IKI - INSTITUTIONEN FÖR KOST OCH IDROTTSVETENSKAP

Mental hälsa i ungdomsidrott - Tränarnas perspektiv på mental hälsa hos unga idrottare

Rasmus Boström & Dimitar Stojanov

Kandidatuppsats 15 hp
Program: Sports Coaching
Huvudområde: Idrottsvetenskap
Termin: VT 2024
Handledare: Vassilis Sevdalis
Examinator: Pär Rylander

Mental hälsa i ungdomsidrott - Tränarnas perspektiv på mental hälsa hos unga idrottare

Kandidatuppsats 15 hp
Program: Sports Coaching
Huvudområde: Idrottsvetenskap
Termin: VT 2024
Handledare: Vassilis Sevdalis
Examinator: Pär Rylander
Nyckelord: tränarens roll, mental hälsa, ungdomsidrott, tränarnas perspektiv.

Sammanfattning

Syfte: Att förstå insikter och uppfattningar som ungdomsidrottstränare har om unga idrottares mentala hälsa, faktorerna som påverkar den samt vilka allmänna utmaningar idrottare ställs inför gällande mental hälsa.

Metod: En tematisk kvalitativ intervjuanalysmetod användes för att utforska tränarnas perspektiv på idrottares mentala hälsa. Sex ungdomsidrottstränare med varierande bakgrund valdes ut för intervju och data samlades in genom strukturerade intervjuer. Intervjuerna analyserades sedan genom en tematisk kodning för att hitta förekommande kategorier och teman.

Resultat: Deltagarnas svar visar att ungdomsidrottstränare är medvetna om att mental hälsa är avgörande för unga idrottares utveckling och prestation. Mental hälsa ses som en kombination av välbefinnande, glädje och motivation. Deltagande tränarna erkänner att ungdomsidrottare möter stress från både idrottsliga och personliga utmaningar, inklusive akademisk och familjär stress. De betonar vikten av att skapa en stödjande miljö, uppmuntra öppna diskussioner om mental hälsa och att vara en förebild. De erkänner också en viss begränsning i delar av sin kunskap om mental hälsa men värdesätter kontinuerligt lärande och kommunikation för att effektivt stödja idrottare. Det fanns flera mål som tränarna var eniga om, inklusive att ha förmågan att anpassa sig till sina idrottares behov och ambitioner, hjälpa dem att nå sin högsta potential och så småningom leda dem till självständighet.

Slutsats: Ungdomsidrottstränare erkänner deras betydelsefulla roll för att främja mental hälsa bland unga idrottare. Fortlöpande utbildning, öppen kommunikation och att skapa en stödjande miljö som positivt påverkar mental välbefinnande är viktigt för idrottarnas utveckling. Framtida studier bör undersöka långsiktiga effekter som möjligtvis orsakas av tränarnas perspektiv på idrottarnas mentala hälsa. Ytterligare bör effekter på idrottares prestation och välbefinnande, effektiviteten av specifika utbildningar för tränare och effekterna av olika coachningsstilar i relation till idrottarnas mentala hälsa också undersökas.

Förord

Ungdomars välmående är något som har intresserat oss och är en viktig del inom idrottsrörelsen. Därför ville vi undersöka det valda området, men något som också väcker vårt eget intresse är att utvecklas själva som tränare. Det bästa sättet att göra det enligt oss är genom att ta del av andra tränares kunskap. Vi vill rikta ett stort tack till alla deltagare som bidragit till studien, då det skulle vara omöjligt att genomföra utan dem. Och givetvis ett stort tack till vår fina handledare, Vassilis Sevdalis som har varit stöttande och hjälpsam under hela resan.

Arbetsfördelningen mellan författare

Arbetsuppgift	Rasmus	Dimitar
Planering av studien	50%	50%
Litteratursökning	50%	50%
Datainsamling	50%	50%
Analys	50%	50%
Skrivande	50%	50%
Layout	50%	50%

Innehållsförteckning

Sammanfattning **2**
Förord **3**
Arbetsfördelningen mellan författare 3
Innehållsförteckning **4**
1.0 Introduktion **5**
1.1 Syfte och frågeställningar 5
2.0 Bakgrund **6**
2.1 Vad betyder mental hälsa? 6
2.2 Ungdomar, idrott och mental hälsa 6
2.3 Tränarens inflytande på mental hälsa 7
2.4 Sammanfattning 8
3.0 Metod **9**
3.1 Urval 9
3.2 Datainsamling 9
3.3 Dataanalys 9
3.4 Etiska överväganden 10
4.0 Resultat **11**
4.1 Tränarnas insikt om mental hälsa 11
4.1.1 Definition 11
4.1.2 Viktighet 11
4.1.3 Utbildning 12
4.1.4 Budskap 12
4.2 Idrottarens mentala hälsa 12
4.2.1 Trivsel 12
4.2.2 Utmaningar 13
4.2.3 Hantering 14
4.3 Tränarens roll 14
4.3.1 Ledarskap 14
4.3.2 Att samtala 15
4.3.3 Mål och individanpassning 16
4.3.4 Begränsningar 16
5.0 Diskussion **17**
5.1 Metoddiskussion 17
5.2 Resultatdiskussion 17
6.0 Slutsats **21**
6.1 Implikationer 21
6.2 Framtida forskning 22
7.0 Referenser **23**
8.0 Bilagor **25**
Bilaga 1 25
Bilaga 2 26

1.0 Introduktion

När det kommer till idrott är det oftast tävling och framgång som tar blickarna. Det är därför ingen överraskning att utveckling av fysisk, teknisk och taktisk skicklighet för att maximera prestation som oftast ligger framför allt annat. En av de viktigaste aspekterna av idrotten som ofta försummas är idrottarens mentala hälsa. Mentala hälsan är inte bara viktig för idrottaren, utan också för människans allmänna utveckling. Enligt Världshälsoorganisationen (2024), hur en person känner sig emotionellt och psykiskt kan påverka hur de fattar beslut och reagerar i situationer. Detta gäller även idrottare. Idrottarnas mentala hälsa är viktig på grund av den kopplingen det har med prestationsresultat men även och möjligtvis framförallt att forma idrottarnas personliga utveckling och välmående.

Breslin m.fl. (2017) tar upp oron kring mental hälsa hos ungdomar där väldigt få av dem som upplever problem med sin mentala hälsa får rätt hjälp eller behandling. Enligt Walton m.fl. (2021) har problem med mental hälsa hos ungdomar associerats med sämre psykosociala och hälsomässiga resultat i vuxen ålder. När det gäller ungdomsidrotten, där idrottarna fortfarande utvecklas och växer både fysiskt och mentalt, är det avgörande att de får rätt vägledning för sin långsiktiga utveckling. Walton m.fl. (2021) nämner att tränarna är oftast de första vuxna människor som ett barn kommer att träffa i sitt liv utöver familj och lärare som de har naturlig koppling till. Tränare betraktas ofta som vägledare när det gäller utlärning av färdigheter inom idrott, men även när idrottaren möter utmaningar utanför idrotten. I detta sammanhang blir sambandet mellan idrottarnas mentala hälsa och tränarnas förhållningssätt ganska uppenbart. Tränarnas perspektiv och uppfattningar kring sin roll när det kommer till idrottarnas mentala hälsa utgör hur de agerar. Det sätt som tränarna agerar på kan också påverka hur idrottarna tänker och ser på situationer, vilket i sin tur påverkar deras mentala hälsa.

Trots den ökande mängden forskning när det gäller mental hälsa inom elitidrotten, sammanfattad i översiktsartiklar såsom Rice m.fl. (2016), Kuettel & Larsen (2020) och Moesch m.fl. (2018), finns det fortfarande en kunskapslucka som saknas när det kommer till ämnet i ungdomsidrottssammanhang. För att få insikt i vilka perspektiv tränare har är det relevant att föra en diskussion med dem och ställa relevanta frågor. I detta fall var metoden som valdes strukturerade intervjuer med ett antal tränare med erfarenhet inom ungdomsidrott. Tillvägagångssättet för att nå syftet med studien var genom deduktiv kvalitativ innehållsanalys av tränarnas svar.

1.1 Syfte och frågeställningar

Denna studie kommer att syfta till att generera kunskap om ämnet genom att ta en djupare koll på ungdomsidrottstränares perspektiv på deras roller, erfarenheter och beteenden när det kommer till idrottarnas mentala hälsa. Frågorna som denna studie kommer att syfta till att besvara är följande:

- Vad har ungdomsidrottstränare för insikt om mental hälsa?
- Hur tolkar ungdomsidrottstränare idrottarnas mentala hälsa?
- Hur ser ungdomsidrottstränare på sin roll angående idrottarnas mentala hälsa?

2.0 Bakgrund

För att sätta de ämnen som kommer att utforskas i sitt sammanhang är det viktigt att definiera termerna som kommer att användas i metod-, resultat-, och diskussionsdelen av studien. Termer som mental hälsa, ungdom, tränar-idrottar-relationen och så vidare. Samt bredare begrepp som är relevanta för det valda ämnet, såsom faktorer som påverkar mental hälsa hos idrottare, tränarnas perspektiv och rekommendationer när det kommer till hantering och stöd av mental hälsa inom ungdomsidrott.

2.1 Vad betyder mental hälsa?

Enligt Världshälsoorganisationen (2024) definieras mental hälsa som ett tillstånd av mentalt välbefinnande som gör det möjligt för människor att klara av livets påfrestningar, förverkliga sina förmågor, lära sig och arbeta effektivt och bidra till sitt samhälle. Den beskrivs som en grundläggande mänsklig rättighet och en väsentlig del av mänskligt välbefinnande. Mental hälsan kan ha en effekt på de beslut och åtgärder som människor tar, och deras personliga, gemenskapsmässiga samt socioekonomiska utveckling. Det lyfts också att mental hälsa är mer än bara frånvaron av psykiska störningar, och att den upplevs olika av människor baserat på en mängd olika faktorer. Sociala och miljömässiga inflytanden, kan antingen förbättra eller försvaga den mentala hälsan under livets gång. Känslomässiga färdigheter och genetik, såväl som samhälleliga faktorer som fattigdom och närvaron av våld, kan öka risken för mental ohälsa. Däremot kan skyddande element som socialt stöd och utbildning förbättra den mentala hälsan. Även om ingen enskild faktor definitivt kan förutsäga mentala hälsotillstånd, påverkar samspelet mellan dessa faktorer avsevärt det mentala välbefinnandet (World Health Organisation, 2024).

2.2 Ungdomar, idrott och mental hälsa

I Gonmei och Devendiran (2017) definieras ungdomen som en utvecklingsfas i människans liv och är avgörande för att bestämma deras omständigheter och miljö i vuxen ålder. Det som kännetecknar ungdomsfasen i en persons liv är oftast en strävan efter självberoende och utforskande av samhälleliga aktiviteter utanför familjemiljön. I den moderna världen finns det vissa krav som måste uppfyllas för att nå självberoende. För att kunna försörja sig själv är det första steget för ungdomar oftast utbildning som antingen kompletteras eller följs av arbete. Med denna exponering för okända sociala miljöer kan en ungdom ha svårt att anpassa sig till de nya stresskällorna som kan förekomma, vilket kan leda till olika psykologiska besvär. Slutsatsen som Gonmei och Devendiran (2017) kommer fram till är att de vanligaste källorna till stress i denna fas är akademisk stress, följt av familjestress. De källor som var förknippade med de högsta mängderna av stress var just dem med familje- och samhälleliga källor. Flera aspekter av psykologi kan användas för att förstå dynamiken i denna fas i ungdomars liv, men en teori som kan ha hög relevans för den här studien är den sociala jämförelseteorin. Garcia m.fl. (2013) definierar social jämförelse som tendensen att genom att självutvärdera sig i jämförelse med andra med målet att minska skillnaderna, samtidigt som man strävar efter att förbättra sin egen prestation. Dessa jämförelser leder i sin tur till tävlingsbeteenden, vilket kan vara ett sätt att förklara strävan efter självberoende som observeras hos ungdomar. Akademisk, familjär och samhällelig stress kan förklaras på samma sätt – som en tävling med jämnåriga för att undvika att bli underlägsen.

Tävling beskrivs vara närvarande i alla aspekter av det dagliga livet; i skolan, på jobbet, på sociala medier m.m. (Garcia m.fl., 2013). En del av många människors liv som nästan är synonymt med tävling är idrott. Organiserad idrott är en av de mest populära fritidsaktiviteterna i världen. Ungdomar som är aktiva inom organiserad idrott beräknas tillbringa 5 - 8 timmar per vecka i en idrottsmiljö (Olds m.fl., 2009). Med idrottens tävlingsinriktade natur är det uppenbart att social jämförelseteori också spelar en roll inom idrottsliga miljöer. Flera studier har undersökt de effekter som deltagandet i sådana miljöer kan ha på ungdomars mentala hälsa. Vella (2019), till exempel, lyfter dubbelheten i de för- och nackdelar som deltagandet i idrottsmiljöer kan ha på mental hälsa. En tendens som visar sig bland ungdomar som är engagerade i organiserad idrott från tidig ålder är att dem rapporterar färre mentala hälsoproblem, har lägre depressionsfrekvens och färre ångestsymtom. Dock identifierar Vella

(2019) också vissa nackdelar som verkar gå emot de upplevda fördelarna. Till exempel har tävling inom idrott förknippats med ökad stress, prestationspress och motsägelsefullt en ökning av ångestsymtom. Dessa negativa effekter tillskrivs oftast en idrottsmiljö som prioriterar tävlingsinriktad prestation och inte lärande och ansträngning. En annan oro som tas upp med dessa typer av miljöer är den ökade risken för olika former av misshandel som ungdomsidrottarna kan utsättas för. En av de vanligaste konsekvenserna som kommer från en miljö av misshandel, och särskilt inom ungdomsidrott, är ätstörningar, som ytterligare kan hindra ungdomars sunda utveckling. Enligt Krentz och Warschburger (2011) är ätstörningar särskilt vanliga inom estetiska idrotter där fokus ofta ligger på idrottarens fysiska utseende. Idrottare inom estetiska idrotter möter ofta press att förändra sina kroppar för att prestera bättre eller behaga intressenterna i idrottsmiljön.

I kombination med social jämförelse och den ökade prestationspressen som ungdomsidrottare möter, bör vikten av en sund idrottsmiljö inte underskattas. Som nämnts tidigare kan idrottsmiljön vara en avgörande faktor för idrottens effekter på ungdomar. Enligt Vella (2019) kan idrottsmiljön antingen ha en positiv effekt som kan minska den övergripande stressen, eller en negativ effekt som kan bidra till den övergripande stressen. Det påpekas också att den idrottsliga miljön påverkas av flera olika intressenter, till exempel föräldrar, kamrater, klubbchefer, idrottarna själva och så vidare. Lentz m.fl. (2018) lyfter att individen som har ett särskilt stort inflytande på den idrottsliga miljön är tränaren. Av denna anledning är relationen, medvetenheten om mental hälsa och kommunikationen mellan tränare och idrottare viktiga delar för att minska förekomsten av problem med mental hälsa.

2.3 Tränarens inflytande på mental hälsa

Det är tränarna som har mest kontakt med idrottarna i en idrottsmiljö och i sin tur störst inflytande på hur miljön kommer att se ut. I Lentz m.fl. (2018) utforskas förhållandet mellan tränare och idrottare och dess effekter på stress och mental hälsa hos idrottsstudenter. Det lyfts att unga idrottare upplever samma stressfaktorer som nämns i Gonmei och Devendiran (2017), exklusive stressfaktorer som orsakas av deras ansvar och relationer i idrottsvärlden. Det lyfts också att stress inte alltid är negativt, i den meningen att vissa typer av stress kan förbättra prestation, positiva känslor och leda till hälsofördelar. Fokus ligger dock på de möjliga negativa effekterna av stress och dess källor, med målet att uppfinna sätt att minimera deras framträdande. Det kan dock vara relevant att ha en bredare koll på relationen mellan tränaren och idrottaren (tränar-idrottar-relationen) för att få en djupare förståelse för de olika dynamikerna som kan uppstå i sådana relationer och så småningom dess effekter på idrottarens mentala hälsa.

Enligt Jowett och Ntoumanis (2004), har tränar-idrottar-relationen ett fokus på tankar, känslor och beteenden hos både idrottare och tränare baserat på närhet, engagemang, komplementaritet och samorientering. Närhet hänvisar till den känslomässiga betydelsen i deras relation, engagemang återspeglar deras avsikter att upprätthålla den, komplementaritet involverar interpersonella beteenden som lyhördhet och vänlighet, och samorientering återspeglar deras ömsesidiga uppfattningar. Rottensteiner m.fl. (2015) påpekar att tränar-idrottar-relationen kan ha ett viktigt inflytande på unga idrottares deltagandebeteenden i organiserad idrott. Idrottares uppfattning om att känna sig nära, vara engagerade och interagera på ett komplementärt sätt med sin tränare var positivt förknippade med engagemanget för intensiv och ihärdig träning. Dessutom fann Rottensteiner m.fl. (2015) att större personliga investeringar och engagemang i idrotten på ett positivt sätt underlättar unga idrottares deltagandeprocess i organiserad idrott. Rekommendationen som kommer från dessa upptäckt är att idrottsutövare bör skapa en miljö för unga idrottare där de kan förbättra sina fysiska och psykosociala färdigheter.

Ett praktiskt sätt att implementera en stödjande relation mellan tränare och idrottare presenteras i Walton m.fl. (2021), där vissa verktyg och riktlinjer beskrivs. För att öka medvetenheten kring mental hälsa har det visat sig vara viktigt att uppmuntra öppna samtal där både tränare och idrottare kan identifiera positiva och negativa kännetecken. Walton m.fl. (2021) påpekar att en kultur som fokuserar på stöd är också väsentlig för att främja mentala hälsan hos idrottare. Att utse individer som är

kunniga om mental hälsa inom organisationen är en möjlig strategi för att skapa en sådan kultur. Alla inblandade parter bör kommunicera öppet för att minska stigmatisering och främja en säker miljö där problem som rör mental hälsa kan diskuteras utan rädsla för negativa konsekvenser. Enligt Walton m.fl. (2021), för att uppmuntra deltagande och skapa en inkluderande miljö är det också viktigt att omfamna mångfald och främja välbefinnande genom idrott. Att koppla till externa stödresurser är också viktigt för strategin, vilket innebär att man samarbetar med lokala vårdtjänster för att ge en tillgång till professionell hjälp. Vidare enligt Walton m.fl. (2021), riktlinjerna för individer som interagerar med ungdomar såsom tränare, inkluderar att först notera tecken på mental ohälsa, engagera sig genom aktivt lyssnande och empati, och slutligen bedöma allvaret i situationen och agera på lämpligt sätt genom att erbjuda stöd eller professionell hjälp när det behövs. Sammanfattningsvis lyfts det av Walton m.fl. (2021) att tränarens mål bör vara att skapa en trygg och öppen miljö där ungdomar känner sig bekväma med att söka hjälp och upprätthålla en kontinuerlig dialog och förtroende över tid.

I Mazzer och Rickwoods (2015) studie visade det sig att tränare är medvetna om detta inflytande och deras roll gällande mentala hälsan hos ungdomsidrottare. Genom semistrukturerade intervjuer hittade de att tränare har uppfattningen att de har potential att främja mentalt välbefinnande. Tränarna erkände också att de är i en position att observera beteendeförändringar och identifiera när en ungdom upplever ett psykiskt problem, såväl som deras centrala roll i att stödja sina idrottare i sådana situationer, trots att de upplever bristande förväntningar på att göra det. Det fanns också risker och utmaningar som tränarna identifierade, mestadels oro för självskydd, det vill säga att värna om deras egna position och rykte. Denna tveksamhet förklarades av den ökade medvetenheten om frågor som sexuellt utnyttjande och övergrepp inom idrotten, vilket fick tränare att omvärdera sina roller. Det avskräckte dem från att erbjuda stöd på grund av rädslan att uppfattas som för nära sina idrottare och anklagas för övergrepp eller utnyttjande. En annan utmaning som tränare identifierade var svårigheten att balansera respekten för ungdomars integritet med ansvaret att informera föräldrar och andra yrkesverksamma om deras oro. Genom att försöka söka hjälp till idrottarens mentala hälsa är tränarna oroliga för att de kan äventyra den förtroendefulla relation de har med dem (Mazzer & Rickwood, 2015).

2.4 Sammanfattning

Genom att beskriva psykologiska fenomen som social jämförelse, de mentala hälsoutmaningar som ungdomsidrottare bemöter och tränar-idrottar-relationen är det uppenbart att de hänger ihop och har en effekt på varandra. Genom att etablera tränare som framstående figurer med inflytande i ungdomsidrottares liv, kan betydelsen av deras perspektiv på dessa frågor inte underskattas. Tränarnas perspektiv påverkar deras tillvägagångssätt och beteende, vilket är avgörande för struktureringen av idrottsmiljön, ungdomsidrottarnas prestationsförmåga och deras personliga utveckling. Därför är det viktigt att undersöka dessa perspektiv för att få ytterligare insikt och kunskap om hur tränare tänker och eventuellt påverkar sina idrottares mentala hälsa.

3.0 Metod

Metoden som användes för datainsamling, analys och diskussion i denna studie kan beskrivas som en tematisk kvalitativ intervjuanalys. För att undersöka tränares perspektiv på frågor kring idrottares mentala hälsa användes en strukturerad intervju där svaren analyserades genom tematisk kodning. Deltagande var sex ungdomsidrottare med blandade idrottsliga bakgrunder för en bredare och nyanserad förståelse kring ämnet. Datainsamlingsprotokoll, analysprotokoll och etiska överväganden beskrivs mer ingående nedan.

3.1 Urval

Deltagande i denna studie bestod av sex tränare, två kvinnliga och fyra manliga varav två av dessa är engelsktalande. Samtliga tränare har varit aktiva i flera olika sporter, inklusive simhopp, basket, pingis, friidrott, handboll och beachvolleyboll. De idrotterna som tränarna var aktiva inom under intervjuns gång är följande: basket (2), beachvolleyboll (1), simhopp (1), handboll (1) och pingis (1). Erfarenhetsnivåerna hos tränarna varierade från 8 till 29 års erfarenhet (19 år i genomsnitt). Nivåerna som tränarna har varit verksamma inom varierade från lokala ungdomsnivåer till internationella elitnivåer. Fyra av tränarna hade en formell idrottsutbildning. Fyra av tränarna hade fördjupat sig inom ämnet “mental hälsa inom ungdomsidrott” utanför ett utbildningssammanhang. Alla deltagande tränare hade en aktuell ungdomsgrupp som de tränade under intervjutillfället och tränade mellan tre och sju gånger per vecka (4,5 gånger i genomsnitt).

Valet av deltagare kan beskrivas som ett målmedvetet urval. Tongco (2007) beskriver denna urvalsmetod som icke-slumpmässig och medvetet, där deltagarna väljs utifrån de kända egenskaper de besitter. I det här fallet valdes alla deltagare på grund av att deras erfarenhet av ungdomsidrott var känd för forskarna, samt kunskapen om deras varierande erfarenhet inom idrott. Denna urvalsteknik beskrivs som mest effektiv när man behöver studera en viss kulturell domän med kunniga experter inom. När det gäller denna studie kan den kulturella domänen identifieras som ungdomsidrott (med fokus på mental hälsa), och experterna kan identifieras som tränarna, eftersom det är deras perspektiv vi söker.

3.2 Datainsamling

Datauppsättningen som användes för analys genererades genom transkription av sex strukturerade intervjuer. Fyra av intervjuerna genomfördes på plats och två av intervjuerna genomfördes online, via videokonferensappen Zoom. På-plats-intervjuerna spelades in med en app på intervjuarens mobiltelefon. Alternativt spelades Zoom-intervjuerna in med hjälp av inspelningsfunktionen som finns i Zoom-appen. Intervjuprotokollet baserades huvudsakligen på Mazzer & Rickwoods (2015) approach och inkluderade 17 frågor kring deltagarnas demografi, deras insikter och erfarenheter av sina idrottares mentala hälsa och deras syn på deras roll som tränare. Frågorna utvecklades vidare för att bli mer applicerbara på just denna studie (se bilaga 1). Transkriberingen genomfördes digitalt genom att lyssna igenom och skriva ner delar som identifierades som viktiga av varje intervju på separata textdokument. Detta genererade sex textdokument som skulle användas för kodning och analys. Det var också nödvändigt för varje deltagare att läsa ett informationsblad (se bilaga 2) om studien före sin intervju, för att försäkra sig om att de kunde ge informerat samtycke. För de engelsktalande deltagarna översattes frågorna och informationsbladet och presenterades på engelska. Efter intervjuerna översattes även svaren från de engelsktalande deltagarna till svenska.

3.3 Dataanalys

Det valda tillvägagångssättet för dataanalys kan beskrivas som tematisk analys och kodning. Enligt Fugard & Potts (2019) omfattar tematisk analys en rad kvalitativa forskningsansatser som formaliserar processen att identifiera och utveckla teman. Teman har definierats på flera olika sätt, men en

grundläggande kvalitet som man är överens om är att teman representerar någon nivå av mönstrad respons eller betydelse inom datamängden.

Fugard & Potts (2019) beskriver intervjuer som en vanlig och kompatibel datakälla när det gäller att sammanställa en datamängd vid användning av denna analysmetod. För att analysera och hitta teman i en intervju krävs en process som kallas kodning. Kodning innebär att man tar meningsenheter (som kan vara meningar, fraser, paragrafer m.m.), kondenserar dem till de mest väsentliga beskrivningarna av deras budskap (dvs. koder), grupperar koder med samma eller liknande budskap i kategorier, och slutligen, grupperar olika men relaterade kategorier i vissa teman som omsluter de ämnen som lyfts i alla underliggande kategorier (Fugard & Potts, 2019).

Teman kan fastställas före eller efter kodning beroende på ämnet som forskningsfrågan/frågorna är fokuserade på. Om forskningen är inriktad på en viss aspekt av ämnet är teman ofta fastställda i förväg (Fugard & Potts, 2019). När det gäller vår studie, låg fokuset på flera olika aspekter av ämnet "tränares perspektiv på den mentala hälsan hos ungdomsidrottare". Därför var de naturligt uppkomna teman; (1) tränarnas insikter om mental hälsa, (2) tränarnas perspektiv på mental hälsa inom ungdomsidrotten, och (3) tränarnas perspektiv på deras roll när det kommer till idrottarnas mentala hälsa. Genom ovan beskrivna kodningsprocess bearbetades meningsenheterna till kategorier, som sedan tilldelades det tema som de var närmast relaterade till. Ett exempel på vår process kan ses i tabellen nedan (figur 1).

Tema	Kategori	Kod	Citat
Tränarnas insikt om mental hälsa	**Viktighet**	Mental styrka är en av de viktigaste egenskaperna hos idrottare.	"Jag skulle säga att det är en av kärnegenskaperna. Mental hälsa tror jag för idrottare beror på hur svaga eller starka de är i det perspektivet. Så jag skulle säga förmodligen en av de viktigaste egenskaperna."

Figur 1

3.4 Etiska överväganden

För att säkerställa att studien genomfördes på ett sätt som var säkert och etiskt med hänsyn till deltagarna och den information de gav, gjordes flera överväganden. Forskningsämnet som valdes, nämligen mental hälsa kan vara ett känsligt ämne för många människor. På grund av detta utformades intervjufrågorna för att vara så öppna som möjligt, för att ge deltagarna möjlighet att gå in på så mycket eller så lite detaljer som de själva valde. Inför intervjuerna fick deltagarna ett informationsblad (se bilaga 2) där detaljer om studien redogörs, såsom intervjuproceduren, datainsamling och analys, samt deltagarnas rätt till anonymitet och utträde ur studien. Informationen översattes till engelska för de två engelsktalande personerna så de också fick ta del av samma information. Sammantaget lades stor omsorg på att processen skulle vara så enkel som möjligt för deltagarna och säkerställa att de kunde ge informerat samtycke. Denna procedur baserades på rekommendationer från Stockholms Universitet (2024).

4.0 Resultat

I det här avsnittet kommer resultaten från kodningen av det transkriberade materialet att presenteras. Som tidigare nämnts är de tre förutbestämda huvudteman här: (1) tränarnas insikt om mental hälsa, (2) idrottarens mentala hälsa och (3) tränarens roll. Under varje tema finns ett antal olika kategorier baserade på deltagarnas svar (se bild 1).

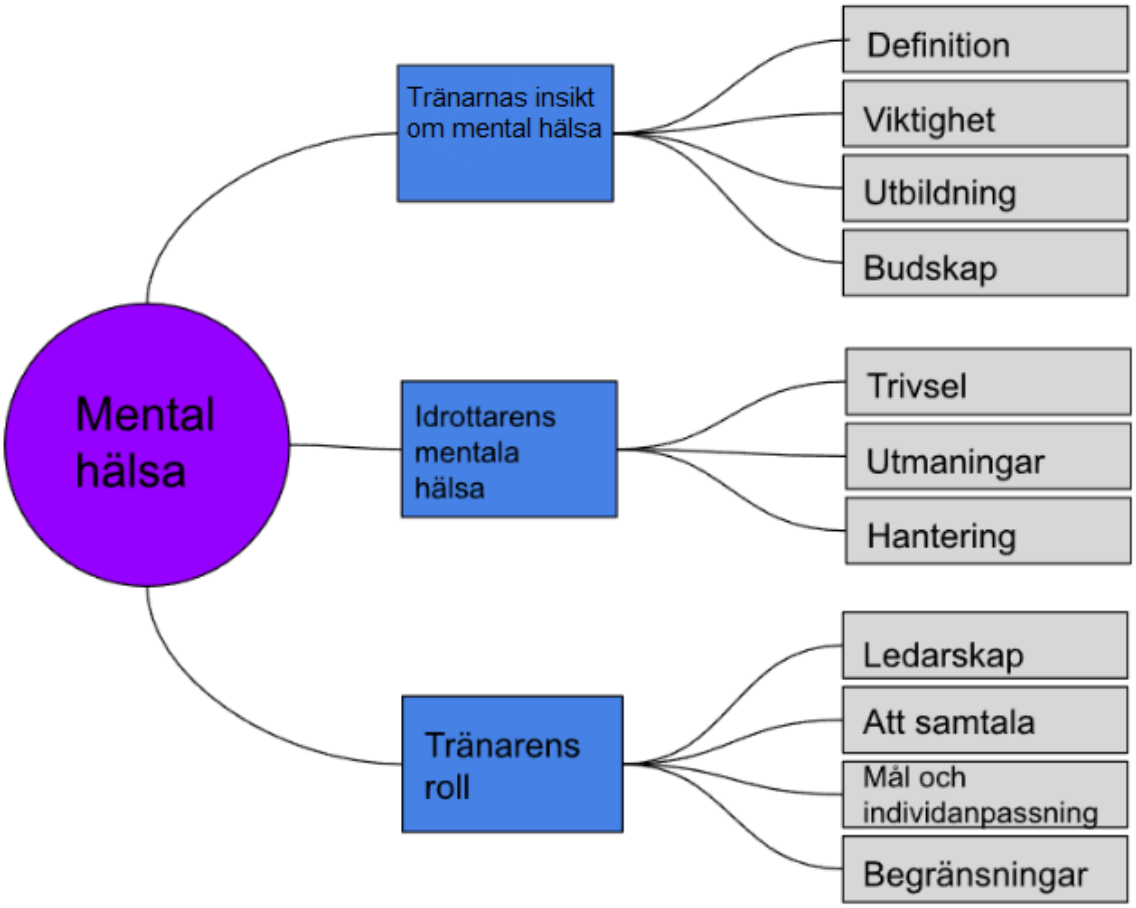

Bild 1

4.1 Tränarnas insikt om mental hälsa

4.1.1 Definition

De mest framträdande termerna som tränare använde när de definierade mental hälsa var välbefinnande, självkänsla, glädje, motivation och ens syn på andra; "*Mental hälsa handlar om att må och fungera bra*" (deltagare 1). Ett unikt begrepp som användes av en av tränarna var mental styrka, som var definierad som en central egenskap för idrottarnas utveckling.

4.1.2 Viktighet

Flera tränare påpekar att mental hälsa och till och med mental styrka är viktig för idrottarens välmående men även dess koppling till prestation; *"En spelare som inte mår bra kommer heller inte spela bra."* (deltagare 1). Istället för att bara fokusera på taktik och teknik, anser tränarna att de också har ett stort ansvar när det kommer till sina idrottares mentala hälsa. På grund av den tidigare kopplingen mellan mental hälsa och prestation lyfter flera tränare att mental hälsa borde prioriteras till högre grad än idag. Det fanns en överenskommelse mellan de flesta tränare om att mental hälsa är ett viktigt ämne och att det borde vara mindre tveksamhet att diskutera det; "*...för det första måste man ju våga ta konversationer…"* (deltagare 4), "*...min upplevelse är att många inte har insikt eller förnekar*

sitt välmående innan det går för långt. Och att man ska lyfta det budskapet. Det är okej att prata om det…" (deltagare 2).

4.1.3 Utbildning

Ett antal deltagare nämner att tränare bör ha någon speciell utbildning om mentala hälsan hos ungdomsidrottare eller i alla fall ha erfarenhet för att kunna hantera problem som uppstår för att få det stora ansvaret över en hel grupp; "*Jag tror att det är viktigt att tränaren är något utbildad inom just ungdomars mentala hälsa. För att få det ansvaret över en grupp*" (deltagare 4).

Deltagarna nämner också att utbildningen behöver inte vara formell utan kan också vara till exempel att en mötesplats för tränare att kunna diskutera och samtala kring ämnet. Flera tränare ansåg att diskussioner kring erfarenheter och möjligheten att dra lärdomar från varandra om hur man kan hantera olika situationer nämns som verktyg som kan vara väldigt gynnsamma för både tränare men framförallt ungdomar. Ytterligare påpekade tränarna att mental hälsa lyfts inte alltid upp i idrottssammanhang där fokus ligger på utveckla teknik och taktik. För att skapa utrymme för mental hälsa krävs det enligt vissa tränare att det bör skapas en mötesplats där dessa ämnen får lyftas och diskuteras fritt; *"Att få prata med andra stimulerade också en diskussion. Där vi fick in massa olika perspektiv….Så att skapa en mötesplats för flera olika tränare med det här ämnet [mental hälsa] som grund var också väldigt bra och väldigt intressant."* (deltagare 4).

4.1.4 Budskap

Någonting som alla tränare lyfter är budskapen av att ha förståelse för idrottaren och att det finns en människa bakom, det vill säga en individ. Det är individen som måste må bra för att fortsätta utvecklas på bästa sätt och kunna prestera enligt tränarna, som medför också att unga idrottare fortfarande är ungdomar som går igenom exakt samma problem som vilken ungdom som helst. Ytterligare lyfts budskapet att förståelse och stöd från tränarens sida är viktigt samt ha kunskapen att alla individer fungerar lite olika och därför krävs det flera metoder för att nå fram och påverka positivt. En av tränarna lägger mycket vikt på mental träning och att man helt enkelt behöver öva lika mycket på det som när man lär sig en ny rörelse. Om man lyckas utveckla sin mentala styrka kommer det också leda till att man mår bättre på grund av ens möjlighet att hantera jobbiga situationer enligt honom; *"Om man jobbar aktivt med mental träning och observerar träning. Man kan inte läsa sig till det, utan det är som allting annat. Vi jobbar väldigt aktivt med det. Då skulle jag nog säga att gör man det, så tycker jag att de jag tränar mår ganska bra."* (deltagare 1).

4.2 Idrottarens mentala hälsa

4.2.1 Trivsel

Trivsel inom idrottsmiljön anser tränarna vara en viktig faktor för idrottarnas välmående och mental hälsa. Trivsel beskrivs bland annat som trygghet, glädje, motivation och gemenskap inom idrottsmiljön enligt tränarna. Ytterligare anser de att en trygg idrottsmiljö är väsentligt och påverkar idrottarnas frihet att uttrycka sig och ta plats men även kopplingen till idrottarnas motivationsnivå att fortsätta komma till träningarna. Tränarna sammanfattar att allt detta krävs för att komma framåt i sin idrott; *"Idrottaren kommer ingenstans om de inte känner en trygghet eller en trygg bas eller någon form av motivation i idrotten"* (deltagare 4).

Ett tillvägagångssätt som tränarna tycker lägger grunden för idrottsmiljöns trygghet och samtalet mellan spelare och tränare är att just att dela med sig från båda hållen. Tränarna tyckte att det var viktigt för ungdomar att slippa pressen av att vara perfekt och att kunna acceptera att de är mänskliga. De ansåg att tränare borde vara medvetna om detta och kunna sätta en rimlig standard på sina spelare och inte glömma bort att idrottarna är människor, till och med att alla har dåliga dagar och att kunna prata om det är viktigt; *"Ja, jag tänker att man som tränare vågar vara öppen med hur man själv*

känner med saker [till sina idrottare]… att man är bara en människa. Att man också kan ha dåliga dagar… För det kommer också leda till att idrottarna kommer våga komma fram med hur de själva mår också" (deltagare 3)

Tränarna ansåg att glädje och gemenskap är två viktiga delar för ungdomars mentala hälsa och att det finns möjligheten att styrka dessa delar beroende på hur idrottsmiljön ser ut. En gynnsam miljö anser tränarna vara en miljö där ungdomar kan hitta nya vänner och glädje, speciellt till dem som har det lite jobbigare i allmänhet. Två av tränarna påpekar den ökade viktigheten av att kunna slappna av på träningarna och vara i nuet, speciellt för idrottare som har det jobbigt hemma eller/och i skolan. Alla tränare nämner dock att träningsmiljön borde vara en sorts fristad för ungdomar där de kan leka, lära och utvecklas; *"Jag tycker att det är roligt. Det är huvudsaken. Om du märker att de har roligt. Du vet att en del av bekymmer från kanske hemma eller från skolan kommer att försvinna. Om du ser dem skratta... Och de håller på att bli en grupp vänner, tror jag är det viktigaste."* (deltagare 6).

4.2.2 Utmaningar

Det huvudsakliga svaret som tränarna gav på frågan kring ungdomsidrottares utmaningar gällande mental hälsa var att de möter på samma problem som alla andra ungdomar. Vissa tränare bygger vidare på det genom att säga att utmaningen ligger i att få ihop helheten av livets alla delar. Det lyfts att det kan vara ännu svårare för ungdomsidrottare eftersom de behöver anpassa sig för den extra tiden som läggs på idrotten. En tränare identifierar att det finns en press av att vara tillräcklig i livets olika delar och ibland kan kraven vara större än det som faktiskt är genomförbart; "*Det är en utmaning skulle jag säga att få livspusslet att gå ihop. Att kunna prestera både i skolan och ha tid till privatliv kompisar till exempel. Men också kunna satsa på sin idrott. Jag tycker att många känner en slags otillräcklighet och svårt att få ihop det. Och vilja vara tillräckligt överallt. Och när man inte lyckas med det så mår man lite dåligt av det*." (deltagare 1).

En av tränarna visar djup oro över de utmaningar idrottare kan ställas inför när de deltar i estetiskt baserade sporter eftersom dessa idrottare blir fysiskt exponerade i större utsträckning. Tränaren diskuterar de olika psykologiska effekter som kan förekomma på grund av kraven som ställs på ungdomarnas kroppsform, särskilt under puberteten när idrottarens kropp upplever betydande förändringar. Exemplet som tränaren tar upp är bland annat krav på avslöjande kläder, där idrottare har enbart ett plagg som baddräkt och badbyxor så att resten av kroppen är exponerad.; *"en sport som man visar mycket av sin egen kropp, vilket kan vara ganska jobbigt för ungdomar i den åldern [12-20]. Det är tajta baddräkter eller väldigt små badbyxor och det kan för många vara jobbigt….gå igenom förändringar i kroppen och puberteten….. många ungdomar som väljer att sluta när de kommer upp i puberteten åldrarna av anledningen"* (deltagare 4). De möjliga utfall som tränaren identifierar med den här typen av ideal inom estetiska sporter är att idrottaren kan utveckla en ätstörning eller besluta sig för att helt sluta med idrotten, särskilt för idrottare som redan upplever en hög grad av osäkerhet kring sina kroppar. Tränaren talar om incidenter som skett av högt uppsatta tränare som har gått till väg på kanske felaktiga sätt som landat i idrottare utvecklat ätstörningar; "*högre uppsatta tränare som har mätt och vägt och sagt till ungdomar att de måste gå ner i vikt och äta på ett speciellt sätt… Kanske inte sagt det på ett jättebra sätt. Det har ju träffats i ätstörningar…"* (deltagare 4).

En vanlig utmaning för idrottarna som tränarna beskrev var ångest, som tillskrevs till vardagen men också tävling och prestation. Ångest beskrevs ha en negativ effekt på idrottarnas prestation och självkänsla. Självbild och självförtroende togs också upp som de viktigaste faktorerna som påverkade graden av ångest, men det nämndes också att det kan bero på deras förmåga att känna och förstå sin sociala miljö; "*Ångest är en av de vanligaste.*" (deltagare 5) , "*Prestationsångesten, definitivt*" (deltagare 3).

En sak som flera tränare uppmärksammar är ungdomsidrottare men höga ambitioner och som är motiverade av framgång ibland förknippar prestation med deras egna välmående. Vissa tränare nämnder att följderna av det kan bli negativa så fort man inte lyckas med den höga standarden vissa

idrottsungdomar sätter på sig själv. Följden enligt tränarna blir att man har svårigheter att hantera förluster utan att trycka ner sig själv och därför har ångest över situationen; *"de gångerna de inte lyckas prestera brukar de oftast sänka sig själva."* (deltagare 3).

Flera tränare upplevde att många idrottare inte reflekterar över sitt välmående och för det mesta bara kör på tills det brister och blir uppenbart för dem själva att de är utbrända. Resonemangen kring detta var att de flesta idrottarna hade en bristande insikt kring mental hälsa, och ofta även förnekade sina känslor; *"Jag upplever att många inte reflekterar så mycket över hur de mår. Utan de bara kör på… Det är ju antingen förnekelse. Eller att man inte har insikt om det."* (deltagare 1), *"Jag tror inte att de är medvetna om vikten av effekterna och eller hur man... när det är för mycket, när det är för lågt."* (deltagare 5).

4.2.3 Hantering

Slutsatsen som de flesta tränare kommer fram till när det gäller hantering av mental hälsa är att alla hanterar situationer olika och hur de väljer att göra det kan bero på faktorer som stöd, tillgångar och kontaktnät. En tränare gav förslagen att ha en rutin kan vara till hjälp för idrottare att hantera sin mentala hälsa, och hur den rutinen ser ut kan bero på idrotten och idrottarens personlighet; "*Jag tror bara att ha en rutin eller något. Något som gör dig bekväm..."* (deltagare 6). En annan tränare lyfte också kommunikation som en viktig del av att hantera mental hälsa. Tränarna ser det som viktigt att idrottarna har möjlighet att kommunicera med någon som kan förstå deras situation inom sin sport, vare sig det är en lagkamrat, förälder, tränare eller någon liknande. "*Jag tror att de flesta hanterar den genom att prata med sina kompisar just nu tror jag… Eller att de pratar med en förälder som har en idrottslig bakgrund.*" (deltagare 3).

Vissa tränare säger att idrottarna borde vända sig till en professionell psykolog om man har möjligheten till det för att hantera utmaningarna som nämns tidigare (4.2.2 Utmaningar). En tränare uttrycker att vissa klubbar och lag har tillgång till psykologer men förekommer sällan bland ungdomar "*Där jag kommer ifrån hanteras rollen för mental hälsa av en klubbpsykolog... Och det brukar göras för seniorspelarna... Jag såg inte ens en gång att en psykolog arbetade med de yngre.*" (deltagare 5). En annan påpekar "*Landslaget till exempel har ju sin psykolog som de kan vända sig till*" (deltagare 4).

En tränare reflekterade att vissa idrottare inte har någon konkret lösning på hur de ska hantera utmaningarna som leder ofta till att de försöker gömma sig och fly från situationen på grund av saknad kunskap och kompetens; "*Vissa killar kämpar så mycket med det att de kanske inte ens har ett sätt. De bara gömmer sig... De vill inte uttrycka sig för mycket för då känner de sig malplacerade eller så krånglar det till deras mentala hälsa."* (deltagare 6) och "*För att klara livet så krävs det, jag kallar det för kompetens Alltså det här händer. Hur reagerar du på det?*" (deltagare 1).

4.3 Tränarens roll

4.3.1 Ledarskap

När det gäller tränarskap, nämner vissa tränare att alla har olika ledarstilar, och att sättet man uttrycker sig på kan se olika ut beroende på ens personlighet och bakgrund; *"Man har olika stilar. Man uttrycker sig på olika sätt"* (deltagare 2). Med det sagt fanns det också en vanlig uppfattning i tränarnas svar att oavsett den valda ledarstilen, det är viktigt att se personen bakom idrottaren. Ytterligare påpekar tränarna att deras jobb som tränare inte bara går ut på att vara en guide för teknik och taktik, utan också att vara en rådgivare när det gäller livet i stort, som då kräver att de förstår människorna runt omkring; *"...många går in med inställningen att man som tränare är där för att bara coacha en sport, men vi hanterar ju människor också, så vi måste ju ha en bredare förståelse för hur människan funkar för att faktiskt få hela pusslet att gå ihop"* (deltagare 4).

Alla deltagande tränare var överens om att dem kunde starkt påverka den mentala hälsan hos sina idrottare, och att det kan vara både positivt och negativt baserat på deras inställning; *"en tränare kan påverka den mentala hälsan både positivt och negativt, beroende på hans inställning..."* (deltagare 5). En tränare tar upp exemplet på negativ påverkan genom att tränare ger upprepade negativ kritik eller nedvärdering av idrottarens inställning och kroppsliga utseende; *"Negativt genom till exempel en destruktiv kritik eller uteslutande negativ kritik"* (deltagare 2). Det togs upp bland vissa tränare att inflytandet kan vara cykliskt, vilket innebär att tränarens beteende kan påverka idrottarens beteende och vice versa; *"Vad den ena parten gör får någon form av effekt på den andra"* (deltagare 1). Dessa tränare rekommenderade aktivt självreflektion gällande sitt eget beteende, med målet att kunna förstå tränar-idrottar dynamiken och det inneboende inflytandet.

Flera tränare såg självständighet som ett av slutmålen när det gällde vägledning av sina idrottare. Tränarna såg främst sina roller som motivatorer, genom att pusha sina idrottare att nå sin högsta tekniska och taktiska potential, men också genom att ingjuta ledaregenskaper hos dem för att utveckla deras oberoende. En tränare utvecklade det vidare och kom till slutsatsen att det handlar om att vägleda idrottaren till det nästkommande framsteget beroende på deras nuvarande förutsättningar, omständigheter och förmåga. Dock med utveckling förändras dessa faktorer enligt denna tränare; "*på något sätt att kunna ta en spelare från en nivå eller en punkt. Till att kunna komma till punkt B, till punkt C och så vidare…*" , "*Tänk dig att varje individ [idrottare] har någon form av kort. De här är korten har du, så det gäller på något sätt för mig [tränaren] att spela de här korten lite bättre. Och med tiden också få bättre kort*." (deltagare 1).

En aspekt som de flesta tränarna nämnde var att tränare ska vara förebilder för sina idrottare, vilket innebär att de ska vara föredömen på hur de vill att deras idrottare ska agera; *"Det är ju det vi säger och det vi gör som visar på vad som är okej och vad som inte är okej…"* (deltagare 4). Tränarna identifierade det som viktigt att en förebild borde vara mentalt starkare än sina idrottare, vara en ansvarstagande person men samtidigt framstå som mänsklig. Dessa egenskaper kopplades av vissa tränare till en ökad känsla av trygghet för idrottarna, där de kan vara öppna och tala om svårigheter de ställs inför.

Tränarna drar slutsatsen att för att lyckas med att skapa glädje och trivsel krävs det en viss positivitet, uppmuntran och uppmärksamhet. Tränarna antar att det skulle leda till att idrottaren skulle vilja komma till träningen och ha något de kan se fram emot. En tränare lyfter att en ytterligare effekt av detta blir att idrottaren får vara i nuet och glömma bort möjliga bekymmer som de har utanför idrotten. En tränare använder en citat av John Kassell för att sammanfatta sina känslor; "*Bli aldrig barnets sista tränare*" (deltagare 2).

4.3.2 Att samtala

Flera tränare lyfter vikten av att diskutera mental hälsa, och inom olika aspekter inom idrotten. Först och främst såg tränarna det som viktigt att ha samma utgångspunkt där mål, roller och regler är tydliga och förstådda. Samt att förstå vikten av välbefinnande när det kommer till prestation och utveckling, och vad tränarens roll är när det gäller att stödja det. Enligt tränarna behövs kommunikation för att reda ut anledningen bakom prestationsnivån och att vara uppmärksam på tecken som kan tyda på mental ohälsa; *"... [om] man märker att någon inte är i balans. Så finns det alltid en anledning bakom…det är inte alltid det man tror… man får ta sig den tiden [och] prata med folk."* (deltagare 2). En tränare går in på ämnet gruppdynamik och ger ett exempel när en ny person går med i en etablerad grupp, och känner sig blyg till följd av detta, är det tränarens uppgift att hjälpa dem att bli mer bekväma och inkludera den nya personen. Tränaren fortsätter med att få resterande lag spelare att hjälpa till under den processen så gruppen tar ansvar och hjälper till att inkludera personen; *"Att få honom bekväm och få de andra killarna att göra honom bekväm."* (deltagare 6). Ytterligare lyfts det att samtal med föräldrarna är också viktigt för att reda ut hur situationen är utanför idrottsmiljön; *"...kontakt med föräldrar tycker jag är jätteviktig."* (deltagare 6).

4.3.3 Mål och individanpassning

Vikten av att kunna se skillnaderna hos idrottare togs ofta upp av tränarna. Flera tränare identifierade att det krävs en viss anpassningsförmåga i rollen som tränare, beroende på förutsättningar och idrottarnas mål. När tränarna ombads att beskriva sina mål som de vill uppnå med sina idrottare, beskrev de flesta en vilja att hjälpa idrottarna att uppnå sina högsta potential. Ofta betydde detta att deras mål främst styrdes av idrottarnas mål; *"jag vill uppnå att de ska…. komma så nära sin potential som möjligt. Om de själva vill…"* (deltagare 2). En tränare fortsätter med att tränarnas förhållningssätt borde baseras på frågan; "*Vad är spelarens mål?"* (deltagare 1).

Tränarna säger att en stor del av deras arbete är att hantera människor. De fortsätter nämna att alla människor är olika och därför finns det ett krav på tränaren att besitta kunskapen om olika metoder för att förmedla sitt budskap. En tränare tar upp att det krävs kreativitet speciellt när det kommer till ungdomar som inte alltid är så lätta att få kontakt med; *"Man måste kunna nå fram till dem med de olika metoderna och det är inte alltid jättelätt. Det är också väldigt individuellt"* (deltagare 4). Ett ytterligare upprepad mål som togs upp av flera tränare var att skapa en miljö där idrottarna kan trivas och utvecklas. De tar upp att kraven för att skapa denna trivsel är en fundamental glädje till idrotten, känslan av att känna sig uppmärksammad, trygghet i sin omgivning och trygghet till tränaren;*"att få alla att känna sig uppmärksammade och trygga med varandra och med mig såklart."* (deltagare 4).

4.3.4 Begränsningar

Den allmänna samsynen mellan tränarna var att det finns flera begränsningar när det gäller deras roll och påverkan på idrottarnas mentala hälsa. Ett upprepad diskussionspunkt av flera tränare var att bredden i deras roll ofta påverkas av idrottarnas omständigheter och beteenden. Tränarna kände att de hade en mycket begränsad effekt när det kommer till händelser utanför den idrottsliga miljön, till exempel idrottarnas situationer hemma. Tränarna upplevde också att vissa idrottare inte är särskilt mottagliga för hjälp, och försöker framställa sig själva som starka och tåliga inför sina tränare; *"Du har ingen aning om vad som händer hemma... vi kan aldrig ha 100% kunskap..."* (deltagare 6), *"...det finns de som inte är mottagliga för att få eller ta emot hjälp…"* (deltagare 3). En tränare lyfter att på grund av tidsbegränsningen, generellt bland tränarpopulationen prioriteras ofta de bättre spelarna med höga ambitioner framför de som är på lägre nivå. Tränaren anser att dessa spelare får mer uppmärksamhet, feedback och uppmuntran till att fortsätta utvecklas; *"...Jag tror att de [tränare] tenderar att fokusera mer på de idrottare som visar lite mer framgång..."* (deltagare 5).

En annan begränsning som togs upp av tränarna var tiden som de hade med sina idrottare. Tränarna kände att de kunde främst ha en påverkan på sina idrottare under träningarna. Dock på grund av att de bara hade några timmar i veckan att spendera med sina idrottare, ansåg tränarna att det var svårt att skapa en tillräckligt stark personlig kontakt där idrottarna hade tillräckligt med tillit för att anförtro dem sina eventuella mentala besvär. En tränare påpekade att detta kan vara ännu svårare när det gäller större grupper. Även i situationer där sådana tränar-idrottar relationer var möjliga tog flera tränare upp vikten av kunskap och erfarenhet för att hantera det, vilket de tyckte saknades i den allmänna tränarpopulationen; *"En begränsning kan väl vara att vi får inte se dem så ofta… Det tar ju tid att bygga relation och tillit."* (deltagare 2), *"Jag tror helt enkelt inte att de har tillräckligt med kunskap, erfarenhet eller tid för att ta itu med hur det ska hanteras."* (deltagare 5).

5.0 Diskussion

Detta avsnitt innehåller en diskussion om metod- och resultatavsnittet i jämförelse med tidigare litteratur, samt några reflektioner som författarna har haft om vissa begränsningar i studien.

5.1 Metoddiskussion

Att använda sig av målmedvetet urval har både sina styrkor och svagheter. En av fördelarna med målmedvetet urval är att deltagarna sannolikt kommer att ge information som är önskvärd för att genomföra studien. Det säkerställer att individer som är kunniga inom studieområdet kan väljas som deltagare. En av svagheterna med målmedvetet urval är dock dess generaliserbarhet. Studien involverade en specifik grupp av tränare vars perspektiv är möjligtvis inte representativa för tränare från olika regioner, sporter eller tävlingsnivåer. För att motverka detta gjordes en medvetet satsning på att välja deltagare aktiva inom olika idrotter och på olika nivåer. Men på grund av det låga antalet deltagare kvarstår dock svagheten i generaliserbarheten. Alla sex deltagarna var också baserade i Göteborgsregionen och fanns i författarnas kontaktnät, vilket väcker frågor om förekomsten av en viss kulturell bias. Men som också bör nämnas är att två tränare har bakgrund från andra länder och uppvuxna med annan kultur som kan stödja generaliserbarhet för resultaten.

Studien använder sig av både fysiska intervjuer och digitala intervjuer som skapar flexibilitet i tillgångar till deltagare. Det finns dock en risk att inkonsekvent tillvägagångssätt kan potentiellt påverka hur deltagarna uttrycker sig. Författarna upplevde att skillnaden mellan digitala intervjuer och fysiska intervjuer var minimal. En skillnad mellan de digitala och fysiska intervjuerna som noterades var användningen av kroppsspråk. Vid fysiska intervjuer tenderade deltagarna att vara mer uttrycksfulla genom vissa rörelser av sina händer och justeringar av sin hållning, medan deltagarna vid digitala intervjuer tenderade att använda mer detaljerade verbala beskrivningar av sina tankar. Lobe m.fl. (2022) har dock påpekat att det kan vara svårare att lägga märke till subtila uttryck i digitala intervjuer på grund av den försämrade förmågan att läsa kroppsspråk, vilket skulle kunna ses som en begränsning av intervjuprocessen. Det låg ett stort fokus på att hålla intervjuerna strukturerade genom att ställa frågorna på samma sätt till alla deltagare. Uppföljningsfrågor undveks om inte intervjuarna ansåg att den ursprungliga frågan inte var helt besvarad. Det största inflytandet på intervjuprotokollet kom från Mazzer & Rickwood (2015), eftersom deras forskningsämne hade en hög likhet med ämnet som valdes för denna studie. Forskningsfrågorna formulerades flera gånger där ett stort fokus låg på att undvika ledande frågor som kunde påverka deltagarnas svar.

Fördelen med tematisk analys och varför den används i denna studie är att denna analysmetod gör det möjligt att systematiskt utforska och tolka en stor mängd textdata. En ytterligare fördel med metoden är möjligheten att sortera data på ett sådant sätt att mönster blir tydliga, vilket i sin tur ger en tydlig struktur för hur resultaten ska presenteras. Den största nackdelen med denna metod är att resultaten baseras på författarnas tolkningar av den insamlade datan. Författarnas tolkning kan påverka innebörden av ett specifikt citat, vilket i sin tur påverkar slutsatserna som studien kommer fram till. Detta är en begränsning som är svår att undvika trots författarnas ansträngning. Ett möjligt sätt att motverka denna begränsning är att utvärdera författarens tolkningar genom att skicka dem till motsvarande deltagare. Deltagaren kan sedan bekräfta eller förneka tolkningen som författarna kommit fram till för att reda ut eventuella avvikelser. När det gäller denna studie kunde denna process tyvärr inte genomföras på grund av tidsbrist och deltagarnas tillgänglighet.

5.2 Resultatdiskussion

Definitionerna som de deltagande tränarna hade gällande mental hälsa utgick på en liknande allmänna idé. För det största delen, definierades mental hälsa som att må och fungera bra. En individs mentala tillstånd uppfattades ha en effekt på deras välbefinnande, lycka och motivation. Det påpekades också att ens mentala hälsa kan påverkas av deras syn på andra, och att ens mentala styrka kan påverka i vilken takt de utvecklas. Även om dessa definitioner är mycket generaliserade finns det tydliga

likheter med definitionerna som ges av Världshälsoorganisationen (2024); ett tillstånd av mentalt välbefinnande som gör det möjligt för människor att klara av livets påfrestningar, förverkliga sina förmågor, lära sig och arbeta effektivt och bidra till sitt samhälle. Detta visar att de deltagande tränarna har en bra övergriplig förståelse för mental hälsa och påverkan som den kan ha på individer.

Alla deltagande tränare såg mental hälsa som en viktig del i utvecklingen av ungdomsidrottare. Det uppmärksammades också att ungdomsidrottare inte bara ska ses som idrottare utan också som vanliga ungdomar, var och en med sina unika förutsättningar och utmaningar. Detta återspeglar sentimentet att den mentala hälsan kan bero på individuella psykologiska, biologiska och socioekonomiska faktorer (WHO, 2024). Detta stöds av Gonmei och Devendiran (2017), som definierar flera olika utmaningar som kan mötas i ungdomsfasen av en individs liv. Målet med självberoende som de flesta ungdomar har, öppnar dörren till nya stresskällor som påverkar individens mentala hälsa. Ungdomsidrottare definieras som vanliga ungdomar, vilket innebär att de kommer att möta dessa stresskällor utöver de som finns i idrottsmiljön.

Flera av de deltagande tränarna hade också uppfattningen att mental hälsa inte prioriterades så mycket som den borde. Dessutom ansågs det också att utbildningsnivån hos tränarpopulationen för det mesta inte var tillräckligt hög för att de skulle vara kvalificerade att ta sig an frågor kring mental hälsa. Det tas dock upp att en formell utbildning, till exempel en högskoleexamen, kanske inte är nödvändig. Tränare kan öka sin kunskap och medvetenhet om mental hälsa genom att diskutera oro de kan ha angående ämnet, med andra tränare som kan ge dem ett annat perspektiv. Walton m.fl. (2021) ser på öppna samtal som väsentliga för att identifiera tecken på mental ohälsa hos individer. Tränarna ser det som viktigt att ha en plats att prata om frågor kring mental hälsa och att skapa en kultur där det känns säkert att göra det.

Som Lentz m.fl. (2018) nämner, tränaren bör vara någorlunda medveten kring ämnet mental hälsa för att kunna identifiera och vara effektiv i att minska förekomsten av mentala besvär hos sina idrottare. De deltagande tränarna speglar detta påstående i deras uttalande om rekommendationer till andra tränare att de bör aktivt självreflektera gällande sitt eget beteende och dess inflytande på tränar-idrottar dynamiken. Anledningen som ges till detta är att tränare kan i vissa fall vara omedvetna om kritiken de ger och effekten de kan ha på idrottarna. Ett intressant ämne som togs upp under intervjuerna handlade om den cykliska karaktären av påverkan på mental hälsa inom tränar-idrottar-relationen, vilket innebär att det inte bara är tränaren som påverkar idrottaren, utan idrottaren påverkar också tränaren. Det kan vara rimligt att anta att tränaren har det mer potenta inflytandet på grund av den naturliga maktposition de intar i ett idrottssammanhang. Däremot om deras handlingar är baserade på idrottarnas preferenser eller behov, så skulle man också kunna hävda att idrottarna har ett mer potent inflytande.

En synpunkt som lyfts av en deltagare är att förmågan att hantera sin mentala hälsa och utvecklingen av mental styrka är beroende av träning. Det kan man göra genom att bredda kunskapen man har om mental hälsa och skapa förståelse för de utmaningar man kan ställas inför inom idrotten. Flera av de deltagande tränarna nämnde att för att en idrottare ska prestera till sin högsta potential måste de må bra och vara starka mentalt. För att upprätthålla ett harmoniskt mentalt tillstånd är det nödvändigt för idrottarna att själva arbeta med det. Det är inte bara ett ansvar som tränarna har utan även idrottarna.

Som nämnts av Vella (2019) finns det för- och nackdelar med ungdomsidrott när det gäller mental hälsa. Fördelar som lägre depressionsfrekvens och färre ångestsymtom och nackdelar som ökad stress, prestationspress och paradoxalt nog en ökning av ångestsymtom orsakade av konkurrens. De deltagande tränarna verkar hålla med om detta påstående, eftersom de identifierar både positiva och negativa mentala hälsoeffekter som kan orsakas av att delta i idrott. Den positiva effekten som oftast nämns är känslan av samhörighet och att vara i en trygg miljö där de kan uttrycka sig fritt. De upplevda utmaningar som idrottare ställdes inför i idrottsmiljön var nästan uteslutande baserade på prestationsångest. Det lyftes att idrottare ofta kopplar sin uppfattning om sitt självvärde till deras prestation.

Det är möjligt att denna typ av perspektiv på ens självutvärdering kan leda till mentala besvär och till och med självdestruktivt beteende. Idrottens mänskliga faktor nämns flera gånger, vilket enligt deltagarnas åsikt ofta glöms bort av idrottare själva. Perfektion är ofta standarden som ungdomsidrottare strävar efter, och deras definition av perfektion är ofta baserad på hur de presterar jämfört med konkurrerande idrottare. Detta kan tolkas med hjälp av Garcias m.fl. (2013) sociala jämförelseteori. Konkurrens är det som driver idrottarnas utveckling, med målet att prestera bättre än de man tävlar emot. Ena sidan kan detta leda till att idrottaren blomstrar och når de mål de har satt upp för sig själva, vilket skulle leda till övergripande positiva effekter på deras mentala hälsa. Men å andra sidan, om en idrottare står inför ett hinder och inte kan uppnå perfektionen de siktar på, och samtidigt baserar sitt självvärde på sin prestation, kan de se det som en inkompetens de har som människa, som skulle då negativt påverka deras mentala hälsa.

Inom estetiska sporter, som simhopp, gymnastik, konståkning och så vidare, är en likhet den tättsittande och avslöjande klädseln som idrottarna måste ha på sig när de tränar och tävlar. På grund av den estetiska sportens natur är framgång baserad på hur prestationen ser ut. På grund av detta ligger mycket fokus också på idrottarnas fysiska utseende. En av de deltagande tränarna som hade erfarenhet inom estetisk sport visade en oro kring de psykologiska effekter som idrottare inom dessa sporter utsätts för. Ungdomar som går igenom en stor utvecklingsfas av sitt liv som i puberteten är de extra utsatta för sådana effekter. Ungdomsidrottare som måste stå i tättsittande och avslöjande kläder framför andra kan känna sig extremt obekväma och självmedvetna om deras privata kroppsdelar. De kan till och med jämföra sina kroppar med andra idrottare och känna sig som om de inte är tillräckligt bra eller inte tillräckligt utvecklade. De faktorerna ansågs av tränaren vara en av orsakerna till att många slutar i sporten under puberteten. Utöver dessa farhågor lyftes också att kroppsideal inom sådana sporter kunde leda till former av verbal misshandel. En situation som den deltagande tränaren gav som exempel på var där en högt uppsatt tränare kommenterat sina idrottares kroppar på nedvärderande sätt och ställt krav på vikt som ledde till ätstörningar och uppehåll från idrottarnas sida. Det kan göras en koppling till de Vella (2019) påpekar, att idrottsmiljöer som prioriterar prestation framför allt annat ofta kan leda till övergrepp från tränaren och idrottarna själva. En särskilt vanlig biverkning för idrottare i en sådan miljö inom estetisk idrott är utvecklingen av ätstörningar som nämnts av Krentz och Warschburger (2011), vilket kan vara skadligt för ungdomsidrottarnas fysiska och mentala utveckling.

De identifierade utmaningarna för idrottare var inte bara baserade i idrottsmiljön, utan även utanför den. Många av utmaningarna för idrottare kom från deras omständigheter i den akademiska miljön eller familjemiljön. Det var dessa typer av utmaningar som de deltagande tränarna tyckte var svårast att ge stöd till. Även om idrottarna tillbringade en stor del av sin tid i den idrottsliga miljön var det svårt för tränarna att ha en betydande räckvidd utanför den.
En av tränarna hade åsikten att ungdomsidrottare inte är alltför medvetna om sin egen mentala hälsa, även om de kan möta de tidigare nämnda utmaningarna. Detta indikerar att bristande medvetenhet om ämnen som rör mental hälsa finns möjligtvis inte bara hos tränare utan även hos idrottare. Återigen nämner de deltagande tränarna kommunikation och samtal som värdefulla för att hantera mental hälsa inom ungdomsidrotten. Kommunikation med idrottarna är nödvändig för att kunna utvärdera situationen och idrottarnas känslor. Även om idrottaren verkar må bra på utsidan kanske de inte mår så bra på insidan. Därför bör halvregelbundna samtal föras med idrottare om deras välbefinnande. Detta stöds återigen av Walton m.fl. (2021), där samtal ses som ett viktigt verktyg för att skapa en öppen och stödjande miljö, och en givande tränar-idrottar-relation. Walton m.fl. (2021) menar också att även om tränarna upptäcker ett problem genom samtal som de inte direkt kan hjälpa idrottaren med, så kan de åtminstone hjälpa spelaren att söka professionell hjälp utanför den idrottsliga miljön. Ytterligare punkt som tagits upp av tränarna är att i många idrotter handlar det för idrottaren att hamna i en bättre träningsgrupp eller komma med i huvudtruppen för ett lag. Tränare ansåg att det skapar en eventuell press av att alltid visa upp sig som stark och därför döljer vissa idrottare när det genomgår mental stress och mental ohälsa. En tränare nämner därför vikten att ha kontakt med föräldrar för att få ytterligare en informationskälla om idrottarens mentala hälsa.

Notering som gjorts av tränarnas uppfattning kring hur ungdomsidrottare hantering tidigare nämnda utmaningar är att de två kvinnliga tränarna trycker hårdare på idrottarens sociala kontaktnät och den stora vikten av att ha någon att prata med för utlopp av sin mentala hälsa i jämförelse med de manliga deltagarna. Ytterligare lyfter båda de kvinnliga tränarna att gå till en psykolog är ett bra lösning och verktyg som bör användas för hantering av mental ohälsa speciellt om det finns tillgänglig. Det nämndes även av vissa manliga tränare också men inte alla. Det kan beror på tränarnas personlighet och bakgrund som nämns av en av dem att alla har ju olika ledarstilar och hur man uttrycker sig ser olika ut på grund av ens individuella personlighet och den erfarenhet som tränaren besitter beroende på den miljö och bakgrund den själv har vuxit upp i.

Slutliga målet för många av de deltagande tränarna var att idrottaren ska vägledas till en självständighet och bli mer självgående och därmed mer oberoende av tränarens närvaro. Mycket handlar om att skapa medvetenhet hos idrottaren som leder till självreflektion och utvärdering kring bland annat de fysisk utförande men också mentala stressfaktorer. Genom det kan idrottaren bättre själva hantera dessa delar uppfattades av flera tränare. Ett huvudmål som tränarna också ansåg var vikten av att skapa glädje och trivsel genom uppmuntran, positivitet och uppmärksamhet på alla individer i gruppen. Enligt tränarna blir följden att motivation till att fortsätta komma till träningarna ökar radikalt och som nämnts tidigare skapas en fristad samt att idrottaren får befinna sig i nutid som har en stor positiv påverkan på deras mentala hälsa.

Tidigare lyftes diskussionen om självreflektion hos tränare och deras tillvägagångssätt. I samma andetag diskuterade många av de deltagande tränarna också sin roll i att vara en förebild för sina idrottare. Att man ska använda det inflytande man har till att inspirera och sätta en grund för hur man ska bete sig och även sätta gränser för vad som är okej och inte. En intressant synpunkt som togs upp under intervjuerna var att tränare bör framställa sig själva som mänskliga men fortfarande ta ansvar över situationen och vara mental starkare än sina spelare. Att sätta ett exempel på ofullkomlighet, där tränaren visar att det är okej att inte vara perfekt, kan vara ett motgift mot de negativa konsekvenser som kan komma från det tidigare diskuterade perfektionistiska tankesättet som många ungdomsidrottare har. Som tidigare nämnts är det också viktigt för tränarna att vara medvetna och att uppmärksamma beteenden som kan vara alarmerande, samt kommunicera med idrottaren och försöka stödja dem. Att ha en viss mental styrka som förebild och att hantera svåra situationer på ett balanserat och icke-självdestruktivt sätt kan vara ett exempel för idrottare när de står inför utmaningar och hur de i sin tur väljer att hantera dem.

6.0 Slutsats

Ungdomsidrottstränare uppvisar en viss medvetenhet om mental hälsa, och ser mental hälsa som en integrerad del av den övergripande utvecklingen och prestationsförmågan hos unga idrottare. Deras definitioner överensstämmer nära med de stora hälsoorganisationerna, och betonar vikten av välbefinnande, lycka och motivation. Tränare inser att mental hälsa påverkar idrottares förmåga att hantera stress, uppnå sin potential och bidra positivt till deras miljöer. Ytterligare förstår de att mental hälsa formas av en kombination av psykologiska, biologiska och socioekonomiska faktorer.

När tränare tolkar idrottares mentala hälsa erkänner dem att stress kan förekomma av både idrottsliga och personliga utmaningar. De förstår att idrottens stress och påfrestningar förvärras av akademiska- och familjmiljöer, och att en idrottares mentala tillstånd avsevärt kan påverka deras självbild och prestation. Tränare inser också potentialen för mentala hälsoproblem som uppstår från prestationsångest, sociala jämförelser och de höga standarder som idrottare ofta sätter för sig själva.

När det gäller sin roll ser tränare sig själva som avgörande för att främja en stödjande miljö där mental hälsa prioriteras. De erkänner att deras utbildningsbakgrund kanske inte alltid utrustar dem fullt ut för att ta itu med mentala problem, men betonar vikten av kommunikation och kontinuerligt lärande. Tränare tror på nödvändigheten av öppna diskussioner om mental hälsa, självreflektion över sitt beteende och upprättandet av en kultur där idrottare känner sig trygga att uttrycka sina bekymmer. De strävar efter att vara mänskliga förebilder som innebär att man visar att det är acceptabelt att vara ofullkomlig, och att det är okej att våga fråga om hjälp kring sin mentala hälsa. Det finns även vissa begränsningar som tränare upplever kring sin roll och påverkan som är främst kopplade till idrottarnas situation utanför idrottsmiljön. Samt att tränarnas möjlighet till stöd beror på idrottarnas mottaglighet för vägledning och deras öppenhet till tränaren.

Sammanfattningsvis ser ungdomsidrottstränarna sitt ansvar som mångfacetterat. De strävar efter att utbilda sig själva om mental hälsa, stödja sina idrottare genom kommunikation och sätta positiva exempel. De förstår den cykliska karaktären av relationen mellan tränare och idrottare, där båda parter påverkar varandras mentala tillstånd, och betonar vikten av att skapa en balanserad och förstående idrottsmiljö som positivt påverkar ungdomsidrottarnas mentala hälsa.

6.1 Implikationer

Tränarens roll innehåller många delar och är mer komplext än det man ser vid första ögonkastet. Insikten att det är helt vanliga människor bakom individen som går in i rollen som tränare bör finnas hos alla intressenter inom idrott. Ytterligare att ta med sig för klubbar, spelare, föräldrar och framförallt tränare är den oerhörda vikten av välmående hos ungdomar inom idrottsarenan. Beroende på deras roll, kan det finnas olika implikationer för de olika intressenterna som finns inom ungdomsidrotten. Tränare kan förbättra sin förmåga att stödja idrottare genom utbildning om mental hälsa, uppmuntra öppen kommunikation och se idrottaren som en hel person istället för bara en idrottare. Idrottare kan i sin tur dra nytta av en miljö där mental hälsa prioriteras, vilket leder till bättre välbefinnande och prestation. Att känna sig stöttad i att diskutera mentala hälsoproblem och ha sätt att hantera dem är mycket viktigt för idrottares utveckling. Dessutom bör klubbar och organisationer tillhandahålla resurser och utbildning för tränare för att skapa stödjande miljöer för idrottare. Föräldrar kan också bidra till att skapa en stödjande miljö genom att samarbeta med tränare för att säkerställa ett konsekvent stöd. För att minska stigmatisering och främja mental hälsa inom idrott bör idrottsorganisationer överväga att investera i upplysningskampanjer och resurser för ungdomsidrottares mentala hälsa. Att ta dessa steg kan i hög grad förbättra den mentala hälsan och den övergripande upplevelsen hos unga idrottare, vilket leder till mer positiva resultat både inom idrottslig och personlig utveckling.

6.2 Framtida forskning

Som nämns i metoddiskussionen har studien ett visst antal begränsningar. För att undgå dessa begränsningar bör framtida forskning använda sig av ett större, mer kulturellt diversifierat urval och framförallt öka antalet deltagare som är nödvändig för att utöka generaliserbarheten. Användningen av observationsdata eller externa utvärderingar skulle också kunna ge en mer objektiv bedömning av resultaten. Framtida forskning bör också undersöka effektiva träningsprogram för tränare och undersöka hur tränarnas metoder påverkar idrottares mentala hälsa och prestation. Dessutom kan en djupare förståelse för ungdomsidrottens sociokulturella sammanhang och dess interaktion med mental hälsa vara nödvändig. Studien identifierar också att tränare ofta känner sig underkvalificerade för att hantera idrottares mentala hälsa på grund av otillräcklig utbildning. Den undersöker dock inte noggrant de specifika typer av utbildning som skulle vara mest fördelaktiga. Framtida forskning skulle kunna undersöka vilka utbildningsprogram eller resurser som är mest effektiva för att utrusta tränare med de nödvändiga färdigheterna för att stödja idrottares mentala hälsa. Dessutom fokuserar studien i första hand på tränarnas uppfattningar och attityder snarare än de faktiska resultat som deras metoder har på idrottare. För att bättre förstå effekten av tränares tillvägagångssätt bör framtida forskning undersöka hur dessa metoder påverkar idrottares mentala hälsa, prestation och välbefinnande. Det nämns också att mental hälsa påverkas av individuella, psykologiska, biologiska och socioekonomiska faktorer, men det kanske inte helt förklarar ungdomsidrottens bredare sociokulturella sammanhang. Framtida forskning bör undersöka hur kulturella attityder, samhälleliga normer och stödsystem interagerar med mental hälsa inom ungdomsidrott.

Slutligen kan idrottsvetenskap i allmänhet dra nytta av att integrera forskning om mental hälsa i studier om idrottslig prestation, vilket skulle hjälpa till att främja samarbete mellan olika discipliner som psykologi och prestation. Till exempel att ha en mer djupgående koll på mentala hälsoproblem hos ungdomsidrottare inom estetiska idrotter och hur de kan påverka deras prestation. Och eftersom utbildning ses som en viktig faktor för medvetenhet om mental hälsa, kan ett annat intressant forskningsämne för framtiden vara att titta på effektiviteten hos tränare som har en formell utbildning om mental hälsa, i jämförelse med tränare som inte har någon utbildning. Sammantaget är ämnet mental hälsa inom ungdomsidrott väldigt viktigt, och denna studie har bara skrapat på ytan av allt som finns att utforska och upptäcka. Men vi tror att det åtminstone har gett insikt i hur tränare kan tänka och hantera mental hälsa, och några åtgärder som kan genomföras för att gynna ungdomsidrottarnas mentala hälsa.

7.0 Referenser

Breslin, G., Haughey, T. J., Donnelly, P., Kearney, C., & Prentice, G. (2017). Promoting mental health awareness in sport clubs. *Journal of Public Mental Health*, 16(2), 55–62. https://doi.org/10.1108/jpmh-08-2016-0040

Fugard, A., & Potts, H. W., (2019). Thematic Analysis, In P. Atkinson, S. Delamont, A. Cernat, J.W. Sakshaug, & R.A. Williams (Eds.), *SAGE Research Methods Foundations*. https://doi.org/10.4135/9781526421036858333

Garcia, S. M., Tor, A., & Schiff, T. M. (2013). The Psychology of Competition: A Social Comparison Perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 8(6), 634–650. http://www.jstor.org/stable/44290069

Gonmei, J., Devendiran, C. (2017). Perceived stress and psychosocial factors of stress among youth. *International Journal of Academic Research and Development,* 2(6), 766-770. ISSN: 2455-4197.

Jowett, S., & Ntoumanis, N. (2004). The Coach-Athlete Relationship Questionnaire (CART-Q): development and initial validation. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 14(4), 245–257. https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2003.00338.x

Krentz, E. M., & Warschburger, P. (2013). A longitudinal investigation of sports-related risk factors for disordered eating in aesthetic sports. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 23(3), 303–310. https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2011.01380.x

Kuettel, A., & Larsen, C. H. (2020). Risk and protective factors for mental health in elite athletes: a scoping review. International Review of Sport and Exercise Psychology, 13(1), 231–265. https://doi.org/10.1080/1750984X.2019.1689574

Lentz, B., Kerins, M. L., Smith, J. (2018). Stress, Mental Health, and the Coach-Athlete Relationship: A Literature Review. *Applied Research In Coaching and Athletics Annual,* 33, 214-238.

Mazzer, K. R., & Rickwood, D. J. (2015). Mental health in sport: coaches' views of their role and efficacy in supporting young people's mental health. *International Journal of Health Promotion and Education*, 53(2), 102–114. https://doi.org/10.1080/14635240.2014.965841

Moesch, K., Kenttä, G., Kleinert, J., Quignon-Fleuret, C., Cecil, S., Bertollo, M. (2018). FEPSAC position statement: Mental health disorders in elite athletes and models of service provision. *Psychology of Sport and Exercise*, 38, 61-71. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.05.013.

Olds, T., Olds, D., Carol, J., Carol, M. (2009). Adolescent sport in Australia: Who, when, where and what?. ACHPER Healthy Lifestyles Journal. 56. 11-16.

Rice, S.M., Purcell, R., De Silva, S. et al. The Mental Health of Elite Athletes: A Narrative Systematic Review. Sports Med 46, 1333–1353 (2016). https://doi.org/10.1007/s40279-016-0492-2

Rottensteiner, C., Konttinen, N., & Laakso, L. (2015). Sustained Participation in Youth Sports Related to Coach-Athlete Relationship and Coach-Created Motivational Climate. *International Sport Coaching Journal*, 2(1), 29–38. https://doi.org/10.1123/iscj.2014-0060

Stockholm University. (2023). *How to inform research subjects and ask for their consent.* *https://www.su.se/staff/researchers/research-integrity-ethics-legal-aspects/human-subjects-personal-data/how-to-inform-research-subjects-and-ask-for-their-consent-1.501340*

Tongco, Ma. D. C. (2007). Purposive Sampling as a Tool for Informant Selection. *Ethnobotany Research and Applications*, 5, 147. https://doi.org/10.17348/era.5.0.147-158

Vella, S. (2019). Mental Health and Organized Youth Sport. Kinesiology Review. 8. 229-236. https://doi.org/10.1123/kr.2019-0025

Walton, C. C., Carberry, S., Wilson, M., Purcell, R., Olive, L., Vella, S., & Rice, S. (2022). Supporting Mental Health in Youth Sport: Introducing a Toolkit for Coaches, Clubs, and Organisations. *International Sport Coaching Journal*, 9 (2), 263-270. https://doi.org/10.1123/iscj.2021-0042

World Health Organisation. (2024). *Mental Health.* https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response

8.0 Bilagor

Bilaga 1

Intervjufrågorna

1. Vilken idrott har du varit mest aktiv i?
2. Vilken är din nuvarande idrott?
3. Hur länge har du varit aktiv inom din idrott, som spelare eller coach?
4. Vilka åldrar och på vilka nivåer har du coachat?
5. Tränar du någon ungdomsgrupp just nu och i så fall vad är det för grupp?
6. Hur ofta träffar du ungdomsgruppen i veckan?
7. Vilken betydelse har begreppet “mental hälsa” för dig?
8. Enligt dig, vad är det för utmaningar som idrottare stöter på när det kommer till sin mentala hälsa?
9. Hur anser du att idrottare hanterar sin mentala hälsa? Vilka faktorer beror det på?
10. Vad är det som du vill uppnå med dina idrottare?
11. Vad anser du att tränare har för roll kring sina idrottares mental hälsa?
12. Enligt dig, finns det några begränsningar i rollen som tränaren har gällande idrottarnas mental hälsa?
13. Anser du att en tränare kan påverka den mentala hälsan hos sina idrottare? Isåfall hur?
14. Hur skulle en tränare kunna arbeta för att utveckla budskapet (öka medvetenheten) kring idrottarnas mentala hälsa?
15. Har du någonsin varit med på någon slags utbildning som handlar om idrottares mental hälsa? Isåfall vilka?
16. Har du fördjupat dig inom ämnet på egen hand utanför utbildningssammanhang?
17. Är det något som du skulle vilja tillägga?

Bilaga 2

Informationsblad: Mental hälsa i ungdomsidrott - tränarnas perspektiv på mental hälsa hos unga idrottare

Denna studie är en del av ett examensarbete på kandidatnivå och är en del av utbildningen "Sports Coaching" som innefattar idrottsvetenskap och pedagogik vid Göteborgs Universitet.

Ansvariga till studien
Dimitar Stojanov. Sports Coaching-programmet, Göteborgs Universitet, Göteborg.
Kontakt: e-mail eller telefonnummer.

Rasmus Boström. Sports Coaching-programmet, Göteborgs Universitet, Göteborg.
Kontakt: e-mail eller telefonnummer.

Studiens mål
Vårt mål med denna studie är att undersöka coachernas perspektiv gällande idrottares mental hälsa. Därför söker vi deltagare som uppfyller kraven att ha coachat eller nuvarande coachar ungdomar i åldrarna 12-20 år.

Metod
Metoden som vi kommer att använda oss av är en kvalitativ intervjuanalys. Detta innebär att vi kommer att hålla strukturerade intervjuer med deltagarna där de får svara på frågor angående deras perspektiv om olika aspekter av idrottares mentala hälsa.

Intervjuprocessen
Intervjun är planerad att pågå i ungefär 20 minuter och innehåller totalt 17 frågor. Intervjun kommer att spelas in och transkriberas digitalt samt analyseras till resultat och diskussion.

Etik och samtycke
Det är viktigt att påpeka att deltagaren får neka att svara på frågor som ställs. Deltagarna har alltid möjligheten att dra sig ur studien fram tills datumet den är publicerad. Treskeberingen som genereras av intervjuerna kommer att behandlas säkert så att ingen annan förutom författarna, handledaren och individen som deltog i intervjun kommer att ha tillgång till det. Dock kan utdrag och citat användas i arbetets resultat- och diskussionsdel utan att ge identiteten på deltagaren. Beskrivningen av deltagarna, samt resultat- och analysdelen kommer att skrivas på ett sådant sätt där alla deltagare kommer att bli oidentifierbara. Resultaten av studien kommer till slut att presenteras i form av en muntlig redovisning framför andra studerande i Sports Coaching programmet på Göteborgs Universitetet.

Samtycke till att den potentiella deltagaren har läst igenom informationsbladet och är villig att delta i studien kan ges muntligt, eller genom att lämna sin underskrift i fältet nedan.

Deltagarens underskrift: _____