



# **Att få bli det bästa jag kan bli**

En fenomenologisk studie av livskvalitet i en  
svensk elitidrottskontext

Malin Träff

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN

Examensarbete 13:2015

Masterprogrammet 2013-2015

Handledare: Carolina Lundqvist

Examinator: Sanna Nordin-Bates



**To get to be  
the best that I can be**

A phenomenological study of  
Quality of Life in Swedish elite sports

Malin Träff

THE SWEDISH SCHOOL OF SPORT  
AND HEALTH SCIENCES  
Master Degree Project 13:2015  
Master Programme 2013-2015  
Supervisor: Carolina Lundqvist  
Examiner: Sanna Nordin-Bates

# Sammanfattning

## Syfte och frågeställningar

Elitidrottare har lyfts fram som vår tids kanske främsta förebilder, framför allt för barn och unga. Samtidigt vet vi inte mycket om hur de ser på sina liv eller hur de mår, däremot vet vi att elitidrottskontexten ställer nästan omänskliga krav på utövaren. Studien utforskar vad livskvalitet innebär för svenska elitidrottare och vill bidra till ökad kunskap kring elitidrottarna och den kontext de verkar i, men även till kunskap om vad idén om idrottens fostran av barn och unga innebär. Vad är livskvalitet för en svensk elitidrottare? Vad påverkar en svensk elitidrottarens upplevelse av livskvalitet?

## Metod

Studien vilar på fenomenologisk filosofi och metod och utforskar fenomenet livskvalitet och den mening det innebär ("vad är livskvalitet?") för svenska elitidrottare. Ostrukturerade djupintervjuer med öppna frågor har genomförts med åtta elitidrottare (fem kvinnor och tre män), vilka hade en medelålder på 25,5 år.

## Resultat

Upplevelsen av livskvalitet beskrevs av deltagarna som bestående av två delar: Upplevelser i stunden och rätt förutsättningar. Samtliga deltagare beskrev själva idrottssatsningen som en viktig del av livskvalitet och uttryckte någon form av tacksamhet i samband med denna möjlighet. För att uppleva livskvalitet i och med idrottssatsning krävs det, enligt samtliga deltagare, att man 1) har ett övergripande mål som går ut på "att bli så bra som jag kan bli" samt att man 2) har en plan som har en koppling till det övergripande målet och som ger en känsla av "att veta var man är på väg". Det som tydligast träder fram som gemensamt i deltagarnas berättelser om upplevd livskvalitet är dock 3) känslan av att vara på väg i riktning mot idrottssatsningens övergripande mål. Denna känsla beskrivs som *en strävan*: En känsla av tillit till den egna kroppen och dess förmågor vilket leder till en upplevelse av att vara i rörelse på väg mot det övergripande målet. Strävan beskrivs även som en bekräftelse på att faktiskt vara i rörelse mot det övergripande målet i och med en upplevelse av att *ha presterat*. Det som i huvudsak påverkade deltagarnas upplevelse och erfarenhet av livskvalitet var deras ekonomiska förutsättningar, deras nära relationer och i vilken utsträckning deras idrott var en del av deras identitet.

## Slutsats

Essensen i svenska elitidrottarens upplevelse av livskvalitet är känslan av, och bekräftelsen på, att vara på väg mot sitt övergripande mål som är "att bli så bra som jag kan bli, i min idrott". Förslag på område för fortsatt forskning och diskussion är förebilden elitidrottarens funktion och eventuella samhällsnytta mot bakgrund av att det centrala i det goda livet för elitidrottaren är strävan och prestation; vad innebär det exempelvis för barn och unga?

# Abstract

## Aim

Elite athletes have been presented as the foremost role models for children and young people today. At the same time the personal lives of these elite athletes, their view of life and their well-being have remained unexplored. We do know, however, that the elite sport context places very high physical, psychological and social demands on the athlete. By exploring what "the good life" means to these role models, we not only gain knowledge about the elite athletes and the context in which they operate, but also knowledge about society's idea of sport as an educator. With the intention of increasing the understanding of their reality the elite athlete's own experience of "the good life" has been studied by letting them share their experiences of quality of life: What are Swedish elite athletes' perceptions of quality of life? Furthermore, which factors affects Swedish elite athletes' experiences of quality of life?

## Method

This study draws upon the theory and methodology of phenomenological philosophy. Within this context, the study explores the essence of "quality of life" amongst Swedish elite athletes. In order to do this, open and unstructured interviews have been conducted with eight female and male athletes who had an average age of 25.5 years.

## Results

Perceived quality of life was described by participants as consisting of two parts: Experiences in the moment and the right conditions. All participants described their sports career as an important part of their vision of quality of life and expressed gratitude associated with this opportunity. To experience quality of life, the findings in this study suggests that it is required that you 1) have an overall goal that sets out to "be as good as I can be", and that you 2) have a plan to achieve this overall goal which provides a sense of "knowing where I'm going". The most distinct theme and common denominator which emerged in all participants' stories about perceived quality of life, however, is 3) the feeling of being on your way in the direction of "being as good as I can possibly be". This feeling is described as a pursuit, as a body related confidence and as *being in motion* towards the overall goal. It is also described as an experience of *having achieved*. The main factors that influenced the participants' experiences and their quality of life were the economic conditions, their close relations and the extent to which their sport was a part of their identity.

## Conclusions

Swedish elite athletes describe quality of life as having an overall goal, a plan for how to get there and, above all, a sense of being on their way towards that overall goal. The elite athletes' perceptions of quality of life were furthermore affected by economic conditions, close relationships and sport identity. Suggested areas for further research and discussion include the function of, and the potential societal benefits emanating from, elite athletes as role models. Based on the knowledge that the essence of quality of life for elite athletes is "the pursuit" and "the achievement"; what are the consequences?

## Förord

”Några kringströdda stockholmare söndagspromenerade i sin källborgerliga ro ... Ur Stadionborgens valvbågar började plötsligt att välla fram en mörk folkmassa...

Min vän kom ensam, som en sömngångare med frånvarande blick klivande rakt ut ur trängseln ... Jag lade märke till hur han haltade en smula på höger fot. Eljest var han sig ganska lik, sådan jag mindes honom. Han var kanske litet magrare än förr. Hans ljusa hår med den pojkkaktiga luggen, det typiska idrottsmannahåret, var en smula tovtigt och vått, troligen efter svettutgjutningen där inne. Näsan var benig och hakan kantig av energi ... Hela den gängliga figuren föreföll osäker i rörelserna, men jag antog det vara av tröttheten efter en stor fysisk anstränging ... Nu såg jag på kornblicken i hans ögon att han också utkämpade någon inre strid.”

Ur ”Jag tvivlar på idrotten” av Ivar Lo-Johansson

Under den period som föregick arbetet med denna uppsats satt jag bakom ”Stadionborgen” på GIH och läste Ivar Lo-Johanssons pamflett ”Jag tvivlar på idrotten” från 1931. I den får läsaren följa en fiktiv, framgångsrik idrottare, kallad Kvickenberg, som alltså utkämpar en slags ”inre strid”. Lo-Johansson låter Kvickenberg vara den som, inifrån idrottsrörelsen, levererar svidande kritik mot ”idrottens själ” via förtroliga samtal med berättarjaget. Kvickenberg belyser där sitt tvivel med reflektioner kring samtiden, sin roll i den och kring meningen med idrotten och livet.

Det som framför allt slog mig under läsningen var hur sällsynt det (fortfarande) är med denna typ av betraktelser inifrån Sveriges största folkrörelse. Detta alltså trots att det har gått över åttio år sedan boken skrevs och att idrottsrörelsen har vuxit och utvecklats. På ett liknande sätt har elitidrottarnas roll vuxit och kommit att bli mer självklar i sin omvärld – men hur mycket mer vet vi egentligen om deras liv idag? Och varför vet vi inte mer?

Jag vill rikta ett stort tack till de personer som varit en förutsättning för genomförandet av studien: Tack för er tid och för att ni delat med er av era upplevelser och perspektiv. Tack framför allt till de medverkande idrottarna och till Carolina Lundqvist och Sanna Nordin-Bates för värdefull återkoppling och tålamod, men stort tack även till Rebecka Tudor, Elin Söderqvist, Cajsa Godée, Francisco Pinto, Sofie Ekholm, Matthis Kempe-Bergman, Eva Linghede, John Hellström, Pelle Larson, Marall Nasiri, Nathan Hamelberg, Sigrid Alik, Angelika Prick och Ungdomspensionärerna Sista Rycket (UPSR).

## Innehållsförteckning

|  |    |
|--|----|
| 1 Inledning.....   | 8  |
| 1.1 Introduktion.....                                    | 8  |
| 1.1.1 Elitidrottaren som förebild .....                  | 8  |
| 1.1.2 Idrottslig fostran med det goda livet som mål..... | 9  |
| 1.1.3 Det dolda livet .....                              | 10 |
| 1.2 Centrala begrepp .....                               | 10 |
| 1.2.1 Förebild .....                                     | 10 |
| 1.2.2 Elitidrott .....                                   | 11 |
| 1.2.3 Det goda livet .....                               | 12 |
| 1.3 Forskningsläge .....                                 | 12 |
| 1.3.1 Livskvalitetsbegreppet .....                       | 12 |
| 1.3.2 Den subjektiva upplevelsen av ens eget liv.....    | 13 |
| 1.3.3 Idrottsrelaterad forskning .....                   | 14 |
| 1.3.4 Sammanfattning av kunskapslucka .....              | 17 |
| 1.4 Syfte .....  | 17 |
| 2 Teoretiska utgångspunkter.....                         | 18 |
| 2.1 Grundläggande kunskapsteoretiska antaganden.....     | 18 |
| 2.1.1 Ämnesområde i paradigmskarv.....                   | 18 |
| 2.2 Livsvärlden.....                                     | 19 |
| 3 Fenomenologi.....                                      | 20 |
| 3.1 Fenomenets essens .....                              | 20 |
| 3.2 Forskarrollen .....                                  | 21 |
| 3.2.1 Öppenhet .....                                     | 21 |
| 3.2.2 Tyglande/bridling .....                            | 22 |
| Bracketing .....   | 22 |
| Min öppenhet och förförståelse.....                      | 22 |
| 3.3 Genomförandet.....                                   | 23 |
| 3.3.1 Datainsamling.....                                 | 23 |
| 3.3.2 Urval.....   | 25 |
| Etiska överväganden .....                                | 25 |
| 3.3.3 Analys av data .....                               | 26 |
| 3.4 Fenomenologins baksidor och utmaningar .....         | 26 |

|  |    |
|--|----|
| 3.4.1 Objektivitet, validitet och generaliserbarhet .....                      | 27 |
| 4 Resultat.....  | 29 |
| 4.1 Berättelsernas centrala teman.....   | 29 |
| 4.1.1 Idrottssatsningen: Tacksamhet, autonomi och frånvaro av stressorer ..... | 32 |
| 4.1.2. Att ha ett mål .....  | 34 |
| 4.1.3 Att ha en plan.....  | 36 |
| 4.1.4 Strävan och prestation .....   | 37 |
| Strävan .....  | 37 |
| Prestationen .....   | 38 |
| 4.2 Berättelsernas kontext .....   | 41 |
| 4.2.1 Ekonomiska förutsättningar .....   | 42 |
| 4.2.2 Nära relationer.....   | 43 |
| 4.2.3 Idrottsidentiteten.....  | 45 |
| 4.3 Essensen .....   | 47 |
| 5 Diskussion .....   | 49 |
| 5.1 Livet som elitidrottare: Individens upplevelse .....                       | 49 |
| 5.1.1 Tacksamhet, självbestämmande och frånvaro av stressorer .....            | 49 |
| 5.1.2 Nära relationer och förutsättningar .....                                | 50 |
| 5.1.3 Mål, plan, strävan och prestation .....                                  | 50 |
| 5.1.4 Idrottsidentiteten.....  | 51 |
| 5.2 Rollen som förebild: Samhälleliga konsekvenser .....                       | 51 |
| 5.2.1 Elitidrottarens funktion som förebild .....                              | 52 |
| 5.2.2 Elitidrottarens nytta som förebild.....                                  | 52 |
| 5.3 Styrkor och svagheter med studien .....                                    | 54 |
| 5.4 Fortsatt forskning .....   | 55 |
| 5.5 Slutsats .....   | 55 |

Bilaga 1 Litteratursökning

Bilaga 2 Frågeguide

Bilaga 3 Informationsbrev

Bilaga 4 Informerat samtycke

# 1 Inledning

## 1.1 Introduktion

Sportstjärnorna är vår tids hjältar och kanske våra främsta förebilder (Hellström 2014; Riksidrottsförbundet 2009; 2010; Sveriges Olympiska Kommitté 2014), men hur mycket vet vi egentligen om deras liv?

Det är väldokumenterat att idrott kan påverka välbefinnandet positivt men samtidigt finns forskning som visar att idrott kan ha motsatt effekt (Markser 2011; Omalu, Hamilton, Kamboh, DeKosky & Bailes 2010). Media rapporterar om elitidrottare som ”gått in i väggen” och som drabbats av stressrelaterade skador eller uppvisar ätstörnings- och drogproblematik (Kenttä 2012) och därtill finns det idag omfattande kunskap om elitidrottskontexten och om dess utformning, vilken ställer extremt höga psykiska och fysiska krav på utövaren (Bartholomew 2011; Gustafsson 2008). Det har föreslagits att elitidrottarens hanterande av de extremt höga kraven är anledningen till att vi fascinerats av dem; att det handlar om en beundran av en övermänniska (Tännsjö 2000). Kanske är det därför få studerat de konsekvenser som elitidrottssatsningen kan få för idrottarens subjektiva, psykologiska välbefinnande; vi har helt enkelt – i vår beundran – utgått från att elitidrottare som grupp är mentalt starka och därför mår bra. Vad man istället har studerat är vad som *karaktäriserar* en framgångsrik idrottsutövare (Brady & Shambrook 2003), alltså i kontrast till att studera hur är det *att vara* en framgångsrik idrottsutövare. Vi vet exempelvis inte om elitidrottare lever längre liv, vi vet inte om deras liv är hälsosammare än andras och vi vet inte om de är mer fysiskt aktiva än andra efter sin karriär (Tracey & Elcombe, 2004). Därtill vet vi fortsatt lite om de framgångsrika idrottarnas egna upplevelse av sina liv. Och ändå har vi utsett dem till våra förebilder.

### 1.1.1 Elitidrottaren som förebild

”Sporten skapar vår tids hjältar” säger historikern och idrottsvetaren John Hellström (2014) i sin avhandling. Och idrottsrörelsen, här representerad av Riksidrottsförbundet (RF) och Sveriges Olympiska Kommitté (SOK) håller med, tillsammans med åtta av tio svenskar (RF 2009; 2010; SOK 2014). Men medan Hellström (2014) väljer att fokusera på hur berättelserna om hjälten är det som skapar hjälten; på hur sporthjälten är en kulturell produkt, väljer idrottsrörelsen att fokusera på och argumentera för hjälten roll som ”förebild” genom att beskriva hans roll i termer av samhällsnytta (RF 2009). Indirekt är det kanske även denna



nytt Hellström (2014) beskriver då han sammanfattar idrottarens funktion som en nationell hjälte med att beskriva hen som representant för de för stunden dominerande svenska idealen och värderingarna.

Den nytta, eller funktion, som RF (2009) beskriver handlar om hur ”elitidrottaren” genom idrottsliga framgångar ”stärker den nationella gemenskapen”, ”skapar underhållning” och är ”en värdefull företrädare” för landet Sverige. Men nyttan handlar även om, menar RF, att ”framgångsrika idrottsutövare” är ”viktiga positiva förebilder” för barn och ungdomar. RF väver på så vis samman den *funktion* Hellström (2014) beskriver att sporthjälten har med den *nytta* sporthjältens funktion gör och kallar den framgångsrika idrottsutövaren omväxlande för såväl ”hjälte”, ”stjärna”, ”legend”, ”inspiratör” och ”företrädare” som ”förebild” (RF 2009; 2010).

I SOK:s stadgar (2014) framgår att en av organisationens uppgifter är att ”skapa fler goda förebilder för unga” samt att ”inspirera fler att utvecklas genom och inom idrott”. Där framgår även att uttagning av aktiva till OS inte bara ska baseras på ”den aktives idrottsliga prestationer” utan även på den aktives möjlighet att ”tjäna som förebild för Sveriges idrottande ungdom”.

Denna roll som förebild beskrivs i RF och SOK:s styrdokument som en av de framgångsrika idrottsutövarnas viktigaste funktioner inom såväl som utanför idrottsrörelsen, och används för att motivera satsningar på elitidrott (RF 2009; SOK 2014). Men där framgår inte vad denna roll som förebild består av. Istället tydliggörs, och upprepas, att framgångsrika idrottare, i denna roll som förebild, hoppas kunna få fler barn och unga att börja idrotta samt inspirera till fortsatt ”utveckling” då de väl börjat. Återkommande i RF:s idéprogram (2009) är ståndpunkten att framgångsrika idrottare är just kort och gott ”goda förebilder”.

### **1.1.2 Idrottslig fostran med det goda livet som mål**

Den framstående idrottarens roll som hjälte och förebild är inte ny, den är tvärtom lika gammal som idén om idrottslig fostran (Hellström 2014). Idén om själva fenomenet idrott som lämpligt medel för fostran till ”den goda människan” och som väg till ”det goda livet” presenterades redan av Platon, han som kallats världens första kända idrottsfilosof, redan 400 f Kr (Jönsson 2010). Platons idrottsfilosofi har inte bara överlevt den mänskliga historien utan vuxit sig starkare än någonsin, menar den nutida idrottsfilosofen Kutte Jönsson (ibid) som hänvisar till idrottens höga status i det nutida svenska samhället som ett bevis på detta.

För att visa på denna status kan nämnas att idrottsrörelsen med sina tre miljoner medlemmar

utgör Sveriges största folkrörelse (RF 2009) och att få andra fritidssysselsättningar erhåller samhälleligt stöd i lika stor utsträckning som föreningsidrott (SOU 2008:59). Det statliga ekonomiska stödet till barn- och ungdomsidrott har ökat markant sedan början av 2000-talet (ibid) och tidigare i år (2015) blev det officiellt att Sverige ska få så kallade Riksidrottsuniversitet. ”Riksidrottsuniversitet” är en satsning och en modell som RF har tagit fram tillsammans med special- och distriktsidrottsförbund, SOK samt universitet och högskolor, med syfte att underlätta idrottssatsningen för elitidrottare och tränare (Gymnastik- och idrottshögskolan 2015).

Därtill kan tilläggas att Sveriges regering, tillsammans med vissa riktlinjer, har överlämnat myndighetsuppgiften att fördela det statliga ekonomiska stödet till idrottsrörelsen själv, via RF (SFS 1995:361). Detta statliga stöd motiveras av regeringen med att fysisk aktivitet har god effekt på folkhälsan men även med att delaktighet i föreningsidrott, i linje med Platons filosofi, ger “skolning i demokrati, ansvarstagande, delaktighet, jämställdhet och sunda etiska ideal” (ibid).

### **1.1.3 Det dolda livet**

Regeringens höga tankar om idrott går i linje med det allmänt accepterade positiva sambandet mellan idrottsutövande och välbefinnande (Mayoh & Jones 2015; Coakley 2007; Gould & Carson 2008; Tracey & Elcombe 2004) men idrott har även visat sig ha potential att påverka välbefinnandet negativt (Markser 2011; Omalu et al 2010). Vad vet vi egentligen om förebilden elitidrottarens liv? Det har framhållits att elitidrottskontexten inbjuder till att se det som normalt att träna trots skada, sjukdom, smärta och så vidare (Theberge 2008) och vi vet att det bland elitidrottare ofta förekommer tvångsmässigt tränande och kontrollerande av diet och kroppsvikt (Kenttä 2012). Men trots att de krav som ställs på en elitidrottare har beskrivits som omänskliga och orealistiska både ur ett fysiskt- och mentalt perspektiv (Bartholomew 2011; Gustafsson 2008) så saknas forskning kring välbefinnande i den specifika elitidrottskontexten (Lundqvist 2011; Brady & Shambrook 2003). Så vilket är det goda liv som är vårt mål?

## **1.2 Centrala begrepp**

### **1.2.1 Förebild**

Eftersom RF och SOK själva inte presenterar någon definition av ”en förebild” väljer jag att utgå från Nationalencyklopedins (NE) vilken, enligt min bedömning, är det närmsta vi kan

komma en vedertagen definition. Enligt NE är en förebild "en viss företeelse som något annat formas i enlighet med genom efterbildning av de väsentligaste egenskaperna". Det framgår även att ordet och företeelsen "en förebild" är laddat med en positiv värdering samt är något som ses som ett eftersträvansvärt exempel.

Jag vill här understryka att idén om "elitidrottaren som förebild" är en formulering som är hämtad från idrottsrörelsens styrdokument, från mediaforskning (Hellström 2014) samt från en av RF presenterad Sifo-undersökning som gjorts på "svenska folket" (RF 2009). Det är alltså inte barn och ungas egna uttalanden som ligger till grund för mitt antagande om elitidrottaren som förebild. Fokuset ligger här istället på *idén* om elitidrottaren som *lämplig* förebild.

### **1.2.2 Elitidrott**

På samma sätt som jag hittills inkonsekvent använt såväl "framgångsrika idrottsutövare" och "sporthjältar" som "elitidrottare" och "idrottsstjärnor" används som tidigare nämnts dessa olika benämningar ofta omväxlande och inkonsekvent i litteraturen. Eftersom "elitidrott" är den benämning idrottsrörelsen använder för att sätta ord på den aktivitet de mest framgångsrika idrottsutövarna ägnar sig åt väljer jag att fortsättningsvis använda "elitidrottare".

Det har argumenterats för att en enhetlig definition för elitidrottsbegreppet inte är eftersträvansvärd i och med mångfalden inom modern elitidrott (FoU 2007:11). Men med anledning av just den mångfalden eller av "bredden" inom "elitidrott" är dock en definition nödvändig i den här specifika studien.

En enkel gränsdragning som ofta används, exempelvis av många specialidrottsförbund (SF), är att en idrottsutövare räknas som elitidrottare om hen spelar i högsta serien i sin idrott eller deltar i nationella mästerskapstävlingar i sin idrottsgren (FoU 2007:11). Jag anser dock inte att denna definition är tillräckligt snäv då den omfattar en mycket bred elitidrott. Istället väljer jag att använda en definition av elitidrott som hämtats från elitidrottsrådets lägesrapport i mars 2003 där man med en elitidrottare avser någon som "ligger på internationell toppnivå eller är på väg dit" (Elgh, Nykvist & Hagman 2006), vilket leder oss till frågan om vad "toppnivå" är för någonting. Eftersom vi inte talar om en specifik idrott blir det svårt att definiera exakt vad "toppnivå" innebär i och med att idrottsgrenar skiljer sig så mycket från varandra och har så olika organisationsformer kring sin tävlingspraxis. Vi får helt enkelt nöja oss med att en elitidrottare här i denna studie räknas som den idrottsutövare som "ligger på

internationell toppnivå eller är på väg dit”.

### **1.2.3 Det goda livet**

Bengt Brülde (2003), professor i praktisk filosofi, översätter ”det goda livet” till ”livskvalitet”. Brülde menar att det är vår idé om vad livskvalitet (eller ”det goda livet”) är som bestämmer våra önskningar, normer och värderingar och därmed även våra handlingar. Mot den bakgrunden menar Brülde även att det är av stor vikt att vi reflekterar just över frågan ”vad är livskvalitet?”.

Men precis som uttrycket ”det goda livet” är begreppet ”livskvalitet” både komplext och omstritt och det har kommit att beskrivas på en rad olika sätt, allt utifrån den tidsepok och det kulturella sammanhang det förekommit i; och utifrån vem som använt sig av det. För ökad förståelse för begreppet livskvalitet och dess olika användningsområden följer nedan en genomgång av hur det och besläktade begrepp tidigare har brukats samt på vilket sätt det kommer att tillämpas i aktuell studie.

## **1.3 Forskningsläge**

Inledningsvis presenteras en övergripande bild av den vitt skilda forskning som skett med hjälp av livskvalitetsbegreppet. Därefter avgränsar jag forskningsläget till att omfatta den forskning som behandlat individens självupplevda, subjektiva livskvalitet och avslutningsvis presenteras den idrottsrelaterade forskningen på området.

### **1.3.1 Livskvalitetsbegreppet**

Benämningen *Quality of life/livskvalitet* och dess omfattande spridning påbörjades efter andra världskriget och i termer av kulturell och samhällelig kritik där ”livskvalitet” ställdes emot materialistiska perspektiv på människans tillvaro (Barcaccia, Esposito, Matarese, Bertolaso, Elvira & De Marinis 2013). Idag används livskvalitet ofta och brett även inom bl a journalistik, politik och reklam (Holmes 2005). Den omfattande spridningen av begreppet och det sätt det använts på har inneburit problem med att nå en enad förståelse för ”livskvalitet” över kunskapsområdesgränserna. Brist på enad förståelse har i sin tur medfört svårigheter vid försök att definiera ”livskvalitet” (Barcaccia et al 2013).

Vid en granskning av vetenskapliga artiklar på temat livskvalitet fann man (ibid) att endast en liten del av de analyserade studierna innehöll en ursprunglig teori eller begreppsdefinition och att många fler inte definierade konceptet alls. En alternativ lösning i dessa studier var att använda Världshälsoorganisationens (WHO) definition alternativt livskvalitet som indikator

på exempelvis fysisk hälsa eller materiellt välbefinnande alternativt att definiera konceptet genom att ange determinanter eller de områden som innefattas (Barcaccia et al 2013). I en annan granskning framgår det att många publicerade artiklar har valt att, istället för att behandla teoretiska och konceptuella frågor, i huvudsak fokusera på psykometri och på att mäta livskvalitet (Moons, Budts & De Geest 2006).

I västvärlden har livskvalitet främst studerats, eller snarare mätts, med hjälp av olika ekonomiska indikatorer (Diener & Suh 1997; Stiglitz, Sen & Fitoussi 2009). Tillsammans med ”välfärd” har livskvalitet kommit att mätas kanske främst genom bruttonationalprodukten (bnp) per capita och senare även med hjälp av sociala indikatorer som spädbarnsdödlighet, antal begångna brott, livslängd, miljöutsläpp, läskunnighet och självmordsantal (Fors 2012).

Både dessa ekonomiska och sociala indikatorer studerar människans livskvalitet ”utifrån” och kan alltså inte säga någonting om individens självupplevda, subjektiva livskvalitet (Diener & Suh 1997). Intresset för subjektiva indikatorer; för hur individen känner sig och hur hen själv värderar olika aspekter av livet, har ökat betydligt under 2000-talet och studeras idag flitigt främst med olika typer av självskattningsformulär (ibid; Fors 2012).

### **1.3.2 Den subjektiva upplevelsen av ens eget liv**

Bristen på konsensus gällande livskvalitetsbegreppet har som sagt resulterat i tvetydiga definitioner och därmed även i problem med att studera och mäta livskvalitet. Problemen med att studera livskvalitet har i sin tur inneburit en oförmåga att definiera det mångfacetterade begreppets beståndsdelar (Holmes, 2005). Så när vi använder samma uttryck (livskvalitet) så talar vi ofta om olika saker och för att röra till det ytterligare så bär dessa saker – eller snarare koncept/fenomen – ofta även andra benämningar som exempelvis *livstillfredsställelse*, *välbefinnande* och *lycka*.

Ett exempel på forskare som diskuterar den konceptuella förvirringen kring begreppet livskvalitet är Power (2003) som menar att studier av livskvalitet i en del fall har kommit att fokusera enbart på subjektivt välbefinnande och menar att det är en konsekvens av att många forskare utgår från WHO:s definition av hälsa vilken rymmer just begreppet ”välbefinnande”. Power menar dock att välbefinnande inte får vara den enda aspekt som behandlas utan att välbefinnande endast ska ses som en del av livskvalitetsbegreppet. I sin artikelgranskning lyfter Barcaccia m fl (2013) samma problematik och menar att ”livskvalitet” ofta används både då man talar om – och som synonym till – *hälsa*, *lycka*, *livstillfredsställelse* och

*subjektivt välbefinnande.*

Den forskning som ämnar få grepp om människans uppfattning om sin existens; om henoms subjektiva upplevelse av sitt eget liv och sitt välbefinnande, sker i huvudsak ur två olika perspektiv: Det *hedonistiska* och det *eudaimoniska* vilka bygger på olika filosofiska antaganden kring mänskliga behov och önsknings av livet (Ryff 2013; Lundqvist 2011; Keyes & Magyar-Moe 2003). I och med dessa två olika kontrasterande filosofiska utgångspunkter har det uppstått olika definitioner, forskningsfrågor och ansatser till studier av subjektivt välbefinnande inom allmänpsykologin.

I den hedonistiska traditionen studeras välbefinnande i termer av emotionellt välbefinnande (Keyes & Magyar-Moe 2003; Diener, Suh, Lucas & Smith 1999) och genom att studera 1) upplevelsen av affekter där en balans mellan positiva och negativa affekter är det som indikerar subjektivt välbefinnande under benämningen *lycka/happiness* samt 2) *Livstillfredsställelse/Life satisfaction* vilket representerar en kognitiv och övergripande (global) utvärdering av kvaliteten i ens liv som helhet (Lundqvist 2011; Keyes & Magyar-Moe 2003; Pavot & Diener, 1993).

Den eudaimoniska traditionen inom välbefinnande som forskningsområde uppstod som en reaktion på den hedonistiska traditionen vilken inte upplevdes ägna frågan ”Vilka är de essentiella drag som utgör välbefinnande?” någon uppmärksamhet (Ryff 2013). En modell över psykologiskt välbefinnande presenterades därmed av Ryff (1989) vilken Keyes (1998) cirka tio år senare kompletterade med ytterligare ett multidimensionellt begrepp som kom att gå under namnet socialt välbefinnande. Socialt välbefinnande presenterar, till skillnad från de privata och personliga aspekterna av psykologiskt välbefinnande, sociala aspekter av välbefinnande i termer av omgivning och relationer till andra (Keyes 1998).

### **1.3.3 Idrottsrelaterad forskning**

Inom idrottsforskningen har bristen på enad förståelse kring *livskvalitet* fått konsekvensen att det råder brist på teoribaserade sätt att ta sig an begreppet. Befintliga studieresultat har därmed blivit svåra att tolka, jämföra och dra slutsatser av och problemet med att få förståelse för fenomenet livskvalitet har därför kvarstått (Lundqvist 2011; Holmes 2005). Därtill saknas forskning kring *idrottsspecifik* livskvalitet, det vill säga kring livskvalitet i en idrottskontext (Brady & Shambrook 2003). Bristen på idrottsspecifik livskvalitet har gjort att begreppsförvirringen tilltagit, och att otydligheten kring vad som faktiskt studeras blivit än mer omfattande (Lundqvist 2011; Holmes 2005; Brady & Shambrook 2003).

Både Lundqvist (2011), Brady och Shambrook (2003) har pekat på brister och luckor i forskningen kring de faktorer som utgör *kontextuellt* idrottsrelaterat välbefinnande respektive kontextuellt idrottsrelaterad livskvalitet. De menar att idrottaren behöver studeras med hänsyn till att hen är just en idrottare och verkar i en idrottskontext eftersom de förutsättningarna och de krav som elitidrottarens livsstil ställer är andra än de som ställs på en normalpopulation (Lundqvist 2011; Brady & Shambrook 2003).

I en granskning av aktuell kunskapsutveckling gällande välbefinnande bland elitidrottare skriver Lundqvist (2011) att val av global eller kontextuell nivå gjorts inkonsekvent i många idrottsrelaterade studier av välbefinnande. Hon menar även att det delvis kan skyllas på konceptuell förvirring. Lundqvist beskriver en begreppsdiskussion/-situation inom den idrottsrelaterade välbefinnandeforskningen som påminner om den Baraccia m fl (2013) redogjorde för vid granskning av konceptet livskvalitet, där olika termer ofta används synonymt och inkonsekvent utan försök till förtydliganden och/eller förankring i ett valt teoretiskt perspektiv.

Exempel på forskare som applicerat globala mått på livskvalitet i en idrottskontext är Ledochowski, Unterrainer, Ruedl och Schnitzer (2012) och Martins m fl (2014) som studerat livskvalitet då de ville undersöka vilka faktorer som påverkar tävlingsoro hos unga tävlingsidrottare respektive förekomsten av smärta dess samband med livskvalitet hos högpresterande idrottare. Som instrument användes i båda studierna Världshälsoorganisationens (WHO) WHOQOL-BREF-formulär (The WHOQOL Group 1998). Även Daltry (2013) valde att utgå från ett annat instrument som mäter global livskvalitet: Quality of Life Inventory (QLI; Frisch, Cornell, Villanueva, & Retzlaff 1992), och utvecklade utifrån det ett nytt, idrottsspecifikt mått. Daltry (2013) studerade med hjälp av detta könsroller och dess påverkan på kvinnliga idrottares livskvalitet. Det framgår inte av artikeln hur instrumentet utvecklats, utan endast att det består av ”16 områden som relaterar till delar av ens idrottsliv”. Det framgår dock att instrumentet inte har utvärderats.

Såväl Brady och Shambrook som Lundqvist har påbörjat arbetet med att fylla de forskningsluckor de identifierat (se ovan): 1996 efterlyste Wrisberg mer ingående undersökningar kring högprestationsidrotts påverkan på välbefinnande och livskvalitet hos dess utövare. Slutsatsen drogs efter att en enkätundersökning (vilken senare kompletterades med intervjuer) hade genomförts bland 4 000 amerikanska idrottare där resultatet visade att livskvaliteten var låg hos många av deltagarna (Wrisberg 1996). Brady och Shambrook (2003) mötte Wrisbergs enkätundersökning med en fenomenologisk studie och

forskningsfrågan ”vad är essensen av livskvalitet för internationella elitidrottare?” där intervjuer genomfördes med 11 idrottare. Idrottarna rapporterade en rad faktorer som med så kallade objektiva mått indikerar låg livskvalitet vilket var förenligt med Wrisbergs slutsats. Men då idrottarna via intervjuer fick dela med sig av sina egna upplevelser visade det sig att de upplevde att livskvaliteten var hög, i vissa fall till och med nära optimal. Brady och Shambrook synliggjorde därmed, menar de, problematiken i att studera ett fenomen ”utifrån”, i motsats till att studera idrottarens egna upplevelse och den kontext hen befinner sig. De menar även att resultatet visar på att de instrument som används för att studera livskvalitet ej verkar vara tillämpliga på elitidrottare utan endast på den normalpopulation de är framtagna för. Studien finns inte publicerad i sin helhet utan endast i form av ett abstract. I detta abstract presenteras fem teman som sägs vara kopplade till livskvalitet, men på vilket sätt de är kopplade till fenomenet redogör Brady och Shambrook inte för. Tyvärr verkar de därför inte ha besvarat den enda frågeställning de själva presenterat (”vad är essensen av livskvalitet för internationella elitidrottare?”). De fem teman som presenteras är: 1) Egennyttan – drivkraften att uppfylla sina egna behov 2) Uppoffringar av sådant som icke-idrottare har 3) Idrottslig framgång som påverkar livet utanför idrotten 4) Människor som bidrar med värdefullt stöd 5) Autonomi.

Även Mayoh och Jones (2015) har genomfört en fenomenologisk studie inom området men med en frågeställning som, snarare än att studera själva välbefinnandebegreppet, utforskar hur idrottsliga erfarenheter kan leda till välbefinnande. Precis som Lundqvist (2011) samt Brady och Shambrook (2003) understryker Mayoh och Jones (2015) att välbefinnande är ett komplext fenomen som rymmer flera dimensioner och som därför behöver studeras med en metod som rymmer denna komplexitet.

Lundqvist (2011) har inte studerat livskvalitet i en idrottskontext men väl det smalare, och nära sammankopplade, begreppet välbefinnande. Hon har, bland annat, bidragit med en modell som sammanfattar de två dominerande perspektiven på välbefinnande (det hedonistiska respektive det eudaimoniska) och skiljer där även på globalt och idrottsspecifikt välbefinnande. Lundqvist (2014) har även genomfört en mer djupgående, kvalitativ intervjustudie med elitorienterade vilken visade på vikten av en holistisk syn på både idrotts- och ickeidrottsrelaterade faktorer som påverkar välbefinnandet.

Även Brady och Shambrook (2003) samt Mayoh och Jones (2015) lyfter vikten av att se till idrottarens hela liv och därmed även till ickeidrottsrelaterade faktorer. De understryker även att vi för en holistisk bild måste värdesätta deltagarens upplevelse för att på så vis utveckla



förståelsen för elitidrottaren och hans livskvalitet; att vi bör undersöka hur det är *att vara* en elitidrottare snarare än att fokusera på vad som karaktäriserar en framgångsrik idrottare, vilket länge varit (och fortfarande är) fallet inom idrottsrelaterad forskning kring livskvalitet och välbefinnande.

### **1.3.4 Sammanfattning av kunskapslucka**

Tidigare har framför allt själva sambandet mellan livskvalitet/välbefinnande och idrottsutövning studerats samt vilka faktorer det är som påverkar utövarens välbefinnande. Samtliga idrottsrelaterade studier av livskvalitet som är publicerade efter Brady och Shambrook 2003 har genomförts med hjälp av mätinstrument av den typ som presenterats ovan. Det saknas dock forskning inom livskvalitet som tar hänsyn till idrottskontexten men är mån om att se till idrottarens liv som helhet; som undersöker fenomenet utifrån utövarens egen upplevelse och vad idrottsutövaren själv anser att livskvalitet faktiskt är.

## **1.4 Syfte**

Syftet med studien är att utforska vad livskvalitet innebär för svenska elitidrottare. I och med att elitidrottarna har lyfts som vår tids kanske främsta förebilder, framför allt för barn och unga, ökar därmed inte bara kunskapen om elitidrottarna själva och den kontext de verkar i, utan även kunskapen om vad idén om idrottens fostran av barn och unga innebär.

I ett försök att öka förståelsen för den brokiga verkligheten väljer jag att utforska förebildernas egna upplevelse av ”det goda livet” genom att be dem själva berätta om sina erfarenheter av ”livskvalitet” och om vad livskvalitet är för dem.

Frågeställningar:

- ♣ Vad är livskvalitet för en svensk elitidrottare?
- ♣ Vad påverkar en svensk elitidrottarens upplevelse av livskvalitet?

## 2 Teoretiska utgångspunkter

### 2.1 Grundläggande kunskapsteoretiska antaganden

När kunskap söks kring vad det finns att veta om en person utgår såväl forskare som praktiker ofta från vad Valle m fl (1989) menar kommer från den cartesianska dualismen 'subjektivt sinne' och 'objektiv kropp'. De menar att detta tankemönster innebär två olika aspekter att ta hänsyn till: 1) *Utsidan*, vilken är observerbar av andra och kan beskrivas i termer av fysiskt beteende och 2) *insidan*, som anses icke observerbar utan hänvisas till i termer av personlig upplevelse och erfarenhet.

Detta tankemönsters syn på *insidan/sinnet* som subjektivt och omöjligt att kvantifiera eller studera genom objektiva mått, har i förlängningen inneburit ett omöjliggörande av omfattande studier av den subjektiva upplevelsen (Dale 1996). Konsekvensen av detta är att den objektiva kunskapen kring vad det finns att veta om en människa har kommit att ses som den enda kunskapen (Fahlberg 1992). Tankemönstret, tillika ansatsen, rymmer alltså endast den traditionella vetenskapliga metoden vilken innebär att det fenomen som ska studeras vetenskapligt måste kunna observeras, mätas samt lämpa sig för kontroll av andra observatörer (Knaack 1984). Därmed dras även slutsatsen att andra ansatser inte är valida.

#### 2.1.1 Ämnesområde i paradigmskarv

I en granskning av idrottspsykologisk, kvalitativ forskning som publicerats år 2000-2009 konstaterar Culver m fl (2012) att den (ovan beskrivna) traditionella vetenskapen och dess positivistiska/postpositivistiska ansats bibehåller sin dominerande och privilegierade ställning. Studien visar att endast 13,7% av författarna i kvalitativa idrottspsykologiska studier under denna tid tog kunskapsteoretisk ställning. Detta är, menar Culver m fl, troligen en konsekvens av den privilegierade ansatsens idé om att andra ansatser inte är valida, vilket medför att man kan bortse från behovet att identifiera och definiera just sina egna kunskapsteoretiska utgångspunkter.

Culver m fl efterlyser ökad medvetenhet och tydlighet kring metodens koppling till metodologi och epistemologi (kunskapsteori) samt förståelse för att de metoder som används flitigast i publicerade artiklar inte behöver vara de bäst lämpade bara för att de är de dominerande. Weed (2009) menar att alla idrottspsykologiska forskare bör sträva mot ökad medvetenhet kring paradigm och hur de påverkar synen på forskning för att utvecklingen ska gå framåt och inte stanna i den nuvarande diskussionen kring paradigm som sker i termer av "vi" och "dem".

Det återstår att se var paradigmdiskussionen leder; idag finns det exempelvis en metoddiskurs, vilken formats av postpositivistiskt skolade, där blandmetod (att använda såväl kvantitativ som kvalitativ data) sägs utgöra ett tredje paradigm vid sidan av det kvantitativa och det kvalitativa. Denna idé har dock mött motstånd i och med argumentet att ”det kvantitativa” och ”det kvalitativa” har sin grund i olika kunskapsteorier som av motståndare sägs vara paradigmmässigt oförenliga (Culver et al 2012).

Med bakgrund av ovan beskrivna resonemang kring bristen på och vikten av kunskapsteoretisk medvetenhet och kunskapsteoretiskt ställningstagande vill jag därför understryka att denna studie sker med utgångspunkt i fenomenologin vilken utvecklats som en reaktion på den traditionella vetenskapens ideal och dominans.

## **2.2 Livsvärlden**

Tankeströmningen fenomenologi (Heidegger 1959, 1962, 1966, 1975; Merleau-Ponty 1968, 1987, 1995) menar att kunskap börjar i “livsvärlden” – ibland refererad till som ”den levda erfarenheten” – och startade som en reaktion på naturvetenskapen som ansågs otillräcklig för att kunna beskriva den mänskliga existensen (Dahlberg m fl 2008; Gustavsson 2004; Allwood & Erikson 1999; Dale 1996; Gadamer 1960). I motsats till naturvetenskapens idé om medvetandet som neutralt i förhållande till verkligheten, menar fenomenologin att människans medvetande är avsiktligt och meningssökande (Gustavsson 2004); synen på människans medvetande är alltså inom fenomenologin en annan än den vi finner inom andra kunskapsteoretiska traditioner som rationalism och empirism (ibid). Fenomenologi finns som en rad olika tolkningar (exempelvis Merleau-Pontys ‘levda kropp’, Schutz ‘sociala värld’ samt Berger och Luckmanns ‘sociala konstruktionism’; Bengtsson 2001; Kvale & Brinkmann 2014). Men även om benämningarna och de filosofiska argumenten varierar så återfinns en konstant idé inom fenomenologierna: Dels är 1) det som studeras individers levda erfarenhet, dels utgår man från 2) antagandet att dessa erfarenheter är medvetna och slutligen är 3) det som utvecklas en beskrivning (till skillnad från en förklaring eller analys) av den gemensamma essensen i dessa erfarenheter (Gustavsson 2004; Patton 2002; Creswell 2013; Bengtsson 2001).

### **3 Fenomenologi**

En fenomenologisk studie är (mycket förenklat) en studie som fokuserar på beskrivningen av människans upplevelse, men fenomenologi kan också fungera som ett generellt perspektiv och som ett sätt att filosofiskt belysa vikten av att använda metoder som fångar människors upplevelse av världen (Patton, 2002).

Min avsikt är att använda fenomenologin både som kunskapsteoretisk ansats och som metod. Bengtsson (2001) menar dock att fenomenologin knappast kan ses som en metod i traditionell betydelse om man med metod menar att forskning ska ledas av ett antal principer. Detta eftersom fenomenologiska undersökningar inte ska ledas av principer då det enda som då kan blottläggas är det som principerna tillåter, vilket går emot den fenomenologiska ansatsen (ibid). Enligt denna ansats ska fenomenet själv få "visa vägen" och på så vis själv välja sin metod. Hur detta genomförs i praktiken är svårare att redogöra för men ett försök görs under rubriken "forskarrollen". Kortfattat möjliggörs detta genom "öppenhet" hos den som genomför studien och genom att inte i skynda iväg och planera hela studiens upplägg innan dess att den påbörjats (Dahlberg m fl, 2008).

Med hjälp av Moustakas (1994) och van Manen (1990) beskriver dock Creswell (2013) ett antal drag som hen menar återfinns i alla fenomenologiska studier. Dessa utgör grunden för valet av de nedan presenterade rubrikerna och deras innehåll.

#### **3.1 Fenomenets essens**

I en fenomenologisk studie utforskas ett fenomen vilket exempelvis kan vara fenomen som "sömlöshet", "att lämnas utanför", "att vara en brottare" eller "att leva med AIDS". Syftet med en fenomenologisk studie är att utforska vad det är som gör fenomenet till just detta fenomen; att identifiera och beskriva dess 'essens' (Creswell, 2013; Dahlberg m fl, 2008). Så, vad är ett fenomenets essens? Essensen är fenomenet och fenomenet är essensen, eller som Dahlberg m fl (2008) uttrycker det: Essensen är "det som gör äppelträdet till ett äppelträd och inte exempelvis till ett plommonträd eller till en buske" (min översättning). Då det fenomenologiska tänkandet tillämpades kan vi se aspekter eller mönster som hjälper oss att fånga denna essens (ibid).

Kvale och Brinkmann (2014) understryker att det inte handlar om att beskriva essensen i enskilda individers upplevelse av ett fenomen utan att söka efter de olika upplevelsernas gemensamma essens. De använder dock begreppet "väsen" (istället för "essens") och "väsensskådande". Van Manen (1990) väljer att beskriva detta väsen/denna essens som

fenomenets "natur".

Detta väsensskådande innebär, enligt Patton (2002) att fånga och beskriva hur människor som har erfarenhet av fenomenet uppfattar det, beskriver det, känner kring det, bedömer det, minns det och talar med andra om det. För att förtydliga väljer hen även att ringa in fenomenologin med hjälp av en fråga, vilken lyder: "Vad är meningen, strukturen och essensen av den levda erfarenheten hos detta fenomen för denna person eller grupp människor?"

## **3.2 Forskarrollen**

Den fenomenologiska forskningsapproachen består, enligt Bengtsson (1999) av två komponenter: 1) Det fenomenologiska fokuset på fenomenet och 2) kravet på känslighet inför det som studeras.

### **3.2.1 Öppenhet**

Öppenhet, menar Dahlberg m fl (2008) är en attityd och ett sätt att vara, snarare än en aspekt av en metod. Det signifikanta med den här attityden – öppenheten – är att personen som söker kunskap låter fenomenet presentera sig själv och hur det bör studeras genom att ha och bibehålla en öppenhet gentemot fenomenet (ibid). Öppenheten består, enligt Dahlberg m fl (2008) av förmågan att bli förvånad och känslig i relation till det oförutsägbara och oväntade. Heidegger (1998) beskriver öppenheten som en nyfiken hållning och talar om en önskan och längtan efter att se och förstå. Gadamer (1995) beskriver samma förhållningssätt och menar därtill att denna önskan bör bestå av att se och förstå någonting på ett nytt sätt.

Vid sidan av denna önskan och längtan behöver dock ett kritiskt förhållningssätt och ett visst tvivel inför upplevelsen finnas, menar Dahlberg m fl (2008), eftersom det, som Heidegger (1998) uttrycker det, alltid finns en risk att någonting visar sig som något det egentligen inte är.

Smaling (1995) menar att det finns olika sorters öppenhet som bland annat innebär förmågan att skapa tillit mellan sig själv och den som intervjuas och förmågan att lyssna engagerat. Hen lyfter vikten av känsla för att hitta rätt nivå och sätt för att dela med sig av egna erfarenheter och tankar. Rätt nivå och sätt, menar Smaling, leder till att den som genomför studien uppfattas som trovärdig och genuin, medan fel nivå eller sätt riskerar att orsaka nervositet och otrygghet. Slutligen menar Smaling att det finns en sorts öppenhet som endast kan nås genom samtal med andra, för att på så vis få hjälp att se fenomenet ur olika perspektiv.

### **3.2.2 Tyglande/bridling**

Dahlberg m fl (2008) utvecklar sin beskrivning av öppenhet genom att presentera idéer om förförståelse, själreflektion och självkänedom samt genom att använda begreppet “bridling”.

Bridling/tyglande kan liknas vid vid en konstform vilken syftar till att beskriva den känslighet och öppna inställning gentemot fenomenet och dess mening som ryttarna på spanska ridskolan praktiserar då de tyglar sina hästar och får dem att dansa (Dahlberg m fl, 2008).

Tyglande innefattar det som inom livsvärldsforskning brukar benämnas “bracketing” men täcker också den förståelse som inte bara omfattar specifik förförståelse utan förståelse som helhet. Helhetsförståelsen innebär att forskaren för en slags disciplinerad interaktion och kommunikation med fenomenet och deltagarna för att vara säker på att förståelsen inte pressas eller stressas fram (Dahlberg m fl, 2008).

Förförståelse kan beskrivas som tradition i den mening att tradition fungerar som en auktoritet som har makt över våra attityder och beteenden (Gadamer, 1995). Denna tradition kan bestå av förutfattade meningar, tankemodeller, favoritteorier eller känslomässiga kopplingar till fenomenet, vilka kan stå i vägen för öppenheten (Dahlberg m fl, 2008). Förförståelse är dock inget vi kan eller vill vara utan utan något oundvikligt och nödvändigt för att erhålla kunskap (ibid).

För att förstå hur man själv är del av en tradition ställs krav på förmåga att reflektera kring sin egen medvetenhet, uppfattning och erfarenhet. Två av aspekter av denna förmåga är själreflektion och självmedvetenhet där reflektion är en förutsättning för själva fenomenologiska metoden men även för självmedvetenhet som i att hålla ett kritiskt öga på sig själv och ens deltagande i omvärlden (Dahlberg m fl, 2008).

### **Bracketing**

Om bracketing kan sägas innefattas av tyglande så skulle man, för att tydliggöra skillnaden, kunna beskriva bracketing som riktad “bakåt”, med fokus på hur det som tidigare hänt påverkar det som händer nu, medan tyglandets fokus är framåt, mot förståelse.

Bracketing är tillbakahållandet av någons förförståelse, vilken annars skulle kunna innebära vilseledande av förståelsen för fenomenet och därmed begränsa forskningens öppenhet. (ibid)

### **Min öppenhet och förförståelse**

Den som genomför en fenomenologisk studie bör diskutera sin egen personliga erfarenhet av fenomenet med syfte att just identifiera dessa erfarenheter för att läsaren sedan själv ska

kunna avgöra på vilket sätt dessa spelat in i mötet med fenomenet i samband med studien (Creswell, 2013; Moustakas, 1994; van Manen, 1990).

Min egen personliga erfarenhet av just fenomenet livskvalitet i en elitidrottskontext känns svåra att redogöra för. Jag har inte tränat idrott på elitnivå men har en bakgrund inom dans och har ägnat mycket tid och fokus under många år, åt att träna. Som tränare och som idrottsvetare har jag även god inblick i och förståelse för livet som elitidrottare vilket för med sig såväl fördelar som nackdelar. En fördel kan exempelvis vara att den som blir intervjuad lättare känner sig bekväm då hen också känner sig förstådd, en nackdel kan vara att jag är så van vid kontexten att jag kan missa något som en person med annan bakgrund skulle se.

Ett redskap för reflektion men också för att öka validiteten i en fenomenologisk studie, är att föra loggbok under studiens gång och därmed dokumentera de egna tankarna genom processen (Dale, 1996). Förutom att föra loggbok har jag, för att få hjälp att se fenomenet ur andra perspektiv, fört samtal kring fenomenet och studien med en rad andra personer; dels andra idrottsvetare och kollegor på Gymnastik- och idrottshögskolan men jag har även genomfört intervjuer med en dansare, en konstnär, en skådespelare, en före detta elitaktiv idrottare, en tränare, en grupp pensionerade och passionerade livsnjutare och en präst.

### **3.3 Genomförandet**

Jag har valt att tillämpa det tillvägagångssätt och de steg i processen som Moustakas (1994) redogör för. Valet föll på just dessa steg eftersom jag, med hjälp av vägledning av Creswell (2013), anser att den förser mig med den mest praktiskt användbara angreppssättet.

Moustakas (1994) presenterar såväl systematiska steg i dataanalysproceduren som riktlinjer för hur texten kan presenteras och komponeras. Tillvägagångssätt för urval, datainsamling och dataanalys är hämtade från Moustakas "steg".

#### **3.3.1 Datainsamling**

Intervjun, eller dialogen mellan två personer, ses ofta som huvudsaklig fenomenologisk metod (Creswell, 2013; Dale, 1996). Den kan dock kombineras med andra datakällor som exempelvis observationer, inspelade samtal, dokument, musik och narrativ (Creswell, 2013; Dahlberg, 2008; van Manen, 1990). Anledningen till varför intervjun är lämplig som metod är, enligt Dale (1996), att den inte bara innebär ett tillfälle att sätta ord på och beskriva en upplevelse utan även en möjlighet att förtydliga vad man faktiskt menar. Den fenomenologiska intervjun bör dock mer likna ett samtal än en fråga-svar-session och bör även vara tema-orienterad (Dale, 1996; Kvale, 1983) då målet är att förstå och kunna beskriva

meningen i de centrala teman som visar sig då deltagarens livsvärld är i samtalsfokus (Kvale, 1983).

Den person som blir intervjuad refereras till som en deltagare och bör snarare än en "testperson" ses som en medstuderande (Giorgi, 1970). Den fenomenologiska intervjun är "open-ended" och ostrukturerad och pågår i cirka 30-60 minuter eller mer (Dale, 1996). I aktuell studie har samtliga intervjuer varat i 60-90 minuter. Varje intervju börjar med samma öppna fråga och den som intervjuas uppmanas att reflektera kring sina egna erfarenheter och beskriva dem så detaljerat som möjligt (ibid). Den som intervjuar har i uppgift att vara lyhörd och "följa" den intervjuades reflektioner, snarare än att själv leda och styra samtalet (ibid).

Den fenomenologiska intervjuens öppna, "följande" och ostrukturerade karaktär innebär att den inte utgår från ett antal förbestämda frågor, utan från en huvudfråga. För att göra den som intervjuas bekväm samt fokuserad på ämnet kan dock intervjun med fördel inledas med ett antal uppvärmningsfrågor. Inför aktuell studie har ett antal uppvärmningsfrågor förberetts samt fem frågor som har olika ingångar till huvudfrågan "vad är livskvalitet för dig?" (bilaga 1): 1) Vad har du för erfarenhet av livskvalitet? 2) Har du en mental bild av vad livskvalitet är och hur skulle du i så fall beskriva den? 3) Kan du beskriva en situation då du har upplevt livskvalitet? 4) Kan du beskriva en period då du har upplevt livskvalitet? 5) Vilka känslor kopplar du till en upplevelse av livskvalitet?

Med syfte att deltagaren skulle känna sig så bekväm som möjligt under intervjun fick hen bestämma vilken plats den skulle genomföras på. Av den anledningen har intervjuerna ägt rum i såväl hem och klubblokaler som på arbetsplatser och caféer. En av intervjuerna genomfördes via Skype.

Det sista steget i den fenomenologiska datainsamlingen sker efter analys av intervjuer och innebär att återvända till varje deltagare för att få återkoppling på den beskrivning som är analysens resultat (Dale, 1996; Polkinghorne, 1989). Om någonting tillkommer eller stryks i samband med det, ska det föras in i slutresultatet. Utan detta slutliga steg är studiens validitet oviss, menar Dale (1996). I aktuell studie genomfördes en andra, något kortare intervju via telefon med respektive deltagare som framför allt syftade just till att få återkoppling på resultatet av den enskilda intervjuens analys. Den andra omgången intervjuer spelades in men transkriberades ej mer än då deltagaren ville tillägga eller justera någonting i analysen. Små justeringar gjordes i samtliga analyser efter denna andra omgång men innebar snarare förtydliganden än förändringar.



### 3.3.2 Urval

För att vara säker på att de individer som deltar i studien faktiskt har upplevt det aktuella fenomenet måste urvalet göras noggrant menar Creswell (2013) och urvalet blir därmed ett så kallat ändamålsenligt eller handplockat urval. I denna studie kommer noggrannheten snarare att handla om definitionen av "svensk elitidrottare" än om vilka som har en uppfattning om vad livskvalitet är/betyder för dem. Min utgångspunkt är alltså att alla har en uppfattning om vad livskvalitet är, även om de inte säger sig ha upplevt det de definierar som livskvalitet. Mer om denna problematik under rubriken *Fenomenologins utmaningar och baksidor*.

Förutom att samtliga deltagare behöver ha erfarenhet av fenomenet livskvalitet samt uppfylla studiens inklusionskriterier bör heterogenitet inom gruppen eftersträvas för att uppnå spridning och variation i erfarenheter av fenomenet (Moustakas 1994; van Manen 1990; Hassmén & Hassmén 2008).

Inklusionskriterier för deltagande i aktuell studie är att idrottaren ska ha varit aktiv i svensk landslagsverksamhet på senior- och internationell toppnivå under de senaste 12 månaderna. För maximal variation har spridning mellan idrotter av olika karaktär eftersträvat (även avseende dess elitverksamhets förutsättningar) i kombination med ambitionen att sätta ihop en så heterogen grupp som möjligt avseende ålder, kön, etnicitet, geografisk spridning, socioekonomisk bakgrund, antal år som landslagsidrottare och erfarenhet av idrottspsykologisk rådgivning. Stor vikt lades exempelvis vid att idrottarna skulle bo på andra platser än Stockholm och helst med så stor spridning över landet som möjligt. För att kunna garantera deltagarna anonymitet anges här inte vilka städer de bor i men den geografiska spridningen var god.

Antalet deltagare i en fenomenologisk studie varierar oftast mellan 3 och 15 personer (Moustakas, 1994; van Manen, 1990). Hur många deltagare som behövs kan dock, enligt Dahlberg m fl, inte bestämmas innan studien påbörjats. Först efter den första analysen har gjorts kan man avgöra om mer data behövs menar Dahlberg m fl (2008). Antalet deltagare i aktuell studie var åtta och samtliga kom från de individuella idrotterna brottning, karate, längdskidåkning, orientering, kanot och triathlon. Deltagarna hade en medelålder på 25,5 år där den yngsta var 20 år och den äldsta 32. Eftersom inklusionskriterierna var snäva var antalet potentiella och tillfrågade deltagare litet och samtliga deltagare fullföljde studien.

### Etiska överväganden

Rekrytering av intervjupersoner har skett via för allmänheten öppet tillgängliga register hos

specialidrottsförbundens hemsidor samt via kontaktpersoner på respektive specialförbund. Efter att potentiella deltagare lokaliserats skickades skriftlig förfrågan (bilaga 2). Denna förfrågan innehöll information om studiens syfte, hur data hanteras, möjlighet att ta del av studiens resultat, studiens frivilliga karaktär, rätten att när som helst avbryta deltagandet samt kontaktuppgifter.

Vid visat intresse kontaktades därefter tilltänkta deltagare via telefon där informationen upprepades. Här gavs även full information om tillvägagångssätt för intervju i form av längd och bandinspelning och förfrågan gjordes angående önskad plats för intervju. Eventuella frågor besvarades sanningsenligt och tid för intervju bokades därefter. Slutligt skriftligt och muntligt samtycke inhämtades vid tidpunkt för själva intervjun då deltagaren innan intervju återigen fick ta del av informationen.

Studien medförde mycket låg risk för deltagarna då frågeställningarna inte var av noterbart känslig art. Data tematiserades vid presentation och citat som använts har aidentifieras. För att minimera risken för att deltagarna skulle uppleva studien som ett integritetsintrång eller som känslig gavs tydlig forskningsetisk information om studiens frivilliga karaktär och den strikt konfidentiella behandlingen av datan samt information om att det inte går att identifiera vilka specifika personer som valt att delta i studien. Personen fick även en förklaring till varför hen valts ut som tilltänkt deltagare. Etikansökan gällande aktuell studie var inför studiens start beviljad av Etikprövningsnämnden.

### **3.3.3 Analys av data**

Stegen i dataanalysen är generellt lika hos fenomenologiska studier inom psykologi (Moustakas, 1994; Polkinghorne, 1989): Först 1) lästes de transkriberade intervjuerna flera gånger för att få en helhetskänsla för materialet, vilket omfattade 95 sidor. Därefter 2) markerades "significant statements" – meningar eller citat – från den data som utgör svaren på huvudfrågorna. Moustakas (1994) benämner detta steg *horizontalization*. Nästa steg var att 3) gruppera dessa markeringar efter teman och att 4) sammanställa markeringar och teman i en beskrivning; dels av deltagarnas upplevelse och dels av den kontext som påverkat deltagarnas upplevelse (här presenterad under rubriken *resultat*). Slutligen 5) presenteras själva essensen av fenomenet i en passage som har till syfte att ge läsaren ökad förståelse för fenomenets "kärna" (här under rubriken *essensen*).

## **3.4 Fenomenologins baksidor och utmaningar**

Den fenomenologiska ansatsens inneboende problematik ligger i att den som formulerar

frågeställningen och gör urval redan har begränsat fenomenet. En gemensam nämnare hos de som deltar i en fenomenologisk studie är att de har en upplevelse/erfarenhet av fenomenet, men hur görs detta urval? Om jag som vill studera fenomenet redan innan har definierat vilka som har upplevelse/erfarenhet av det har jag ju även till viss del besvarat min egen forskningsfråga. När jag i denna studie väljer ut en grupp utan att veta något om deras relation till fenomenet (livskvalitet) ställs jag inför samma problem då jag i och med detta påstår att alla har en upplevelse/erfarenhet av fenomenet livskvalitet - vilket redan från start begränsar fenomenet och hindrar det från att "visa sig" på egna villkor.

Därtill är uppgiften att berätta om en situation eller period som personen kopplar till en upplevelse av livskvalitet. I och med det bestämmer jag att livskvalitet är någonting som man kan uppleva i en situation eller under en period och begränsar fenomenet ytterligare.

Alla metoder har sina baksidor och en av fenomenologins är det faktum att den är, och behöver vara, tidskrävande. Det kan i sin tur innebära att man inte hinner ta del av så stort antal erfarenheter som vore önskvärt. Formatet i sig; det öppna, ostrukturerade och tids-/utrymmesmässigt generösa, uppmuntrar deltagaren att prata fritt och risk finns att hen då pratar på om ett specifikt område på bekostnad av andra (Dale, 1996).

### **3.4.1 Objektivitet, validitet och generaliserbarhet**

En avgörande del i studien är den som innebär värdering av själva "svaret"/resultatet. Dahlberg m fl (2008) väljer, vid värdering av en studies kvalité, att tala om objektivitet, validitet och generaliserbarhet. Objektivitet (eller objektiviteten som en illusion) och validitet innebär här i första hand, mycket kortfattat, att vara öppen, mottaglig och ha känsla för det fenomen som studeras (ibid; se stycket om forskarrollen).

Enligt Dale (1996) krävs, i en studie som innehåller fenomenologisk intervju, att deltagarens egna beskrivningar presenteras. Giorgi (1970) föreslår att den som läser, och som läser med samma perspektiv som författaren, ska kunna se samma saker som den som genomfört studien såg, oavsett om hen håller med om det eller ej, och menar fortsatt att detta är huvudkriteriet för om studien är valid eller ej. Som nämnts (under rubriken "datainsamling") är ett för validiteten avgörande steg i en fenomenologisk studie så kallad "member check", det vill säga att be respektive deltagare om återkoppling efter analys av data (Dale, 1996; Polkinghorne, 1989).

Generaliserbarhet handlar om möjligheten att "föra över" studieresultat från att gälla den grupp som studerats till att även gälla andra (ibid) vilket är nära knutet till forskningsfrågan

och urvalet. I aktuell studie handlar det alltså om att få fram ett resultat som är överförbart på det vis att det är giltigt för andra än de idrottare som deltar i studien vilket ställer höga krav på kriterier för urvalsgrupp. Det råder dock delade meningar om att generaliserbarhet bör diskuteras i samband med kvalitativa studier och Hassmén och Hassmén (2008) menar att det inom fenomenologiska studier inte finns något större uttalat intresse att diskutera denna överförbarhet (som de dock benämner *transferabilitet*). Det viktigaste är istället, menar de, att förse läsaren med tillräckligt mycket information och data att hen själv kan avgöra (ibid).

Min egen ståndpunkt avseende generaliserbarhet/transferabilitet är att jag som avsändare ska visa läsaren just denna tillit genom att förse henom med tillräckligt mycket information. På så vis vill jag att läsaren själv ska kunna – och vilja – avgöra om den grad av generalisering som jag själv gör och presenterar efter erhållet resultat är rimlig eller ej.

## 4 Resultat

Nedan presenteras den data som erhållits via intervjuer parallellt med min analys.

Förhoppningen är att det därmed ska bli lättare för läsaren att följa, förstå och bedöma den analys jag gjort. Resultatet presenteras i tre delar där de två första motsvarar tidigare presenterade frågeställningar: I den första delen presenteras 1) de teman som återfanns i samtliga berättelser kring fenomenet livskvalitet och i den andra delen beskrivs 2) de teman i deltagarnas kontext vilka *påverkat* deras upplevelse av fenomenet. Slutligen presenteras 3) fenomenets essens genom att deltagarnas berättelser smälts samman till en med syfte att ge läsaren ökad förståelse för fenomenets ”kärna”.

### 4.1 Berättelsernas centrala teman

I samtliga intervjuer beskrev deltagarna sin upplevelse av livskvalitet som bestående av två delar: Av 1) upplevelser i stunden och 2) rätt förutsättningar. Stunderna beskrevs som en typ av situation snarare än ett specifikt tillfälle: ”Man har gjort ett väldigt hårt pass och sen har man en lugn eftermiddag, så att man liksom hinner landa lite”, ”att jag vet att jag har gjort det rätt och att jag har pressat mig själv till max”. Förutsättningarna beskrevs ibland utifrån fysisk upplevelse av den egna kroppens tillstånd: ”Toppformskänsla”, ”harmoni eller balans i kroppen” och ibland i termer av en omgivning: ”Att veta att det inte finns några måsten”, ”vara i en miljö där jag känner att jag har förutsättningar och träna och så”.

Påtagligt var att de ord som valdes för att beskriva upplevelsen av livskvalitet återkom i berättelse efter berättelse. Återkommande användes *lugn*, *glädje/lycka*, *harmoni*, *balans* och *flyt*. Det fanns dock inget ord eller ”ordgrupp” som återkom i samtliga deltagares berättelser. Samtliga ord återkom i beskrivningar av upplevelse i specifika situationer men framför allt användes då *glädje*, *lycka* och *lugn*. I beskrivningar av förutsättningar och upplevelsen av livskvalitet över tid användes framför allt *harmoni*, *balans*, *lugn* och *flyt*. En av deltagarna beskrev, angående ”flyt” och ”balans” i samband med berättelse om upplevd livskvalitet över tid, att:

“Jag tänker mig att det är när allting rullar på och går som en dans, på något sätt. Man reflekterar kanske inte över hur bra man har det eller hur bra... Då är man i något slags tillstånd där man inte behöver anstränga sig utan det går per automatik på nåt sätt ... Att man hittar en... Balans.”

För att åskådliggöra resultaten i sin helhet presenteras nedan huvudfynden i en kortfattad tabell. I samband med avsnittets avslutande ”essens” tillhandahålls även en figur som syftar till att synliggöra hur dessa olika teman förhåller sig till varandra.

|                         |                                  |   |   |
|-------------------------|----------------------------------|---|---|
| <b>Förutsättningar:</b> |                                  |   |   |
| Idrottssatsningen       | Tacksamhet                       |   | "Det här är få förunnat"<br>"Satsa på mig själv"  |
|                         | Autonomi                         |   | "Styra själv"<br>"Göra de sakerna man vill"   |
|                         | Frånvaro av stressorer           | Fysisk och psykisk ohälsa   | Skada, sjukdom, oro   |
|                         |                                  | Krav och måsten   | Relationer, förväntningar,<br>vardagssysslor, studier, arbete   |
| Övergripande mål        | Ledstjärna/ram i livet           |   | "För att känna mening"<br>"Att bli så bra som jag kan bli"  |
| Plan                    | För att vara i kontakt med målet |   | "Veta var jag är och vart jag ska"<br>"Veta varför jag gör det jag gör"   |
| Inverkande faktorer     | Ekonomi                          |   | Idrottens ekonomiska förutsättningar<br>Klubbens ekonomiska förutsättningar<br>Individens ekonomiska förutsättningar  |
|                         | Nära relationer                  |   | "Vill inte behöva förhålla mig till någon"<br>"Jag har ju ansvar för barnen"<br>"Ständigt dåligt samvete"<br>"Viktigt att träffa människor utanför"<br>"Familjen är viktigast"  |
|                         | Idrottsidentitet                 | Tid, erfarenhet och värderingar                                       | "Har lite med mognad att göra"<br>"Fas i livet"<br>"Att kunna se sitt liv ur fler perspektiv"   |
|                         |                                  | Relation till idrotten  | "Idrotten har alltid varit en stor del av mitt liv"<br>"Jag har skaffat mig som en familj där"<br>"Balans mellan idrott och familj"<br>"Att ha tid till olika saker"<br>"Jag har viss distans till idrotten nu"<br>"Tränar jag till vilket pris som helst?" |
| <b>Essensen:</b>        |                                  |   |   |
| Strävan                 | Tillit till den egna förmågan    | Känsla av att vara i rörelse, på väg mot det övergripande målet.      | "Jag <i>kommer att klara</i> det jag behöver klara (för att nå mitt övergripande mål)"  |
| Prestation              | Bekräftelse av den egna förmågan | Bekräftelse på att vara i rörelse, på väg mot det övergripande målet. | "Jag <i>har klarat</i> det jag behöver klara (för att nå mitt övergripande mål)"  |

Tabell 1: Teman i svenska elitidrottarens berättelser om livskvalitet.

#### 4.1.1 Idrottssatsningen: Tacksamhet, autonomi och frånvaro av stressorer

Samtliga åtta berättelser beskrev själva idrottssatsningen som en viktig del av livskvalitet och alla uttryckte någon form av tacksamhet (i samband med en upplevelse av livskvalitet): ”Det här får inte alla uppleva”, ”det här är få förunnat” och/eller glädje inför möjligheten att ägna sig åt satsningen: ”Känslan av att man gör det man vill göra.” Deltagarna beskriver en generell känsla av tacksamhet över möjligheten och förutsättningarna att ”satsa på mig själv” och ”satsa till 100%” och mer specifikt som perioder då möjlighet finns att ”träna hur mycket jag vill”, ”träna ordentligt” och ”att inte ha något annat att göra förutom träna”. Det sista citatet kan representera den återkommande beskrivna lättnaden just över frånvaro av måsten och krav vid sidan av de krav som ställs på en inom själva elitsatsningen. Här återfinns även tankar om självbestämmande: Att ”göra de sakerna man vill”, ”fokusera på sig själv” och att få ”styra själv” över sin vardag.

En skillnad märks här mellan de deltagare som har barn och/eller sambo utanför idrotten (som inte själv är aktiv idrottare); de som har närstående med (andra) intressen att ta hänsyn till lägger större tyngd vid och återkommer oftare till just upplevelsen av tacksamhet och livskvalitet då det finns förutsättningar att fokusera på träning, i kombination med frånvaro av ”dåligt samvete”:

”Man är ju, som elitidrottare... Det är ju bland det mest egoistiska du kan göra. Så är det ju. Man fastnar ju i nån tanke om... Man vill bara göra saker som gynnar en själv. Det är det som blir strävan liksom. Allt för att jag ska bli bättre ... Jag förstår att de som lever tillsammans med elitidrottare som inte själv idrottar eller gör samma sak, att det är svårt. För de får göra så mycket uppoffringar...”

I kontrast till de deltagare som beskriver sin satsning som ”egoistisk” finns de deltagare som inte i samma utsträckning behöver kompromissa med elitsatsningens krav på tid och fokus. Deras berättelser vittnar även om att de inte i samma utsträckning reflekterat över sin idrottssatsning som ett val som påverkar någon annan. I dessa berättelser var även upplevelser kopplade till idrottssatsningen av större vikt för upplevelsen av livskvalitet.

En upplevelse av livskvalitet beskrevs även av samtliga deltagare som en upplevelse som innebär frånvaro av stressorer. Stressorer som är gemensamma för samtliga deltagare är faktorer som upplevs som hot mot förutsättningar att ägna sig åt sin idrottssatsning. Dessa stressorer befanns falla inom två kategorier där de i den första kategorin utgörs av 1) *fysisk*



*och psykisk ohälsa och i den andra av 2) ”krav och måsten”.*

Fysisk och psykisk ohälsa kan vara både förkylningar, mer långdragna sjukdomar, astma, allergi och skador men även den ohälsa som uppstår i och med idrottens direkta krav på att exempelvis förhålla sig till en viss viktklass:

”Veta att jag ska väga 50kg om tre veckor. Den stressen. Att behöva lägga om kosten hela tiden. Det är nog det. Där får jag mycket stress ... fick jättemycket hormonrubbingar ... Att veta att man inte har koll på kroppen, det satte sig jättemycket i huvudet på mig.”

Vanligast är dock att deltagarna känner stress av att vara skadad eller sjuk vilket innebär att de inte kan träna:

”Om man är sjuk ... eller förkyld så tycker jag att det är svårt att, ja... Jag gör ingenting känns det som ... Det är så konstigt att inte ha tränat, kan jag tycka ibland ... Det känns som att när man går och lägger sig så saknas det någonting. Man har inte utträttat någonting. Nåt litet tomrum.”

En annan deltagare beskriver det så här:

”Nu, om jag är sjuk så bli jag stressad för det. Det är ju inget jag kan göra nåt åt så det är ju bara att acceptera men... Göra det bästa av situationen men... Det är klart att det finns en stress att mina konkurrenter tränar, de kanske blir ännu bättre. Det kanske är nu man blir bra, den här veckan.”

Till ”måsten” räknas främst känslor av otillräcklighet i nära relationer; att inte ha tid och lugn till att fokusera på de som står en nära samt en känsla av att närstående inte har förståelse för idrottssatsningen och de krav den ställer på idrottaren (och därmed de närstående). Hit räknar jag även de ”måsten” som exempelvis studier eller arbete kan innebära samt dithörande oro för privatekonomi. Även upplevd stress då träningsmöjligheterna inte är optimala har placerats i denna grupp:

”Nej men fan, vi ska till de där jävla släktingarna klockan tolv. Det är svårt att träna innan och det är jobbigt att träna efter. Jag kan inte träna som jag vill. Det blir en stress. Så det är klart det finns ju ett behov hela tiden, att träna. Och det är ju nånstans det som gör en, mig, lycklig.”

En annan deltagare talar om andras förväntningar som en stressor:

”Du har ju alltid den här känslan, du räcker aldrig till. Du har alltid förväntningar på dig. När jag tränar så ligger där förväntningar på mig att jag ska ge hundra procent. Att jag ska vara liksom fit for fight när jag kommer ner till träningen. När jag kör härifrån och kommer innanför dörrarna hemma ja då ska jag vara hundra procent; kolla vad har ni gjort i skolan, vad har ni gjort på dagis? Har du läxa? Det ska vikas tvätt, det ska diskas ... Det blir såna omställningar hela tiden för att... jag väljer ju att göra detta själv och jag ser det ju som att min familj inte ska bli lidande för någonting jag väljer att göra.”

En deltagare beskriver på vilket sätt privatekonomin kan bli en stressor:

”När vi har lugnare perioder, typ som nu efter VM ... så blir det ju att man jobbar lite mer. Dels för att ja, det blir ju ett ekonomiskt självmord hela tiden när man ligger på läger. Så har du varit borta sju veckor på läger så har du sju veckor att ta igen, rent ekonomiskt. Varje gång ... Så det har ju blivit mycket ... Vi jobbar två nätter ena veckan och så fem nätter andra veckan och så rullar det så. Så har det blivit att jag bytt så när jag är hemma så jobbar jag varje natt ... så jag inte förlorar ... Men det blir också ohållbart i längden ... men det är än så länge den bästa lösningen jag har hittat.”

#### **4.1.2. Att ha ett mål**

För att uppleva livskvalitet i och med sin idrottssatsning krävs ett övergripande mål, menar samtliga deltagare. Detta övergripande mål beskrivs ungefär på samma sätt av de åtta personerna och kan sammanfattas i ”att bli så bra som jag kan bli”. Målet beskrivs även som ständigt närvarande och ofta som en slags ledstjärna eller ram för det egna livets innehåll:

”Ja men allt jag gör är ju för att jag ska prestera på topp. Kanske inte här idag eller imorgon eller några veckor men det finns ju där i horisonten, hela tiden. Och då bygger man ju liksom lite sitt liv kring det också.”

En annan deltagare beskriver kampen mot sig själv som det centrala:

”Jag skiter i om jag inte får någonting för det, det är inte det det handlar om. Jag vill bli så bra som jag kan bli. Jag vill se hur bra jag bli och förhoppningsvis, i min värld, så kan jag bli så bra så att jag tar medalj på EM och VM och OS. Det är egentligen det det handlar om. Jag vill bli det bästa jag kan bli. Det är väl kanske svårt att sätta sig in i om man inte själv gör det ... Frågan kommer ju till 99.9% ”Ja men, vad händer då? Vad händer, vi säger om du vinner VM, vad händer då?”. Ja, det händer ingenting. Jag vinner VM, det är det

som händer. Jag kan gärna vinna VM i en källarlokal där ingen ser det men bara vetskapen om att jag har gjort det, det är det som är grejen.”

En deltagare beskriver målet som sorts ”nyfikenhet” och vidare:

”Jag vill väldigt gärna veta hur mycket jag klarar av. Och jag vill gärna testa liksom.”

Återkommande var även vikten av att ha just detta övergripande mål för känslan av ”mening” och för att kunna uppleva livskvalitet i samband med en prestation:

”Skulle jag inte ha visionerna om att kunna bli bäst i världen eller framför allt så bra som jag kan bli. Att liksom pusha mig dit, så hade ju inte det varit någon mening med det.”

Det är nödvändigt med mål för att kunna känna att idrottssatsningen i stort har en mening men även för att kunna känna att det enskilda passet har ”ett syfte”:

”Det jag vill med mitt liv är ju att bli en bättre idrottare så det mesta jag gör handlar ju om att prestera eller om att på något sätt gå mot det här målet ... Att ta ett steg framåt i riktning mot målet eller att göra ett bra träningspass ... Annars bli det ju liksom bara en rolig hobby. Och det kan ju absolut också vara livskvalitet men då finns det ju liksom inget syfte med det riktigt ... så att man liksom inte bara gör det för att ”nej men det här är roligt, det här trivs jag med”. Att det kanske ska finnas en djupare mening med det. För mig är meningen att bli en bättre idrottare.”

Fler använde ”träning utan syfte” som kontrast då de beskrev känslan av mening med sin egen träning och/eller idrottssatsning:

”Jag vet vart jag ska, jag vet vad jag behöver träna på ... jag kan inte bara träna för tränandets skull, det måste ha nåt mål, ett syfte: Varför gör jag det här? Så när jag tränar och har ett mål, då är det mycket roligare. Visst kan jag gå ut och jobba bara för att motionera men det är inte min grej. Jag har verkligen insett att det finns ingenting tråkigare än att träna bara för att behöva göra det.”

Deltagarna beskrev omväxlande en längtan och en oro i relation till målet; en längtan efter den ro och det lugn som ska infinna sig efter att det övergripande målet är uppnått:

”Att göra så att du själv är nöjd. Jag ska sitta nöjd med mig själv ... Jag börjar bli gammal också, jag har nått mina mål ... känner lite att bekräftelsen är nästan mättad där. Jag

behöver inte så mycket, jag har inte så mycket driv just med det längre ... Just nu kan jag känna kanske att jag börjar hitta en livskvalitet, jag börjar komma dit där mitt liv ska vara efter ... Jag har aldrig haft det där lugnet, jag har aldrig haft ro. Jag har alltid varit tvungen att sträva efter något nytt...”

...och en oro för att det är omöjligt att ta sig till ett lugn på det sättet: ”...sen är frågan om jag blir det någonsin. Det är det som är det stora problemet ju”:

”...man söker den här kicken för att få det här lugnet... Det är det jag tycker är lite farligt själv... Jag blir inte nöjd av att sitta ner i en... vardag. Jag har aldrig klarat det. Jag måste liksom ha någonting framför mig. En utmaning. För att jag ska känna mig tillfredsställd och nöjd.”

### 4.1.3 Att ha en plan

En annan förutsättning för att uppleva livskvalitet för deltagarna är att ha någon slags plan som har en koppling till det övergripande målet. Känslan av ”att ha en plan”, ”veta var man är på väg” eller att via planen ”se fram emot” och ”drömma” beskrevs av flera deltagare som tillräcklig för att uppleva livskvalitet eftersom de redan där upplevde sig vara på väg mot målet. Vikten av en plan för upplevelsen beskrevs som en upplevelse över tid; som ett slags mer varaktigt tillstånd:

”Lugn, tillfreds och lycklig. Man vet var man är på väg. Den ger liksom en... En harmoni, det kan jag finna liksom innan jag har tagit mig an uppgiften, på något sätt. Harmoni kan jag ha i maj eller april när jag och min tränare har satt oss ner och gjort planen för året. Vad mina mål är. Och jag ska liksom börja igång med det här. Då kan jag finna harmoni med att jag har en plan, jag vet vad jag ska göra, jag vet mina mål. Drömmarna är liksom... på sin peak.”

...men även som en förutsättning för att i stunden kunna känna livskvalitet:

”...det kan gå två veckor och sen kan jag bli lite smått irriterad på den träning som jag utför och så bara... Varför är jag irriterad? Jo för jag vet inte varför jag gör det. Och kanske får jag ta den diskussionen med mina tränare och säga ja men, tror du verkligen att det här är det som kommer göra mig till den bästa? Varför ska jag göra det här? ... Och får jag ett svar på det, då är det som att... Då känner jag att, ja men det finns en mening med det här och därför vill jag göra det ... så inser jag ju att jag gör ju det för att det är det som krävs

för att jag ska uppfylla de mål om att bli så bra jag kan bli. Och då har jag ju en mening i det.”

#### 4.1.4 Strävan och prestation

Det som tydligast träder fram som gemensamt i deltagarnas berättelser om upplevd livskvalitet är känslan av att vara på väg i riktning mot idrottssatsningens övergripande mål. Denna känsla beskrevs kunna infinna sig både i enskilda situationer (och ofta i en typ av situation som återkommer) samt som en upplevelse över tid/en period. Jag har valt att dela in deltagarnas berättelser med hjälp av två teman. Det första temat innebär 1) en **strävan**: En *känsla av att vara i rörelse på väg mot det övergripande målet*. En känsla i kroppen som närmast kan liknas vid en tillit till sin förmåga och som leder till en upplevelse av vad jag valt att ringa in som ”*jag kommer att klara det jag behöver klara (för att nå kunna mitt övergripande mål)*”. Det andra temat har jag valt att benämna 2) **prestationen** eftersom det är ett ord som används flitigt i dessa berättelser då deltagarna beskriver en slags bekräftelse på att vara i rörelse på väg mot det övergripande målet: ”*jag har klarat det jag behövde klara (för att kunna nå mitt övergripande mål)*”.

#### Strävan

”Strävan” står här för en sorts upplevd trygghet eller säkerhet där man känner sig kunna lita på kroppens förmåga att prestera:

”Den senaste känslan av det var när jag var på uppladdningsläger för några veckor sedan. Jag var i mitt livs bästa form och har känt att jag har gjort allting jag har kunnat för att vara här där jag är idag.”

En annan deltagare beskriver hur känslan i kroppen påverkar psyket:

”Att jag ska vara frisk och känna att jag liksom har en stark kropp och att jag är pigg och orkar göra det jag ska göra ... Jag tror, eftersom jag håller på med en idrott så påverkar hur jag känner mig i kroppen fysiskt väldigt mycket hur jag mår psykiskt. För går träningen bra och jag känner mig stark där och utvecklas, då mår jag oftast väldigt bra psykiskt också.”

En av deltagarna beskrev det som att positiva känslor som uppstår i en situation ”kan man ju ha med sig i kroppen och vara lycklig och lugn och tillfreds”. Och även om de orden ofta

återkom när deltagarna försökte sätta ord på upplevelsen så var den uppenbart svår att sätta ord på för samtliga:

”Man jagar den här känslan att det känns... Bra ... Det är en skön upplevelse när det flyter på och man springer fort och det är inte jobbigt. Det går fort liksom och allt känns... Bra.”

## **Prestationen**

”Prestationen” eller egentligen ”känslan av att ha presterat”, ”gjort det jag ska” eller ”gjort ett hårt pass” står här för en upplevelse; en upplevelse som framför allt är kopplad till specifika, men återkommande, tränings- och tävlingssituationer:

”Det blir en sorts utmaning, det är de där små pusselbitarna som kommer göra att jag har någon sorts ny färdighet för att kunna bli bra ... Jag kommer inte lyckas på första försöket och kanske inte andra men jag blir bättre och bättre för varje gång... Jag känner att wow nu börjar det hända grejer, jag behärskar det här, jag börjar förstå. Och det är livskvalitet för mig, jag tycker det är jättekul. Det är där glädjen ligger. Många säger ’men gud, herregud det här är jättejobbigt’ och jag säger ’ja, det är jobbigt, för att vi inte kan det. Hade vi kunnat det hade det inte varit jobbigt. Det är det här som är utmaningen, det är det här som är det roliga. Det är därför vi är här”.

Citatet ovan ringar in många av aspekterna från berättelsernas innehåll på temat ”prestation” och använder flera av de ord och uttryck som är återkommande. Uttryck som ”att ta steg i riktning mot målet” och ”känna att jag klarar av” återkommer och processen beskrivs som en ”strävan”, ”utmaning” och som ”slitet fram”:

”Det är strävan och utmaningen som ger livskvalitet. Vägen dit, att känna att jag klarar av. De där små delmomenten som är i träningarna, de där små pusselbitarna som faller på plats på träningarna det är ju det som gör att det blir livskvalitet ... att hela tiden förbättras, utmana sig själv.”

”Pusselbitar” användes av flera deltagare för att beskriva dessa situationer och kunde bland annat stå för att lära en ny färdighet, nå ett ”bra resultat”, känslan av att ”nu händer det grejer” eller av att få till rätt teknik. Att få till en av dessa pusselbitar sägs leda till en känsla av tillfredsställelse och av ”att behärska”, ”att förstå” och ”att förbättras”. Av flera av personerna jämfördes de enskilda men återkommande situationerna – ”delmomenten” – som ”kickar” och

känslan av att vara på väg mot en kick som ett ”jagande”. En deltagare beskriver hur det är kickarna som driver henom:

”Det är jagandet mot... det jag vill ha ... man vill ha mer och mer hela tiden ... Kickarna är egentligen drivet om man säger så ... ett sötsug ... Det är som att ta en sån center, du vill ju bara äta upp hela rullen ... Jag måste liksom ha någonting framför mig. En utmaning. För att jag ska känna mig tillfredsställd och nöjd.”

Att nå ett mål kan alltså vara förknippat med en upplevelse av livskvalitet men samtidigt poängterar flera av deltagarna att det snarare är något som framför allt ger glädje i stunden: ”Att kunna bekräfta för mig själv att det här går åt rätt håll”. Kärnan i glädjen, menar deltagarna, är snarare känslan av att vara på väg mot det *övergripande* målet. Det är alltså inte att nå ett mål som ger livskvalitet i första hand, även om att nå ett mål kan vara en av de situationer där känslan av livskvalitet infinner sig. En deltagare berättar om hur det kan göra henom känslomässigt splittrad:

”...men det kan ju bli på nåt sätt jobbigt om man har klarat av ett stort mål som ... jag lyckades ta EM-guld och efter det kommer jag ihåg att det var så här... Jaha. Men nu då? Det här har jag ju kämpat för i flera år. Och man är jätteglad för att man har klarat det men på något sätt så saknar man det ju ändå, man saknar den känslan av att men det var det jag kämpade för och nu har jag gjort det och det blir lite blandat eller vad man ska säga.”

Det är just riktningen framåt som deltagarna beskrev som avgörande. Glädjen i att nå ett delmål, menar de, handlar främst om att vara på väg och om att ha möjliggjort fortsatt strävan:

”Så medaljen i sig är nog inte det viktiga, det är ju själva vägen dit. Själva prestationen hela vägen dit som är det viktiga för mig ... att jag har gjort allt jag kan göra på matcherna ... att känna att jag kan få ut allt det jag kunde fått ut, det är mitt mål.”

### *I kontrast till prestationen*

Även om upplevelsen av livskvalitet är kopplad till tränings- och tävlingssituationer så är den snarare kopplad till situationer som uppstår *efter* själva tränings- eller tävlingstillfället. Vilan eller stunden efter eller mellan träningspassen beskrivs som en stund som innebär lugn och avslappning och kan vara exempelvis när ”du kommer hem och har gjort någonting bra” eller ”har slutfört någonting”. Detta att kunna vara nöjd med sin egen insats; att känna att man inte hade kunnat göra bättre ifrån sig eller gjort ”allt jag har kunnat” och ”pressat mig själv till

max” är enligt deltagarna en förutsättning för att kunna känna att man presterat och därför även för att kunna uppleva livskvalitet:

”Liksom köra stenhårda pass och ta ut mig jättemycket ... känslan efteråt är oslagbar. Och det är väl det som man får ut efter en tävling, när man har kört ett bra lopp. Då är man ju helt slut och mår illa och... Ja, så. Men ändå är det jätteskönt. För att, jag tror, så länge jag känner att jag gjort verkligen mitt bästa, då kan jag oftast vara nöjd med det även om resultatet inte är precis vad jag tänkt mig.”

En del berättelser lägger större tyngd än andra vid själva vilan som källa till glädje:

”Ja men det är ju inte kul att träna liksom. Nej men verkligen! Någonstans finns det ju en tjusning. Jag gillar ju att ta i, jag gillar liksom att pressa kroppen ... men det finns ju ingen glädje i det egentligen. Det är ju när man är klar och man kan slappna av.”

En av deltagarna beskrev hur dagen efter en tävling fick fungera som en målbild där hen såg fram emot att ”ligga i sängen och ta en jävla Snickers och kaka och Gud va gott”. Samma deltagare beskrev dock vidare hur hen aldrig låg i sängen och åt någon Snickers eftersom prestationen och utmaningen i sig omöjliggjorde den upplevelse hen såg fram emot:

”Jag mådde skit när jag gick i mål, verkligen. Det enda sköna var... Fan vad skönt att jag är klar med det här. Det är varken kul, det är inte vackert liksom, man mår bara dåligt. Ändå gör man det och det finns... nåt som lockar ... Det är det där att pressa kroppen, det är inte själva grejen att jag vill må som jag mådde då för jag mådde dåligt i två dagar efter liksom. Jag låg och spydde hela nätterna. Det var skit allting.”

Flera av deltagarna beskriver även hur en slags lättnad är kärnan i glädjen efter prestationen. De menar att själva ”strävan” och ”satsningen” blir en motivation i sig eftersom de investerat så mycket i den:

”Känslan av att stå på pallen och veta liksom, jag är så här bra och allt arbete jag har lagt ner, att jag får ut nåt av det. Det är just att få ut nåt av alla träningstimmar...”

Detta skedde ofta? I kombination med vetskapen om att annat har fått stå till sidan för satsningen:

”Det enda jag har velat ha någonsin det är liksom bekräftelse på att det jag gjort inte har varit... Onödigt, om man säger så. Och det fick jag liksom nu i somras och det var jävligt



skönt att få den ... man kan sluta med gott samvete. Då kan jag ändå berätta nåt för mina barn: 'Jag gjorde det *här* för att jag ville ha det *här*'".

### *Den presterande*

Då deltagarna talar om sig själva i andra sammanhang än idrottsliga beskriver de ofta samma sorts inställning till den uppgift som ligger för dem, som de har till den idrottsliga. Förhållningssättet är även någonting som deltagarna tror kommer att vara detsamma även då idrottssatsningen är över:

"Samtidigt så tror jag att mitt liv kommer handla om prestation. Det kommer inte förändras den dagen jag slutar. För det är ju kopplat till, också, mål. Och i och med att jag hela mitt liv har haft mål med vad jag gör, oavsett vad det är jag gör, så kommer inte det förändras den dag jag slutar ... Allt jag vet och allt jag tror jag kommer ha ut i livet, det är liksom att man ska prest... Man har mål och då krävs det att man presterar."

Flera av deltagarna beskriver en sorts känsla av tillhörighet till likasinnade:

"Jag vet inte, jag tycker det är svårt. Jag har så mycket lättare att sätta mig in i såna liv som... Där det krävs prestation. För det är så jag lever. Jag har egentligen aldrig pratat heller med folk som inte lever på samma sätt som jag, om såna här saker. Jag har väldigt svårt att sätta mig in i det. I ett liv utan krav på prestation."

Andra sorters liv – liv utan krav på prestation – beskrivs som främmande och alternativa förhållningssätt beskrivs ofta som ett som är motsatsen till det egna och karaktäriseras av brist på mål och prestation och av att personen med förhållningssättet känner sig "nöjd". Tillståndet "nöjd" innebär alltså, i det sammanhang och de fall deltagarna beskriver, som motsatsen till att drivas av krav på prestation:

"Egentligen tror jag aldrig jag kan sitta ner och vara nöjd. Jag kan sitta och vara nöjd för tillfället med det jag gjort men jag måste hela tiden utmana mig själv för att göra någonting ... Har du inget mål i livet och bara sitter liksom... 'Vad ska jag göra? Jag vet inte', 'Ja, vad vill du? Jag vet inte'".

## **4.2 Berättelsernas kontext**

Nedan beskrivs faktorer som påverkat deltagarnas upplevelse av livskvalitet med hjälp av tre identifierade teman i berättelserna och citat från deltagarna.

## 4.2.1 Ekonomiska förutsättningar

”Man måste få det att gå ihop ekonomiskt också, det är det som är det värsta idag. Annars får man liksom vända på varenda krona för man blir inte rik på den här sporten. Du tjänar inte en krona alltså. Man sliter som ett djur och sen så får man inte ut... Du får den här, klapp på axeln ... ”bra jobbat”.”

Det är en stor skillnad i deltagarnas berättelser när det kommer till ekonomiska förutsättningar. Skillnaden består i att denna aspekt är helt frånvarande i några deltagares berättelser medan den dominerar andras. Men så är det också stor skillnad i ekonomiska förutsättningar mellan deltagarna. Dessa skillnader gäller till stor del den egna idrottens förutsättningar; inte för att individuella socioekonomiska förutsättningar inte varierar men om specialförbund eller klubbar skulle kunna finansiera läger och förlorad arbetsinkomst eller rent av betala ut ett arvode till idrottaren skulle de socioekonomiska skillnaderna vara av mindre betydelse:

”Det är ju skillnad... När vi åker ut och tävlar då möter vi, alltså 75% av de vi möter på tävlingarna ... Det är deras jobb. Att träna och tävla. Det är den stora skillnaden ... Så det är alltid på bekostnad av någonting annat. Det hade varit en jävla skillnad om jag skulle kunna lämna ungarna på dagis klockan nio, gå och träna, äta lunch, lägga mig en halvtimme, träna igen, hämta ungarna vid tre. Att det, att träna, hade varit mitt jobb. Det hade ju varit det mest optimala. Så det blir ju en jävla skillnad...”

I citatet synliggörs dels en skillnad i förutsättningar i jämförelse med avlönade idrottare på internationella tävlingar, dels den pressade ekonomiska situationens kostnad i form av tid och total belastning.

De ekonomiska förutsättningarna varierar kraftigt inom gruppen vilket innebär att medan ungefär halva deltagargruppen arbetar eller studerar hel- eller deltid i kombination med sin idrottssatsning så ägnar sig andra halvan åt sin satsning på heltid. Därigenom påverkar de ekonomiska förutsättningarna även relationer, hälsa och träningsmöjligheter vilket även är faktorer som av deltagarna pekats ut som potentiella hot mot möjligheten att ägna sig åt sin idrottssatsning, och därmed som stressorer. En av deltagarna beskriver hur hen, efter en stor idrottslig framgång i internationell tävling inte hade möjlighet till den återhämtning hen ansåg behövas:

”Ja, det tillät inte ekonomin, jag var tvungen att på direkt och börja jobba. Ta igen dagar jag missat hela sommaren. Börja direkt den måndagen. Och det anser jag inte är att kunna hitta en bra balans ... Du kan aldrig slappna av.”

#### 4.2.2 Nära relationer

En annan stor skillnad mellan deltagarnas berättelser är vilket utrymme relationer får och det sätt man förhåller sig till dem. Nära relationer framhålls både som högt prioriterade och som en viktig trygghet men även som något som påverkar möjligheten att ägna sig åt sin idrottssatsning i den omfattning man skulle vilja. Den inre konflikten mellan tid och fokus på familj respektive idrottssatsning framhålls av många som påfrestande och omfattande och hos en del som ständigt närvarande:

”Till den här säsongen har jag tagit ett aktivt beslut ... Jag kommer inte åka iväg på läger nu ... jag känner att jag inte, man är ju inte tillräcklig, man räcker inte till. Mina barn vill ju också att jag ska vara hemma, jag vill ju också vara hemma med mina barn. Och finnas där för dem. Och det är jävligt svårt när man ligger ute på läger två veckor varje månad. Så det blir en stor förlust där ... jag vill ju fortfarande ha samma mål och samma strävan men jag har tänkt att jag vill göra det på ett annat sätt.”

I jämförelse med de deltagare som inte är föräldrar så handlar en stor del av belastningen just om denna inre konflikt och om ett ständigt ”dåligt samvete”. I de fall då föräldrskapet, på grund av sämre ekonomiska förutsättningar, behöver kombineras med arbete vid sidan av idrottssatsningen handlar berättelserna i huvudsak om svårigheten i att få ihop ”vardagspusslet”. Det är också dessa deltagare som i störst omfattning talar om livskvalitet i termer av balans där det som balanseras är just familjeliv och idrottssatsning och som uttrycker och understryker att idrottssatsningen inte kan jämföras med vikten av att ha nära relationer, även om det de får ut av idrottssatsningen beskrivs som viktig för en hög livskvalitet. En av deltagarna beskriver en förändring genom att ha tagit mer ansvar i ett föräldraskap:

”Där ändrades mitt liv väldigt mycket. Jag mognade mer och tog mer ansvar. Ja, jag hade hand om två stycken jag skulle uppfostra liksom. Så det blev lite det här att då växte jag som människa och då ändrades mina värderingar lite också.”

En annan deltagare beskriver hur hens förhållningssätt förändrats över tid och hur hen även tror på en fortsatt förändring:

”Det jag uppskattar idag kanske inte är så om tio år när jag har barn. Jag tror det påverkas av vilken miljö du är i och vilket stadium du är i, i livet. När jag var tjugo skulle jag pratat mindre om balans, jag behövde inte förhålla mig till någon.”

Flera av deltagarna har en sambo som själv är idrottare. Dessa deltagare uttrycker inte att anhörigas bristande förståelse inför idrottssatsningen är en stressor. I de fall då deltagarens sambo inte själv är idrottare och därtill uttrycker bristande förståelse för idrottssatsningens krav på fokus och tid uttrycker deltagaren att hen upplever stress. Samtidigt är det de deltagare som lever i sina föräldrahem som kraftigast upplever bristande träningsmöjligheter som en stressor och är även de som uttrycker att de värderar läger och träning utomlands högst.

De relationer som beskrivs som de närmsta är relationer till samboende barn, partners och föräldrar. Utöver dessa relationer uttrycker samtliga deltagare att det finns andra viktiga relationer, vilka oftast beskrivs som ”vänner” men även som en extra familj. Samtliga deltagare beskriver även att dessa relationer uppstått via idrotten:

”Vi är ju ett stort gäng här ... och alla stöttar varandra ... Vi umgås ju ganska mycket utanför allihopa också så det blir en ganska tajt gemenskap ... Alltså man skapar en relation, det blir ju som en liten familj här nere också. Man har sin familj hemma och sen så blir det den här nere.”

En deltagare beskriver det som ett resultat av att ha levt ett helt liv inom sin idrott:

”Det har ju alltid varit en stor del av mitt liv, ända sen jag var sex. Jag har ju inte vetat så mycket mer. Eller jag har ju alltid haft det eller vad man ska säga och då är det klart att det blir en stor del om man skaffar sig som en familj där.”

Det finns fler som förklarar de nära, idrottsrelaterade relationerna genom att peka på mängden tid tillsammans:

”Hundra dagar per år, då är det bara jag och min sambo. Kan bli att vår tränare dyker upp någon gång och en sjukgymnast liksom. Men resterande dagar är jag omgiven av hela landslaget, i princip.”

Samtliga deltagare uttrycker svårigheter att behålla kontakt med vänner som de inte träffar i träningssammanhang:

”Det är ju sällan jag träffar någon privat. Det är inte så att jag kör hem till någon, nån kväll. Det är nog flera år sedan jag gjorde det sist ... Så det är väl en av de grejerna man kan tycka är tråkiga ... Så det är ju... Det är människorna här på träningen och familjen där hemma.”

Samtidigt finns det de som uttrycker ett behov av relationer till andra än de närmsta och till de inom idrotten:

”Alltså jag har ju gått på idrottsgymnasium också, så jag har ju levt i den här världen i nästan femton år, med samma människor runt omkring mig. Och jag är inte ens trettio än. Så då märker man hur viktigt det är att träffa människor utanför som man inte tillbringar de här resterande ... dagarna per år med. Utan de man har ett vanligt liv med. Som kommer vara samma människor den dagen man slutar också.”

### 4.2.3 Idrottsidentiteten

Samtliga deltagare talar om livet som bestående av två delar: *Vardag/familj/hemma* och *idrottssatsningen*. Intervjuer med de deltagare som hade tillbringat längst tid som elitidrottare och som var äldst i gruppen ledde in på samtal kring hur livskvaliteten har förändrats över tid:

”En viktig del i livskvalitet det har också med lite mognad att göra. Liksom, fas i livet. Ställer man de här frågorna till en tjuugoåring och sen ställer de frågorna fem år senare så tror jag du får helt olika svar ... Hade du gjort den här intervjun med mig för två eller tre år sedan, eller egentligen kanske bara ett år sen så hade jag ju säkert haft annorlunda svar.”

De deltagarna med längst erfarenhet av elitsatsning beskriver också hur deras syn på, och förhållningssätt till, livskvalitet har förändrats i och med ”kostnaderna” för deras idrottssatsning. En av dem, som själv beskriver att hen är i slutet av sin karriär, berättar om en oro för framtiden och hur kroppen kommer att fungera när hen blir äldre:

”...skadade mitt ledband lite sen hade jag en bristning i baksida lår och sen så hade jag problem med min armbåge som har hoppat ... så det är förslitningar och då känner man liksom, fyfan alltså ... Då ska jag ändå vara i topptrim. Men ja, det är vardag liksom. Du får ju stå ut, har du en småskavank då får man göra lite annat, träna nåt annat. Det är så hela tiden som vi jobbar så har vi något som är slitet, ja men då sliter vi på något annat. Är det slitet, jag då sliter vi på det där. Så går man hela tiden runt så och till slut så är det ingenting kvar ju.”

En deltagare talar om att det behövs tid för att kunna se sitt liv ur fler perspektiv och därmed kunna se sin idrottssatsning ur fler perspektiv:

”Man var yngre, alltså jag tror att det har med åldern att göra också. Att man tänkte annorlunda ... Jag var verkligen inne i den här bubblan med idrotten ... jag prioriterade det över allt annat ... Det är din idrott, det är någonting du gör för att du väljer att göra det, det är inte du. Jag är inte en sämre människa för att jag förlorar en match liksom. Såna grejer.”

Samtidigt beskriver en av de yngsta deltagarna, som är ny på seniornivå, hur just kopplingen mellan ”person och prestation” får henom att känna att idrottssatsningen är viktig:

”Presterar jag inte så är jag mindre värd, även som person ... Och jag tror det måste ju vara viktigt för mig för annars hade jag inte brytt mig så mycket om hur det går. Då hade jag ju inte haft samma vilja liksom, ja. Jag vill ju det här så himla mycket och det är ju för att det betyder så mycket för mig. Det hänger välj ihop lite. När det går dåligt så mår jag dåligt eftersom det är viktigt.”

En deltagare beskriver hur en avstängning var det som tvingade henom till avstånd från idrottssatsningen och därmed utrymme för eftertanke:

”Jag hade tid att rannsaka, vad håller jag på med? Varför gör jag detta? Varför blev det som det blev? Är det därför jag vill göra det? Är det till vilket pris som helst jag vill göra detta? Eller finns det något pris som är för högt? Kommer det kosta för mycket? Och det kostar för mycket. Och det förstår jag idag.”

Ett tema som återkommer hos deltagare med mer tid bakom sig som elitidrottare är just detta perspektiv. En del uttrycker en viss oro inför framtiden och hur livet utan idrottssatsningen kommer att påverka dem, både fysiskt och psykiskt. Som tidigare nämnts så finns tankar om att ha ett socialt liv ”utanför idrotten” för att behålla relationer med människor ”som kommer vara samma människor den dagen man slutar också.” En av deltagarna som beskriver hur hen har reflekterat mycket kring idrottssatsningen, tiden efter och som menar har fått en viss distans till den nu, uttrycker oro för vänner i liknande situation:

”Jag har vänner som jag vet kommer få det jättejättejobbigt den dag de lägger skorna på hyllan när hela deras liv, hela deras identitet bygger på deras idrott...”

De deltagare som har varit elitidrottare på seniornivå under längst tid beskriver en önskan att

umgås med andra på ett sätt där man får möjlighet och tid att ”se varandra”, medan de som är nyblivna seniorer snarare uttrycker en önskan att *göra* saker med andra. Hos de äldre deltagarna återkommer berättelser om att ha tid till olika saker: Om att ha tid att se varandra, tid till reflektion och de talar om hur tiden förändrat och förändrar dem. Det de framför allt beskriver i termer av förändring är sitt sätt att förhålla sig till sin idrottsatsning och sin roll som elitidrottare. Till skillnad från de äldre deltagarna talar inte de yngre om tid på det sättet och inte heller om vikten av ”balans” mellan de två delar som beskrivs som *vardag/familj/hemma* respektive *idrottsatsningen*.

### **4.3 Essensen**

Nedan följer en text där deltagarnas olika berättelser skrivits ihop till en, med syfte att ge ökad förståelse för det som är det gemensamma i deras upplevelse och en ökad förståelse för fenomenet livskvalitets ”essens”.

”Jag vet inte men jag tror att jag behöver den här satsningen för att kunna känna livskvalitet. Jag behöver satsningens mål som en ram för mitt liv, eller kanske som en ledstjärna. Men då behöver jag en plan för hur jag ska ta mig dit också. Jag behöver känna att jag är på väg. Att jag är på väg mot att bli så bra som jag kan bli. Jag kan känna livskvalitet när jag känner mig säker och trygg med min kropp, när jag vet att jag kan lita på att den klarar av det den behöver klara av. Att jag har gjort allt jag kan och följt min plan för att jag ska kunna vara där jag är idag. Jag behöver inte lyckas direkt men jag vill känna att jag förbättras, utvecklas, lär mig, förstår. Att jag är på väg, har tagit ett steg i rätt riktning. Jag vill känna mig stark och frisk. Och jag behöver få känna att jag kan träna som jag behöver enligt min plan, jag behöver få satsa på mig själv; göra det jag behöver. Pressa mig och ta reda på var mina gränser går, hur mycket jag klarar av, utmana mig själv, jaga det där målet. Jag vill ha det framför mig, alltid framför mig, det handlar ju om att hela tiden bli bättre. Om det där slitet fram. Om att nå delmålen, sätta de där små momenten, känna att jag har gjort någonting, gjort så mycket att jag inte kunde gjort mer. Att jag har fått ut allt jag kan få ut av mig själv. Att jag har slutfört. Det får mig att vilja träna, att det känns så där härligt efteråt. Ett riktigt hårt pass. Så där så att jag är helt slut, så det värker och jag mår illa. Så jag kan ta det lugnt sen. Då känner jag mig tillfredsställd och lugn. Den där känslan efteråt är oslagbar. Men jag behöver det där, den där kicken, att få utmana mig själv, se hur bra jag kan bli. När jag får testa mig själv och mina gränser och göra det på mitt sätt. Jag känner att det har en mening då, när jag gör det jag behöver för att ta mig dit jag ska. Så jag kan väl aldrig bli riktigt mätt egentligen, eller vad man ska säga, för jag vill alltid känna att jag är på väg.”





## 5 Diskussion

Syftet med studien var att utforska vad livskvalitet innebär för svenska elitidrottare. I och med att elitidrottaren har lyfts som vår tids kanske främsta förebild, framför allt för barn och unga, ökar därmed inte bara kunskapen om elitidrottarna själva och den kontext de verkar i, utan även kunskapen om vad idén om idrottens fostran av barn och unga innebär.

Studien vilar på antagandet att kunskap om världen börjar i ”den levda verkligheten” (Dahlberg m fl 2008; Gustavsson 2004) och på antagandet att vi inte kan förstå individer och deras existens om vi inte ser till deras liv som helhet (Dahlberg m fl 2008).

Då syftet är tvådelat väljer jag att dela in diskussionen i två delar där den första sammanfattar och diskuterar studiens resultat under rubriken “livet som elitidrottare” och där del två diskuterar resultatet ur perspektivet “rollen som förebild”.

Jag vill understryka att användandet av fenomenologi som metod innebär ett utforskande av de *gemensamma* upplevelserna. Deltagarna har alltså delat med sig av andra erfarenheter av livskvalitet än de som presenterats, exempelvis sådana som inte ryms inom en idrottssatsning. Dessa erfarenheter skiljer sig dock väsensskilt åt. De är alltså inte gemensamma och således inte en del av *essensen*.

### 5.1 Livet som elitidrottare: Individens upplevelse

Bristen på enad förståelse kring livskvalitetsbegreppet har, som tidigare konstaterats, inneburit att befintliga studieresultat har blivit svåra att tolka, jämföra och dra slutsatser av (Lundqvist 2011; Holmes 2005). Även om Wrisberg redan 1996 efterlyste mer forskning kring högprestationsidrotts påverkan på välbefinnande är alltså området fortsatt relativt outforskat. Frånvaron av studier som utforskar själva kärnan i fenomenen livskvalitet och välbefinnande i en idrottskontext har länge varit påtaglig.

#### 5.1.1 Tacksamhet, självbestämmande och frånvaro av stressorer

I föreliggande studie beskrev deltagarna livskvalitet som bestående av två delar: Upplevelser i stunden och rätt förutsättningar. Samtliga deltagare beskrev själva idrottssatsningen som en viktig del av livskvalitet och uttryckte någon form av tacksamhet över möjligheten att ägna sig åt den. Här återfanns även hos flera av deltagarna tankar om självbestämmande som en förutsättning.

En upplevelse av livskvalitet innebär, enligt samma idrottare, frånvaro av stressorer. De stressorer som är gemensamma är de upplevda hoten mot förutsättningar att ägna sig åt sin

idrottssatsning: Dels ”fysisk och psykisk ohälsa”, dels ”krav och måsten”. Till krav och måsten räknas främst sådant som leder till känslor av otillräcklighet i nära relationer: Att inte ha tid och lugn till att fokusera på de som står en nära. Hit hör även den stress som uppstår då man som idrottare upplever att närstående inte har förståelse för idrottssatsningen och de krav den ställer på den enskilda individen (och därmed dennes närstående).

### **5.1.2 Nära relationer och förutsättningar**

Det utrymme nära relationer får och det sätt deltagarna förhåller sig till dessa relationer påverkar deltagarnas upplevelse av livskvalitet. Nära relationer framhålls både som högt prioriterade och som en viktig trygghet men även som något som påverkar möjligheten att ägna sig åt sin idrottssatsning i den omfattning man skulle vilja. Den inre konflikten mellan tid och fokus på familj respektive idrottssatsning framhålls av många som påfrestande och omfattande och hos en del som ständigt närvarande.

Brady och Shambrooks (2003) idag (2015) tolv år gamla fenomenologiska studie av livskvalitet hos idrottare publicerades aldrig i sin helhet. Resultatet har därför inte presenterats på ett sätt som gör det möjligt att utläsa identifierade temans koppling till fenomenet livskvalitet. De fem teman de identifierade då de studerade livskvalitet i en elitidrottskontext var 1) egennytta – drivkraften att uppfylla sina egna behov, 2) uppoffringar av sådant som icke-idrottare har, 3) idrottslig framgång som påverkar livet utanför idrotten, 4) människor som bidrar med värdefullt stöd och slutligen 5) autonomi.

Likheter mellan Brady och Shambrooks studie och föreliggande finns i identifierandet av teman som är förknippade med livskvalitet och tydligast är just kopplingen till relationer med andra samt till idén om självbestämmande/autonomi. Tyvärr framgår det som sagt inte, i studien från 2003, på vilket sätt dessa teman är kopplade till en upplevelse av livskvalitet. Ett annat av Brady och Shambrooks identifierade teman – det som rör tankar kring uppoffringar – skulle kunna liknas vid det besläktade perspektivet i denna uppsats som kanske snarare berör hot mot förutsättningar att ägna sig åt idrottssatsningen. Förutom ovan nämnda stressorer (kopplade till relationer och en känsla av otillräcklighet) räknas studier, arbete och oro för privatekonomi, tillsammans med upplevd stress då träningsmöjligheterna inte är optimala.

### **5.1.3 Mål, plan, strävan och prestation**

Det tema som Brady och Shambrook (ibid) benämner ”egennytta” skulle möjligen kunna jämföras med de tre stegen *mål*, *plan* och *strävan/prestation*, vilka de svenska idrottarna

beskrev som centrala i upplevelsen av livskvalitet. Kanske synliggörs likheten bäst genom att ringa in de svenska elitidrottarnas övergripande mål vilket beskrevs som ”att bli så bra som jag kan bli”.

Förutom detta övergripande mål krävs det, för att uppleva livskvalitet i och med idrottssatsning, att man, enligt deltagarna i föreliggande studie, har en plan med? koppling till det övergripande målet och som ger en känsla av ”att veta var man är på väg”. Det som tydligast träder fram som gemensamt i deltagarnas berättelser om upplevd livskvalitet är dock känslan av att vara på väg i riktning mot idrottssatsningens övergripande mål. Denna känsla beskrivs som *en strävan*: En känsla av tillit till den egna kroppen och dess förmågor vilket leder till en upplevelse av att vara i rörelse på väg mot det övergripande målet. Den uppfattas även som en bekräftelse på att faktiskt vara i rörelse mot det övergripande målet i och med en upplevelse av att *ha presterat*.

#### **5.1.4 Idrottsidentiteten**

Samtliga deltagare i föreliggande studie talar om livet som bestående av två delar: Vardag/familj/hemmet respektive idrottssatsningen. I vilken omfattning idrottssatsningen och idrotten är en del av den egna identiteten, benämns här i termer av *idrottsidentitet* och just relationen till idrotten identifierades som något som påverkar elitidrottarens upplevelse av livskvalitet.

De deltagare som har mer erfarenhet av att vara elitaktiva på seniornivå talar om hur deras syn på och förhållningssätt till livskvalitet har förändrats över tid i och med nya perspektiv, värderingar och prioriteringar. Dessa påverkar hur deltagarna talar om vardag/familj/hemmet respektive idrottssatsningen och till skillnad från de äldre och mer erfarna deltagarna talar inte de yngre om förändring över tid och nya perspektiv och inte heller om vikten av ”balans” mellan de båda delarna.

#### **5.2 Rollen som förebild: Samhälleliga konsekvenser**

Vad resultaten innebär för den enskilda elitidrottaren tål att tittas närmre på men i denna studie ligger fokus på elitidrottaren som förebild. Jag väljer därför att här zooma ut och diskutera resultatet utifrån de olika perspektiv jag inledde med där Hellström (2014) beskrev sporthjältens *funktion* medan idrottsrörelsen (RF 2009; 2010; SOK 2014) beskrev den *nytta* som elitidrottaren anses göra i sin roll som förebild. Diskussionen blickar här i första hand framåt och fokuserar på att väcka frågor kring innebörd och konsekvenser på samhällsnivå.

### **5.2.1 Elitidrottarens funktion som förebild**

Vad innebär det att presterandet och strävandet i den egna idrottssatsningen är det som utmärker livskvalitet för vår tids sporthjälte? Hellström (2014) talade om sporthjälten som representant för de för stunden dominerande svenska idealen och värderingarna. Sporthjälten är en kulturell produkt, menade Hellström, och beskrev hur hen fyller en funktion som nationell hjälte. Sporthjälten skapas genom idealen och värderingarna och förstärker dem i sin tur genom att förkroppsliga dem. Enligt detta perspektiv kan alltså den syn på livskvalitet som studiens deltagare beskriver sägas representera de för stunden dominerande svenska idealen och värderingarna. Kanske svarar det på varför inte idrottsrörelsen formulerat vad rollen som förebild består av: Det behövs helt enkelt inte, eftersom förhållningssättet är det dominerande. Hellström (2014) beskriver med hjälp av Helena Tolvhed (2008) hur sporthjälten ofta framställs som påtagligt vanlig och hur den bilden bidrar till att skapa en föreställning om Sverige som en homogen nationell gemenskap. Om vi utgår från aktuell studies resultat skulle vi kanske ur Hellströms perspektiv kunna säga att deltagarnas förhållningssätt till det goda livet – att strävan och prestation är centralt för livskvalitet – är ett förhållningssätt som beskriver, inte bara de i Sverige dominerande idealen och värderingarna, utan även föreställningen om nationen Sverige och vad den innehåller, eller vad det anses att den bör innehålla.

Enligt Hellströms resonemang om sporthjälten som kulturell produkt och nationell hjälte skapas sporthjälten av dominerande ideal och värderingar men förkroppsligar och förstärker dem även. Sett ur ljuset från aktuell studies resultat skulle man kunna tänka sig ett resonemang där elitidrottarna gjorts till nationella hjältar för att de representerar – bland annat strävan och prestation – är något som värderas i den kultur de verkar i. Enligt Hellströms resonemang borde det även innebära att elitidrottaren i sin roll som hjälte förkroppsligar och förstärker dessa rådande värderingar och ideal kring strävan och prestation. Detta förkroppsligande och förstärkande skulle kunna beskrivas som en av de funktioner som elitidrottarna fyller i det samhälle där de pekats ut som hjältar och förebilder.

### **5.2.2 Elitidrottarens nytta som förebild**

Resultatet är även intressant utifrån det nyttoperspektiv som idrottsrörelsen presenterar då elitidrottarens roll som förebild kommer på tal. För vilken samhällsnytta gör då förebilden om förebilden förkroppsligar och förstärker idéer om prestation och strävan?

Mikael Lindfelt (2012) som är docent i etik påpekar att det finns en grundläggande

problematik i att överhuvudtaget tala om idrottens nytta. Lindfelt menar att vi då upprättar en situation där idrottens närvaro måste förklaras utifrån exempelvis ekonomins eller turismens mer självklara existensberättigande. Historikern och idrottsvetaren Johan Norberg (2012) lyfter samma problematik och menar att nyttoperspektivet är ett viktigt inslag i idrottsrörelsens självbild och ofta utnyttjas för att erhålla legitimitet och, i förlängningen, offentligt stöd. Historiskt, menar Norberg, har idrottsrörelsen tenderat anpassa sig till de värden och normer som har stark institutionell ställning av just den anledningen: Att den egna verksamhetens samhällsnytta snarare har ekonomiska än ideologiska motiv. Mot bakgrunden av Norberg (2012), Lindfelt (2012) och Hellströms (2014) resonemang föreslår jag att vi blickar framåt och ställer oss frågorna: Vilka är motiven för att lyfta fram elitidrottaren som förebild? Är de ekonomiska eller ideologiska? Kanske både och? Vilken är den ”nytta” förebilden gör då hen förkroppsligar och förstärker idéer om prestation och strävan? Måste elitidrottaren ens vara samhällsnyttig? Vad skulle hända om hen inte längre anses vara det? Kanske kan studien också bidra med en ny vinkel i den långlivade och högljudda kritiken mot ”prestationshetsen” inom barn- och ungdomsidrotten. Idrottens verksamhetsidé, vision och värdegrund finns presenterad i tidigare omnämnda styrdokumentet *Idrotten vill* (RF 2009) där vi kan läsa att “för barn är tävlingen ett naturligt inslag i idrotten, liksom i leken” men att “betydelsen av tävlingsresultat i barnidrotten bör avdramatiseras”. Är exempelvis denna presentation av ideologi och uppmaning om att avdramatisera tävlingsresultat förenlig med att samtidigt presentera elitidrottaren som lämplig förebild, med tanke på resultatet i aktuell studie där prestation och strävan är centralt i förebildens liv? Frågan blir intressant inte minst mot bakgrund av Britta Thedin Jakobssons färskavhandling (2015) som visar att det, bland de unga som faktiskt fortsätter att idrotta, är få som betonar att det känns viktigt att tävla och nå framgång. Snarare, menar Thedin Jakobsson, stannar ungdomar kvar inom idrotten för att de upplevde sitt idrottande som roligt och utvecklande och för att träningarna bidrar med en känsla av gemenskap med andra.

Måste det finnas en motsättning mellan att uppleva idrottande som ”roligt och utvecklande” och att lägga stor vikt vid den idrottsliga prestationen? I aktuell studie beskriver ju tvärtom elitidrottarna ”att ha roligt” och “att utvecklas” som en del av det de kallar strävan och prestation. Om det centrala i barn och ungdomsidrotten skulle vara att “ha roligt” och “att utvecklas” – innebär det verkligen att vi borde fokusera mindre på prestationen? För *vad* är det egentligen som är roligt när någon tycker det är roligt att idrotta? Om strävan och prestation värderas högt i det samhälle vi lever kan det väl rimligen vara så att vi mår bra och

har roligt om vi presterar? Jag skulle vilja uppmuntra till att fortsätta utforska fenomenet prestation inom idrott såväl som i en större kontext och återigen lyfta frågan om motiv: Vad är det som är roligt i det som är roligt med att idrotta? Vad är det att "må bra"? Och slutligen: Vad är det egentligen vi studerar när vi studerar välbefinnande och livskvalitet?

### **5.3 Styrkor och svagheter med studien**

Studiens främsta styrka är att den tar sig an ett område som nästan helt har setts förbi i tidigare forskning i kombination med att den behandlar en fråga som har relevans långt utanför den smala elitidrottskontexten i och med elitidrottarens tillskrivna roll som vår tids främsta förebild. En annan styrka är deltagarnas öppenhet och önskan att dela med sig av sina erfarenheter vilket möjliggjordes inte minst av vald metod och kunskapsteoretisk ansats men också av att stor vikt lades vid att deltagarna skulle känna sig bekväma och få genomföra samtalen på sitt sätt, i sin miljö. De visade även uppskattning över att få göra sin röst hörd samt över att få ge återkoppling på genomförd analys och att få justera sina svar vid behov.

Till studiens begränsningar hör den fenomenologiska ansatsens inneboende problematik vilken finns beskriven under metodavsnittet. Därtill skulle det förstås vara önskvärt att höra fler röster, att få ta del av fler elitidrottarens upplevelser samt att även ha representanter från lagidrott som deltagare i studie. Det skulle även stärkt studien om fler än en person skulle ha gått igenom materialet och analyserat det.

Att tala om generaliserbarhet, överförbarhet eller transferabilitet i en fenomenologisk studie är långt ifrån en självklarhet (se metodavsnitt) men den som ändå vill göra det skulle kunna peka på att aktuell studie är begränsad till att beskriva elitidrottskontexten för den aktiva inom en *individuell* idrott, även om spridningen i gruppen i övrigt var god, avseende ålder, kön, etnicitet, geografi, socioekonomisk bakgrund, antal år som landslagsidrottare och erfarenhet av idrottspsykologisk rådgivning. Studien rymmer heller inte estetiska idrotter som exempelvis konstakning, gymnastik och dans.

Inför studiens start genomförde jag några intervjuer på temat livskvalitet med människor i min närhet. Detta i första hand för att öva på att genomföra en fenomenologisk intervju och för att få upp en vana av att tala om ämnet. Snart insåg jag dock att den kanske främsta vinsten med intervjuerna låg i hur de hjälpte mig att se fenomenet från olika perspektiv. Efter att ha genomfört de åtta intervjuerna och hade analysarbetet framför mig valde jag därför att kontakta ytterligare personer som fanns i min närhet och som enligt min bedömning lever ett liv som är väsensskilt från elitidrottarens (vilket nu det är). Det var ett mycket viktigt beslut.

Det var då jag genomfört de samtalen som det blev tydligt vad det var i elitidrottarnas berättelser som utmärkte dem.

Avslutningsvis skulle jag vilja lyfta att nästan alla deltagare berättade att de aldrig eller sällan tidigare reflekterat över vad livskvalitet eller ett gott liv är. En del uttryckte att de funderade på det ibland men inte pratade med någon annan om det. Återkommande var svårigheterna att formulera tankarna i ord, men samtidigt som deltagarna uttryckte att det var ovant att tala om livskvalitet beskrevs det som en positiv upplevelse att faktiskt göra det. Mina tankar och anteckningar under arbetets gång utmärks därför av funderingar kring om samtalen och svaren skulle låta på ett annat sätt om deltagarna hade för vana att, inom idrotten eller utanför, prata med andra om vad ett gott liv är för dem: Skulle deras tankar och svar se annorlunda ut? På vilket sätt? Vad skulle det i förlängningen betyda för dem och för de som har dem som förebilder?

#### **5.4 Fortsatt forskning**

Denna studie har blottlagt några av de värderingar och ideal som svenska elitidrottare även utanför denna specifika studie kan tänkas bära på. Jag vill uppmuntra till att försöka synliggöra fler av dessa värderingar och ideal och jag hoppas att de som väljer att utse svenska elitidrottare som förebilder fundera över hur det kommer sig att det är just dessa värderingar och ideal som anses vara lämpliga som förebild.

Förslag på område för fortsatt forskning och diskussion är förebilden elitidrottarens funktion och eventuella samhällsnytta, mot bakgrund av att det centrala i det goda livet för elitidrottaren är strävan och prestation.

#### **5.5 Slutsats**

Essensen i svenska elitidrottarens upplevelse av livskvalitet är känslan av, och bekräftelsen på, att vara på väg mot sitt övergripande mål som är ”att bli så bra som jag kan bli i min idrott”. Faktorer som påverkar elitidrottarnas upplevelse av livskvalitet är ekonomiska förutsättningar, deras nära relationer och i vilken utsträckning idrotten är en del av identiteten.

## Käll- och litteraturförteckning

- Allwood, C.M. & Erikson, M.G. (1999). *Vetenskapsteori för psykologi och andra samhällsvetenskaper*. Lund: Studentlitteratur
- Barcaccioa, B., Esposito, G., Matarese, M., Bertolaso, M., Elvira, M. & Grazia De Marinis, M. (2013). "Defining quality of Life: A wild-goose chase? *Europe's Journal of Psychology*, vol. 9(1), s. 1697ff.
- Bartholomew, K.J., Ntoumanis, N., Ryan, M.R. & Thogersen-Ntoumani, C. (2011). Psychological Need Thwarting in the Sport Context: Assessing the Darker Side of Athletic Experience. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33(1), s. 75-102.
- Bengtsson, J. (2001). *Sammanflätningar – Fenomenologi från Husserl till Merleau-Ponty*, Göteborg: Daidalos.
- Bengtsson, J. (red). (1999). *Med livsvärlden som grund. Bidrag till utvecklandet av en livsvärldsfenomenologisk ansats i pedagogisk forskning*. Lund: Studentlitteratur
- Brady, A. & Shambrook, C. (2003). Towards an understanding of elite athlete quality of life: A phenomenological study. *Journal of Sports Sciences*, vol. 21, s. 341-342.
- Brülde, B. (2003). *Teorier om livskvalitet*. Lund: Studentlitteratur.
- Coakley, J. (2007). *Sport in society: issues and controversies*. 9th ed. Boston, MA: McGraw Hill.
- Creswell, J. W. (2013). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches*. 3<sup>rd</sup> ed. Thousand Oaks/US: Sage.
- Culver, D. M., Gilbert, W. & Sparkes, A. (2012). Qualitative Research in Sport Psychology Journals: The Next Decade 2000-2009 and Beyond. *The Sport Psychologist*, vol. 26, s. 261-281.
- Dahlberg, K., Dahlberg, H., & Nyström, M. (2008). *Reflective life world research*. Lund: Studentlitteratur
- Dale, GA. (1996). "Existential Phenomenology: Emphasizing the Experience of the Athlete in Sport Psychology Research". *The Sport Psychologist*, vol. 10, s. 307-321.
- Daltry, R. (2013). "The Impact of Gender Role Conflict on the Quality of Life in Female Athletes". *The International Journal of Sport and Society*, vol. 3, s. 49-65.



- Diener, E. & Suh, E. m. (1997). "Measuring quality of life: Economic, social, and subjective indicators". *Social indicators research*, vol. 40(1), s. 189-216.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. & Smith, H. L. (1999). "Subjective well-being: Three decades of progress". *Psychological Bulletin*, vol. 125, s. 276-302.
- Elgh, T., Nykvist, A. & Hagman, C. (2006). *Nulägesbeskrivning av elitidrottsstödet i svensk idrott 2005-2006*. Uppdrag från RF-stämman 2005. Stockholm.
- Fahlberg, L. L., Fahlberg, L. A. & Gates, W. K. (1992). "Exercise and existence: Exercise behavior from an existential phenomenological perspective". *The Sport Psychologist*, vol. 6, s. 172-191.
- Fors, F. (2012). *Lycklig? Sju studier om välbefinnande och livstillfredsställelsens bestämningsfaktorer*. Diss: Umeå Universitet
- Frisch, M., Cornell, J. Villanueva, M. & Retzlaff, P. (1992). "Clinical Validation of the Quality of Life Inventory: A Measure of Life Satisfaction for Use in Treatment Planning and Outcome Assessment". *Psychological Assessment*, vol. 4, s. 92-101.
- Gadamer, H-G. (1995/1960). *Truth and method*. 2nd revised ed. (J. Weinsheimer & D. Marshall, Trans.). New York: The Continuum Publishing Company
- Giorgi, A. (1970). *Psychology as a human science*. New York: Harper & Row
- Gould, D. & Carson, S. (2008). "Life skills development through sport: current status and future directions". *International review of sport and exercise psychology*, vol. 1(1), s. 58-78.
- Gustafsson, H., Hassmén, P., Kenttä, G. & Johansson, M. (2008). "A qualitative analysis of burnout in elite Swedish athletes". *Psychology of Sport and Exercise*. Vol. 9(6), s. 800-816.
- Gustavsson, B. (2004) *Kunskapsfilosofi – Tre kunskapsformer i historisk belysning*. Stockholm: Wahlström & Widstrand
- Gymnastik- och idrottshögskolan 2015, *GIH och KTH blir ett riksidrottsuniversitet*, <http://www.gih.se/OM-GIH/Press-och-media/Pressmeddelanden/GIH-och-KTH-blir-ett-Riksidrottsuniversitet/> [2015-05-11].
- Hassmén, P. & Hassmén, N. (2008). *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder*. Stockholm: Sisu idrottsböcker
- Heidegger, M. (1959). *Discourse on thinking*. New York: Harper Collins
- Heidegger, M. (1962). *Being and time*. London: SCM Press

- Heidegger, M. (1966). "Conversation on a country path about thinking". I: M. Heidegger, *Discourse on thinking*. Trans. John M. Anderson and E. Hans Freund. New York: Harper and Row, s. 58-90.
- Heidegger, M. (1975). *Poetry, language and thought*. New York: Harper & Row.
- Heidegger, M. (1998). *The essence of truth*. London: Athlone.
- Hellström, S. J. (2014). *Den svenska sporthjälten – Kontinuitet och förändring i medieberättelsen om den svenska sporthjälten från 1920-talet till idag*. Diss. Gymnastik- och idrottshögskolan, Stockholm.
- Holmes, S. (2005). "Assessing the quality of life – Reality of impossible dream? A discussion paper". *International Journal of Nursing Studies*, vol. 42, s. 493-501.
- Jönsson, K. (2010). *Matchen som aldrig ägde rum*. Falun: Ica Bokförlag
- Kenttä, G. (2012). "Den deprimerade olympiern". *Svensk Idrottsforskning*, vol. 21(2), s. 34-37.
- Keyes, C. L. M. (1998). "Social well-being". *Social Psychology Quarterly*, vol. 61, s. 121-140.
- Keyes, C. L. M. & Magyar-Moe, J. L. (2003). "The Measurement and Utility of Adult Subjective Well-being". I: S. J. Lopez & C. R Snyder (eds.) *Positive Psychological Assessment – A Handbook of Models and Measures*. Washington: American Psychological Association, S. 411-425.
- Knaack, P. (1984). "Phenomenological research". *Western Journal of Nursing Research*, vol. 6(1), s. 107-114.
- Kvale, S. (1983). "The qualitative research interview: A phenomenological and hermeneutical mode of understanding". *Journal of Phenomenological Psychology*, vol. 14(2), s. 171-196.
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2014). *Den kvalitativa forskningsintervjun*, Lund: Studentlitteratur
- Ledochowski, L., Unterrainer, C., Ruedl, G. & Schnitzer, M. (2012) "Quality of life, coach behaviour and competitive anxiety in Winter Youth Olympic Games participants". *British Journal of Sports Medicine*, vol. 46, s. 1044-1047.
- Lindfelt, M. (2012). "Utan naiv lekfullhet kan idrott inte vara till nytta". I: J. Hvenmark (red). *Är idrott nyttigt? – En antologi om idrott och samhällsnytta*. Stockholm: Sisu idrottsböcker, S.

30-62.

Lundqvist, C. (2011), "Well-being in competitive sports – The feel-good factor? A review of conceptual considerations of well-being". *International Review of Sport and Exercise Psychology*, vol. 2, s. 109-127.

Lundqvist, C. (2013), "Predicting Well-Being Patterns among Elite Athletes: An Explorative Study". Manuskript erhållet av författaren.

Lundqvist, C. & Sandin, F. (2014), "Well-being in elite sport: Dimensions of hedonic and eudaimonic well-being among elite orienteers". *The Sport psychologist*, vol. 28(3), s. 245-254.

Mayoh, J. & Jones, I. (2015). "Making well-being an experiential possibility: the role of sport". *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*. vol. 7(2), s. 235-252.

Markser, V. (2011). "Sport psychiatry and psychotherapy. Mental strains and disorders in professional sports. Challenge and answer to societal changes". *European archives of psychiatry and clinical neuroscience*, vol. 261(2), s. 182-185.

Martins, L., Paiva, J., Freitas, A., Miguel, L. Andrade, A., Altermann Neto, F., Bacha, A., Dalenogare, L., Menezes, W.V., Silva, A., Bolze M.A. & Maia, F. (2014). "Prevalence of pain and quality of life in high-performance athletes". *British Journal of Sports Medicine*, vol. 48, s. 633-634.

Merleau-Ponty, M. (1968/1948). *Phenomenology of perception*. Evanston, IL: Northwestern University Press.

Merleau-Ponty, M. (1987/1960). *Signs*. Evanston, IL: Northwestern University Press.

Merleau-Ponty, M. (1995/1945). *Phenomenology of perception*. London: Routledge.

Moons, P., Budts, W. & De Geest, S. (2006). "Critique on the conceptualisation of quality of life: A review and evaluation of different conceptual approaches". *International Journal of Nursing Studies*, vol. 43, s. 891-901.

Moustakas, C. (1994). *Phenomenological research methods*. Thousand Oaks, CA: Sage.

Nationalencyklopedin. *Förebild*.

<http://proxy.gih.se:2108/uppslagsverk/ordbok/svensk/förebild>

[2015-04-15].

Norberg, J. R. (2012). "Idrottens föränderliga samhällsnytta". I: J. Hvenmark (red). *Är idrott*

- nyttigt? – En antologi om idrott och samhällsnytta*. Stockholm: Sisu idrottsböcker. S. 64-88.
- Omalu, B. Hamilton, R. Kamboh, I.M., DeKosky, S. & Bailes, J. (2010). “Chronic traumatic encephalopathy (CTE) in National Football League Player: case report and emerging medicolegal practice questions”. *Journal of forensic nursing*, vol. 6(1), s. 40-46.
- Patton, M. Q. (2002) *Qualitative Research & Evaluation Methods*, 3<sup>rd</sup> ed., Sage Publications
- Pavot, W. & Diener, E. (1993). “Review of the Satisfaction with Life Scale”. *Psychological Assessment*, vol. 5, s. 164-172.
- Polkinghorne, D. E. (1989). “Phenomenological research methods”. I: R. S. Valle & S. Halling (eds.), *Existential-phenomenological perspectives in psychology*. New York: Plenum Press. S. 41-60.
- Power, M. J. (2003). Quality of Life. I: S. J. Lopez & C. R. Snyder (eds.) *Positive Psychological Assessment – A Handbook of Models and Measures*. Washington: American Psychological Association. S. 427-441.
- Riksidrottsförbundet (2009). *Idrotten vill – Idrottsrörelsens idéprogram*. Antagen av RF-stämman 2009, Stockholm.
- Riksidrottsförbundet (2010): *Idrotts-Sverige – En presentation av Riksidrottsförbundet*.
- Ryff, C. D. (1989) “Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being”. *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 57, s. 1069-1081.
- Ryff, C. D. (2013). “Psychological Well-being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia”, *Psychother Psychosom*, vol. 83, s. 10-28.
- Smaling, A. (1995). “Open-mindedness, open-heartedness and dialogical openness: The dialectics of openings and closures”. I: Maso, P.A. Atkinson, S. Delamont & J.C. Verhoeven (eds). *Openness in research: The tension between self and others*. Assen, the Netherlands: Van Gorcum. S. 20-32.
- SOU 2008:59. *Föreningsfostran och tävlingsfostran – En utvärdering av statens stöd till idrotten*. Stockholm.
- Stiglitz, J.E., Sen, A. & Fitoussi J-P. (2009). *The measurement of economic performance and social progress revisited: Reflections and Overview*. OFCE - Centre de recherche en économie de Science Po

- Sveriges Olympiska Kommittée (2014): Stadgar
- The WHOQOL Group. (1998) "Development of the World Health Organization WHOQOL-BREF quality of life assessment". *Psychological Medicine*, vol. 28, s. 551-558.
- Theberge, N. (2008). "Just a normal bad part of what I do': Elite athletes accounts of the relationship between health and sport". *Sociology of Sport Journal*, vol. 25, s. 206-222.
- Theidin Jakobsson, B. (2015). *Vilka stannar kvar och varför?: En studie om ungas föreningsidrottande under uppväxtåren*. Diss. Gymnastik- och idrottshögskolan, Stockholm.
- Tolvhed, H. (2008). *Nationen på spel: Kropp, kön och svenskhet i populärpressens representationer av olympiska spel 1948-1972*, Bokförlaget h:ström.
- Tracey, J. & Elcombe, T. (2004). "A lifetime of healthy meaningful movement: Have we forgotten the athletes?". *Quest*, vol. 56, s. 241-260.
- Tännsjö, T. (2000). Is it fascistoid to admire aports heroes?. I: Torbjörn Tännsjö och Claudio Tamburrini (red.). *Values in Sport. Elitism, nationalism, gender equality and the scientific manufacture of winners*. London och New York: E & Fn Spon.
- Valle, R., King, M. & Halling, s. (1989). An introduction to existential phenomenological thought in psychology. I: R. V. Halling & A. S. Halling (eds.). *Existential phenomenological perspectives in psychology*. New York: Plenum Press. S. 3-16.
- Van Manen, M. (1990). *Researching lived experience: Human science for an action sensitive pedagogy*. Albany: State University of New York Press.
- Weed, M. (2009). "The structure of (social) scientific contradictions: A comment on the problem of paradigmatic behaviour by social scientists". *Qualitative Research in Sport and Exercise*, vol. 1, s. 312-231.
- Wrisberg, C. A. (1996). "Quality of life for male and female athletes", *Quest*, vol. 48(3), s. 392-408.

## Bilaga 1

### Litteratursökning

**Syfte och frågeställningar:** Elitidrottarna har lyfts som vår tids kanske främsta förebilder, framför allt för barn och unga, samtidigt vet vi inte mycket om hur de ser på sina liv eller hur de mår. Däremot vet vi att elitidrottskontexten ställer nästan omänskliga krav på utövaren. Genom att utforska vad ”det goda livet” innebär för dessa förebilder ökar inte bara kunskapen om elitidrottarna och den kontext de verkar i utan även kunskapen om vad idén om idrottens fostran av barn och unga innebär. I ett försök att öka förståelsen för den brokiga verkligheten väljer jag att utforska förebildernas egna upplevelse av ”det goda livet” genom att be dem själva berätta om sina erfarenheter av ”livskvalitet” och om vad livskvalitet är för dem.

Frågeställningar:

- ▲ Vad är livskvalitet för en svensk elitidrottare?
- ▲ Vad påverkar en svensk elitidrottares upplevelse av livskvalitet?

### Vilka sökord har du använt?

*Subjective, psychological, well-being, quality of life, life satisfaction, elite, competitive, athlete, sports, phenomenology,*

### Var har du sökt?

*Ebsco, Google Scholar*

### Kommentar

*Sökorden har använts i en mängd kombinationer på båda sökmotorer. Vid sidan av dessa sökningar har stor del av referenser hittats via tips och via referenslistor, inte minst från översiktsartiklar och liknande. Även sökningar på enskilda forskare som är framstående på området har genomförts för att hitta relevanta artiklar som tangerar området.*

## Bilaga 2

### FRÅGEGUIDE

#### Uppvärmningsfrågor

1. Hur ser en vanlig dag ut i ditt liv?
2. Vilka människor finns runt dig?
3. Kan du kort beskriva din karriär som idrottare?
4. Nu när du beskrivit din vardag, känner du igen den? Vill du lägga till något?

#### Frågor kring livskvalitet

1. Vad har du för erfarenhet av livskvalitet?
2. Har du en mental bild av vad livskvalitet är och hur skulle du i så fall beskriva den?
3. Kan du beskriva en situation då du har upplevt livskvalitet?
4. Kan du beskriva en period då du har upplevt livskvalitet?
5. Vilka känslor kopplar du till en upplevelse av livskvalitet?

## **En studie om elitidrott och livskvalitet**

Information samt en förfrågan om att medverka i studien

Just nu pågår studier kring elitidrottarens välbefinnande och livskvalitet på Gymnastik- och idrottshögskolan (GIH) i Stockholm. I aktuell studie, som kommer att utgöra min masteruppsats men som även är planerad att publiceras i internationell vetenskaplig tidskrift, vill vi undersöka vad du som elitidrottare tycker att livskvalitet *är* för att på så vis lära mer om vilka faktorer som påverkar dig och ditt liv som idrottare. Genom ditt specialidrottsförbund har vi fått uppgifter om att du är landslagsaktiv och tävlar på internationell elitnivå. Vi skulle därför vara tacksamma om du skulle vilja delta i studien genom att ställa upp på intervjuer vid två separata tillfällen på en plats som passar dig bra.

Deltagande i studien är helt frivilligt och du har rätt att när som helst välja att avbryta eller inte svara på vissa frågor utan att ge några skäl till det. Allt materiel som samlas in kommer att behandlas strikt konfidentiellt och i anonym form. Endast undertecknade personer kommer att ha tillgång till att granska enskilda svar. All rapportering av studiens resultat kommer dessutom att göras på ett sådant sätt att det inte går att urskilja hur en speciell person har svarat eller att en viss person deltagit i studien.

### **Vad innebär din medverkan i studien?**

1. Att du noggrant läser igenom den här informationen och tar ställning till om du vill delta i studien som genomförs på Gymnastik och idrottshögskolan. Innan intervjuerna genomförs kommer vi att be dig skriftligt intyga att du ger ditt samtycke till att delta i studien efter att du har fått och information om studien och vad den innebär samt att du har haft möjlighet att ställa frågor om studien. Du kan när som helst välja att avbryta eller välja att inte svara på frågor under intervjun. Du har rätt att under datainsamlingsperioden ta del av det material som samlats in genom din medverkan genom att kontakta oss på nedanstående kontaktuppgifter. Allt material som samlas in behandlas strikt konfidentiellt och förvaras inlåst i aidentifierad form, vilket innebär vare sig ditt namn eller andra identifierande uppgifter kopplas ihop med dina svar.
2. Att du blir intervjuad vid två tillfällen under perioden december 2014-mars 2015. Varje intervju tar ungefär en timme. Din uppgift kommer under intervjun vara att berätta om konkreta perioder eller situationer som du kopplar till en upplevelse av livskvalitet. Vid intervjun kommer du återigen att bli tillfrågad om du samtycker till att delta i studien.
3. Att du i juni 2014 får ta del av studiens resultat.

Om du har frågor, vill ha mer information eller redan nu vet att du vill delta är du varmt välkommen att kontakta någon av oss (kontaktuppgifter finner du nedan).

Med vänliga hälsningar

Malin Träff  
Masterstudent/forskningsassistent  
E-post: malin.traff@gih.se  
Tel: 073-365 03 91

Carolina Lundqvist  
Projektansvarig  
Fil. dr psykologi, Lektor i idrott inriktning  
idrottspsykologi  
E-post: carolina.lundqvist@gih.se,  
Tel: 0708-751810



## Bilaga 4



### **Informerat samtycke till deltagande i studien ” Elitidrott och livskvalitet”:**

För att du ska kunna delta i studien behöver vi ditt godkännande och samtycke. Vänligen skriv under nedan.

Jag samtycker till att delta i studien så som den beskrivits och har fått information om studiens syfte och dess genomförande. Jag har fått information om att deltagandet är frivilligt och att jag när som helst kan avsluta mitt deltagande utan att behöva ange skäl till detta eller drabbas av några konsekvenser. Jag vet att jag kan kontakta ansvariga personer på angivna kontaktuppgifter för att ta del av det material som samlats in genom min medverkan och att materialet förvaras inlåst på GIH i avidentifierad form.

Namnsteckning: \_\_\_\_\_

Namnförtydligande: \_\_\_\_\_

Ort och datum: \_\_\_\_\_