



<http://www.diva-portal.org>

This is the published version of a paper published in *Svensk Idrottsforskning: Organ för Centrum för Idrottsforskning*.

Citation for the original published paper (version of record):

Hassmén, P., Stenling, A., Lundkvist, E., Linelius Ljungman, F. (2013)

Lyft fram ledarens ljusa sidor.

Svensk Idrottsforskning: Organ för Centrum för Idrottsforskning, (4): 32-34

Access to the published version may require subscription.

N.B. When citing this work, cite the original published paper.

Permanent link to this version:

<http://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:umu:diva-87861>

Lyft fram ledarens ljusa sidor

Tränare som är lyhörda för spelarnas behov och ger dem möjlighet att påverka minskar risken för oro och utbrändhet. Är tränare istället kontrollerande och fördömande kan de bidra till psykisk ohälsa. Det visar både tidigare forskning och en ny studie om innebandy.



Peter Hassmén
Professor



Andreas Stenling
Doktorand



Erik Lundkvist
Doktorand



Fredrik Linelius Ljungman
Student

Samtliga författare är verksamma vid Institutionen för psykologi, Umeå universitet.

I TAKT MED innebandyns utveckling har träningsmetoderna också utvecklats. Elitspelare tränar och tävlar i dag minst lika intensivt och frekvent som flertalet andra lagidrottare. Forskning har visat att risken för akuta skador är lägre i samband med innebandyträningar jämfört med tävlingsmatcher (1). Någon tillförlitlig statistik över hur många som utvecklar överbelastnings-skador inom innebandysporten, eller för den delen utbrändhet, finns inte.

Vår egen forskning visar dock att både idrottare och idrottstränare befinner sig i riskzonen för utmattningsrelaterad ohälsa. Även om aktiva idrottare i större utsträckning än tränare drabbas på grund av den fysiska belastningen är psykosociala faktorer en bidragande orsak i båda grupperna (2,3).

Tränaren som riskfaktor

En av många möjliga orsaker till utmattningsrelaterad ohälsa är tränarens beteende. En tränare som erbjuder en stimulerande och utvecklande miljö samt skapar ett positivt motivationsklimat utgör en mindre risk för sina idrottare jämfört med en tränare som är kontrollerande och fördömande (4).

Det sistnämnda riskerar istället att skapa ett prestationsinriktat motivationsklimat där resultaten och att besegra motståndarna anses viktigast, vilket i sin tur riskerar att undergräva trivselen. Det är något som också riskerar att skapa negativa konsekvenser för det psykiska välbefinnandet.

Liten obalans kan skapa problem

Orsakerna till att idrottare drabbas av utmattningsrelaterad psykisk ohälsa kan spåras till såväl den fysiska belastningen de utsätter sig för i form av träningar och tävlingar eller matcher som till övrig psykosocial belastning. Precis som när det gäller all stressrelaterad ohälsa uppkommer problem först när balansen mellan ansträngning och återhämtning rubbas. Särskilt allvarligt blir det när återhämtningen är otillräcklig under en längre tid.

På grund av att symtomen, som resultat av en mindre eller större obalans mellan ansträngning och återhämtning, uppträder successivt är det lätt att förbise dem tidigt i processen. Detta till skillnad mot akuta skador där den utlösande faktorn oftast är lättare att identifiera. Det gör att även en liten obalans kan skapa allvarliga problem om den inte uppmärksammas, inte minst för den psykiska hälsan och i förlängningen även idrottsprestationen.

Det gamla ordspråket ”många bäckar små” gäller i hög grad för utvecklandet av utbrändhet. Bland många möjliga riskfaktorer har vi redan nämnt tränarens ledarbeteende, exempelvis om tränaren prioriterar att utveckla och stödja spelarna eller istället främst prioriterar resultat och prestationer (8). Ett utpräglat prestationsklimat har visat sig öka risken för utbrändhet. Tränare som istället fokuserar på att stödja spelarnas självbestämmande och se dem som utvecklingsbara och kompetenta individer samt strävar efter att skapa en känsla av samhörighet och laganda riskerar i mindre utsträckning att bidra till spelarnas utbrändhet och istället öka spelarnas



Jan-Erik Vaara, förbundskapten Sverige. Foto: Carl Sandin, Bildbyrån

motivation och positiva engagemang (9). Det sistnämnda ligger i linje med självbestämmandeteorin (10). Det är en teori som på senare år flitigt kommit att användas inom idrottspsykologin för att försöka förstå hur individens grundläggande behov i form av självbestämmande, att känna sig kompetent respektive att tillhöra ett socialt sammanhang påverkar välbefinnande, engagemang och prestation.

Om det motsatta förhållandet råder och individen istället upplever sig kontrollerad, mindre kompetent och socialt isolerad minskar den inre motivationen, medan risken för stressrelaterad ohälsa ökar (11). I svårare fall kan motivationen helt försvinna (amotivation) och även resultera i utbrändhet. Eftersom tränaren är den person som i samband med träning och tävling har stort inflytande över idrottarens upplevelser har vi valt att fokusera på tränarnas beteende och om detta möjligtvis är relaterat till idrottares grad av engagemang, utbrändhet, ångslan/oro och nedstämdhet/depression.

Studie på innebandyeliten

I samarbete med Svenska Innebandyförbundet och Innebandyns kompetenscentrum vid Umeå universitet tillfrågades

samtliga 28 lag i Svenska superligan för damer och herrar om de ville delta i studien. Totalt skickade vi ut 616 frågeformulär och fick 87 svar från 6 olika lag (45 kvinnor, 42 män).

Av tabell 1 framgår att spelare som upplevde att deras tränare gav stöd till självbestämmande (autonomistödjande) också rapporterade en högre grad av behovstillfredsställelse och engagemang. De upplevde i lägre grad att deras behov blev nedtryckta och rapporterade också en lägre grad av utbrändhet och nedstämdhet/depression. Spelare som å andra sidan upplevde sin tränare som kontrollerande rapporterade lägre grad av behovstillfredsställelse och högre grad av utbrändhet, ångslan/oro och att behoven blev nedtryckta. De spelare som skattade högt på utbrändhetsskalorna skattade också högt på skalorna som mäter ångslan/oro och nedstämdhet/depression.

Ledarens mörka och ljusa sidor

De ljusa sidorna av ledarskapet framgår av figur 1. Spelare till tränare som var autonomistödjande, det vill säga uppmuntrade sina spelare att ställa frågor, ta egna initiativ och försökte förstå spelarnas perspektiv, upplevde i

MÄTA UTBRÄNDHET

I den här artikeln används begreppet utbrändhet i enlighet med mätinstrumentet Maslach Burnout Inventory. Det utvecklades av Christina Maslach och hennes medarbetare på 1980-talet och är än i dag det mest använda för att mäta utbrändhet (5).

En idrottsspecifik anpassning skedde senare i form av Athlete Burnout Questionnaire (6). Det är ett instrument som består av tre delskalor: emotionell och fysisk utmattning, upplevd försämring av den egna prestationen respektive nedvärdering och minskat intresse inför den egna idrotten och prestationen.

Forskning har visat att idrottare i slutet på en utbränningsprocess ofta uppvisar höga värden på dessa tre delskalor, framför allt vad gäller emotionell och fysisk utmattning (7).

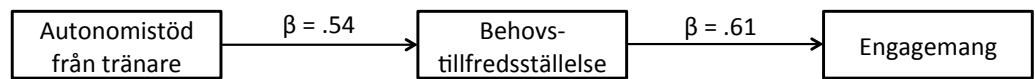
Socialstyrelsen förordar benämningen utmattningssyndrom. Det är den medicinskt korrekta termen för att beskriva utbrändhet.

Referenser

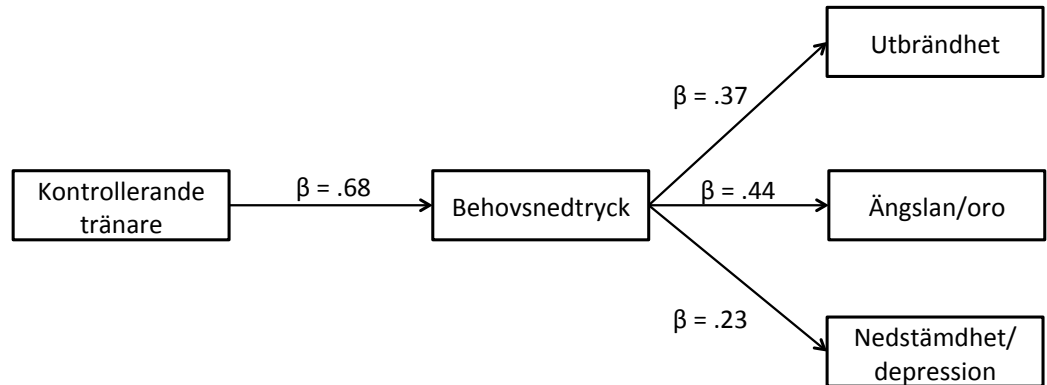
1. Snellman, K. mfl. *Int J Sports Med.* 2001. 22:531-536.
2. Gustafsson, H. mfl. *Int Rev Sport Exerc Psych.* 2011. 4: 3-24.
3. Lundkvist, E. mfl. *Qual Res Sport Exerc Health.* 2012. 1-20.
4. Hodge, K. mfl. *J Sports Sci.* 2008. 26:835-844.
5. Maslach, C. mfl. *Ann Rev Psych.* 2001. 52:397-422.
6. Raedeke, T.D. mfl. *J Sports Exerc Psych.* 2001. 23:281-306.
7. Gustafsson, H. mfl. *Psych Sport Exerc.* 2008. 9:800-816.
8. Pensgaard, A.M. mfl. *Scand J Med Sci Sports.* 2002. 12:54-59.
9. Hodge, K. mfl. *Sport Psych.* 2009. 23:186-202.
10. Deci, E.L. mfl. *Psych Inquiry.* 2000. 4:227-268.
11. Bartholomew, K.J. mfl. *Pers Social Psych Bull.* 2011. 33:75-102.
12. Adie, J.W. mfl. *Psych Sport Exerc.* 2012. 13:51-59.

Kontakt

peter.hassmen@umu.se
andreas.stenling@umu.se
erik.lundkvist@umu.se
fredrik@linelius.com



Figur 1. Ledarskapet ljusa sidor: Upplevelsen av ett autonomistödande förhållningssätt från tränaren samvarierar med idrottarnas känsla av behovstillfredsställelse och engagemang. I figuren visas standardiserade regressionskoefficienter (β). Ju högre värde på β , desto starkare samband.



Figur 2. Ledarskapet mörka sidor: Upplevelsen av ett kontrollerande förhållningssätt från tränaren samvarierar med idrottarnas känsla av behovsnedtryck och utbrändhet, ängslan/oro samt nedstämdhet/depression. I figuren visas standardiserade regressionskoefficienter (β). Ju högre värde på β , desto starkare samband.

högre grad att deras behov av självbestämmande, kompetens och samhörighet var tillfredsställda. Högre grad av behovstillfredsställelse var i sin tur positivt relaterat till högre grad av engagemang mot sitt idrottande.

Liknande mönster – fast tvärtom, det vill säga ledarskapets mörka sidor – visade sig i tränarnas grad av kontrollerande beteenden. Tränare som motiverade sina spelare genom att ge belöningar och uppmärksamhet enbart när spelarna gör som tränaren vill, skrämna spelarna till lydnad genom hotfullt beteende respektive nedvärdera mindre bra prestationer hade en negativ inverkan på spelarna. Spelarna rapporterade i de fallen en högre grad av nedtryckande av de tre behoven: självbestämmande, kompetens och samhörighet (figur 2). Upplevelsen av att de tre behoven blir nedtryckta var i sin tur relaterat till högre grad av självskattad utbrändhet, ängslan/oro och nedstämdhet/depression.

Sammantaget visar våra resultat att vissa spelare rapporterar en hög grad av självbestämmande, kompetens och samhörighet med andra, samt ett stort engagemang mot sin idrott. Det gemensamma för dessa spelare är att de har tränare som verkar vara lyhörda för spelarnas behov och ger dem möjlighet att påverka, känna sig kompetenta och som värdefulla delar av ett lag. De spelare som istället upplever sina

tränares ledarbeteenden som överdrivet kontrollerande rapporterar högre värden vad gäller utbrändhet, ängslan/oro och nedstämdhet/depression.

Genom den låga svarsfrekvensen är det nödvändigt att betrakta resultaten med försiktighet. Samtidigt vill vi framhålla att resultaten stämmer väl överens med tidigare forskning även om det då varit andra idrotter som undersökts.

Behöver inte mer stress

I dagens elitidrott utsätts idrottare för så många stressorer att varje minskning av påfrestningarna kan bidra till att upprätthålla den sköra balansen mellan ansträngning och återhämtning. Vad idrottarna inte behöver är tränare som istället bidrar till att öka påfrestningarna.

Ju större medvetenhet om betydelsen av tränarens beteende och det motivationsklimat som skapas, desto mindre risk är det att tränaren omedvetet bidrar till psykisk ohälsa i spelartruppen. En ökad medvetenhet kan bidra till att det tränarskapade klimatet i större utsträckning främjar spelarnas prestationer, engagemang och välbefinnande. Genom att inkludera kunskaper om hur tränarna genom sitt beteende påverkar sina idrottare kan specialidrottsförbunden på sina stegutbildningar aktivt bidra till att minska risken för psykisk ohälsa, åtminstone den som beror på okunskap i tränarkåren.