

Examensarbete



HÖGSKOLAN
I SKÖVDE

Nu är det slutspelat: En kvalitativ studie om rollövergång och identitet hos före detta fotbollsspelare

Now it's game over: A qualitative study on role transition and identity of former football players

Examensarbete för kandidatexamen med huvudområdet Socialpsykologi

Grundnivå 15 högskolepoäng

Vårtermin 2023

Elin Ohlson & Emelie Olsson

Handledare: Johan Sammelin

Examinator: Susanna Nordström

Deklarering

Härmed intygar vi, Emelie Olsson och Elin Ohlson, att vi på egen hand utan otillbörlig hjälp genomfört denna studie för att erhålla en filosofie kandidatexamen i socialpsykologi inom det Socialpsykologiska programmet på Högskolan i Skövde under vårterminen 2023. Vi intygar att de källor som använts under studiens gång är korrekta och har listats i referenslistan samt att denna studie inte har lämnats in för examination eller publicering någon annanstans.

Datum 2023-04-10

Abstrakt

En fotbollskarriär kan innebära en stor påverkan på identiteten och de som utövat fotboll en längre period av sitt liv kan utveckla en fotbollsidentitet. Den starka känsla av samhörighet och socialt stöd som fotbollslaget bidrar med kan skapa svårigheter hos individen när fotbolls tiden sedan är över. Studiens syfte är att undersöka upplevelsen av rollövergången hos före detta fotbollsspelare och hur det kan påverka identiteten i relation till självförtroende och självkänsla. Studien utgick från en socialpsykologisk ansats som analyserades med hjälp av teorier om *Social jämförelse, Social- och Personlig identitet, Roller och Rollkonflikter*. Studien tog grund i en kvalitativ metod där semistrukturerade intervjuer användes som instrument för insamling av data. Urvalet var tio respondenter som var över tjugo år, hade spelat fotboll i minst tio år, hade avslutat sin fotbollskarriär och spelat i minst division två för kvinnor och fyra för män. Efter datainsamlingen genomfördes en tematisk analys där teman och subteman formulerades. Resultatet visade att de respondenter som hade en positiv upplevelse under och efter rollövergången hade bekräftelse och en tydlig roll utanför fotbollen. De respondenter som upplevde negativa känslor vid rollövergången upplevde ofrivillig avgång, brist på socialt stöd och sociala identiteter.

Nyckelord: *Rollövergång, Identitet, Självförtroende, Självkänsla, Socialt stöd*

Abstract

A football career can have a major impact on identity and those who have played football for a longer period of their lives can develop a football identity. The strong sense of belonging and social support that the football team contributes can create difficulties for the individual when the football time is over. The purpose of this study is to investigate the experience of role transition in former football players and how it can affect identity in relation to self-confidence and self-esteem. The study was based on a social psychological approach that was analyzed using theories of *Social comparison*, *Social* and *Personal Identity*, *Roles* and *Role Conflicts*. The study was based on a qualitative method where semi-structured interviews were used for data collection. The sample consisted of ten respondents who were over twenty years old, had played football for at least ten years, had finished their football career and played in at least division two for women and four for men. After the data collection, a thematic analysis was carried out in which themes and subthemes were formulated. The results showed that the respondents who had a positive experience during and after the role transition had confirmation and a clear role outside football. Those respondents who experienced negative emotions at the time of the role transition experienced involuntary departure, lack of social support, and social identities.

Keywords: *Role- transitions, Identity, Self-confidence, Self-esteem, Social support*

Förord

Vi vill initialt tacka samtliga respondenter som bidrog med sin dyrbara tid och engagemang för att hjälpa oss med denna studie. Vi vill också tacka vår handledare Johan Sammelin som bidragit med stöd och råd under processen.

Emelie & Elin

Innehållsförteckning

1. Introduktion	3
1.1 Inledning	3
1.2 Syfte och frågeställningar.....	5
1.3 Disposition	5
2. Teoretiska utgångspunkter.....	5
2.1 Roller, rollförlust och rollövergång.....	6
2.2 Identitet	7
2.3 Social jämförelse.....	8
3. Tidigare forskning inom fältet.....	8
3.1 Rollövergång och rollförlust i en atletisk kontext	9
3.2. Rollövergång och rollförlust i en vardaglig kontext.....	12
4. Avgränsning	14
5. Metod och metodologiska utgångspunkter.....	15
5.1 Metodval	15
5.2 Urval.....	16
5.3 Empiriska instrument	17
5.4 Etiska överväganden	17
5.5 Tillvägagångssätt.....	19
5.5.1 Förstudie.....	20
5.6 Transkriberingsprocessen.....	20
5.7 Kvalitetskriterier	21
5.8 Analysmetod	21
6. Resultat & Analys.....	23
6.1 Självförtroende.....	25
6.1.1 Social jämförelse	25
6.1.2 Bekräftelse.....	28
6.2 Självkänsla	30
6.2.2 Rollförlust	30

6.3 Rollövergången och förlusten av rollidentiteten	32
6.3.1 Sociala faktorer	33
6.3.2 Psykosociala konsekvenser	35
7. Diskussion och slutsatser	37
7.1 Egna reflektioner och framtida forskning	41
Referenslista	43
Bilaga 1: Intervjuguide	47
Bilaga 2: Missivbrev	48
Bilaga 3: Samtyckesformulär	49

1. Introduktion

1.1 Inledning

Han sitter på balkongräcket på åttonde våningen och uppslukas av en rädsla att detta är dagen allt tar slut. Vilandes på räcket blir han medveten om sin mörkaste stund och inser att det enbart finns två val: ta tag i sina problem eller släppa greppet runt relingen. Under en lång tid levde Magnus Hedman med självmordstankar efter fotbollskarriären, vilket eskalerade under den där dagen på balkongen för många år sedan (Ekoappen 2020). Hedman är idag en svensk före detta fotbollsmålvakt som totalt spelade 58 A-landskamper och avslutade sin karriär år 2007 (Fotbollstransfers 2013). I efterhand har han i medier delat med sig av sina upplevelser om hur rollövergången från fotbollsspelare påverkade hans psykiska välmående och hans resa gällande att hitta en ny identitet på nytt. Utöver detta uppmärksammar Hedman risken att enbart identifiera sig som fotbollsspelare och vilka konsekvenser det kan ha för både självförtroende och självkänsla efter karriären (Ekoappen 2020). Trots att alla före detta fotbollsspelare inte upplever lika stor problematik som Hedman, är rollövergång en process där identiteten behöver rekonstrueras utifrån nya omständigheter i livet. Syftet med denna studie är därför att undersöka hur rollövergången från fotbollsspelare har påverkat individens identitet i termer av självförtroende och självkänsla. Studien intresserar sig också för att undersöka respondenternas generella upplevelser av rollövergången i en vardaglig kontext.

Tid och engagemang i fotboll leder till att individens självbild och identitet formas kring fotbollsrollen, vilket klargörs genom Hedmans upplevelser. Problematik i form av negativa upplevelser uppstår när den atletiska identiteten förloras och processen att omforma självbilden och identiteten tar vid (Brown & Potrac 2009). Fenomenet rollövergång syftar till förändringar i både status och roll och omfattar rollutträde och utträdesprocesser som uppstår i anknytning till ett frivilligt eller ofrivilligt beslut angående att avsluta fotbollskarriären. Processen inleds med att fotbollsspelare ifrågasätter sin livssituation och leder till ett sökande efter en alternativ livssituation. Därefter kommer en vändpunkt och ett beslut tas om att göra en förändring. Processen resulterar i att den tidigare fotbollsspelaren bygger en ny identitet

där individen interagerar utifrån den nyfunna rollen (Arvidson & Johansson 2017, ss. 41, 42, 43, 44). I praktiken är detta en långvarig och krävande process där fotbollspelarens identitet kan komma att förändras. Av den anledningen är det till studiens intresse att undersöka fenomenet och skapa en större förståelse för rollövergången.

I dagens samhälle lever individer allt längre på grund av bättre levnadsförhållanden och livsstilsval (Karolinska Institutet 2022). Detta bottnar i att den svenska välfärden, i synnerhet vård, utbildning och teknikutvecklingen, etablerar nya sätt för människor att leva och frodas på (Svenskt Näringsliv 2018). Den här utvecklingen leder följaktligen till en ökning av rollövergångar för respektive individ, inbegripet av fler arbets- och privata roller, när fler möjligheter finns tillgängliga. Ett stort antal roller som individer tillägnar sig i livet har utgångspunkt inom sociala sammanhang, oavsett om det gäller ett arbetslag eller ett fotbollslag. Med detta i åtanke antar denna studie ett socialpsykologiskt angreppssätt, då individers känslor, tankar och upplevelser härleds från sociala kontexter (Aronson, Wilson, Akert & Sommers 2018, s. 23, 28).

Studien hänvisas främst till individer i en fotbolls- och atletisk kontext som har eller kommer genomgå en liknande rollövergång. Fotboll är en av de populäraste sporterna i Sverige och utövas av 600 000 aktiva spelare (Idrottsplats 2020). Detta innebär att ett stort antal individer kommer att behöva genomgå en rollövergång. Antalet fotbollsspelare påvisar hur centralt det är med ny och relevant forskning för individer som genomgår en rollövergång i en atletisk kontext. Utöver detta är studien relevant för organisationer och företag som arbetar med eller berör individer i förändringsprocesser, till exempel Arbetsförmedlingen (2022), vilket är en organisation som erbjuder stöd för att underlätta omställningen till arbetslivet. Yrkesroller som kurator, jobbcoach eller sjuksköterskor kan också finna bruk av forskning kring rollövergång för att stödja och hjälpa individer med liknande upplevelser (Mindler 2022).

1.2 Syfte och frågeställningar

Syftet med denna studie är att undersöka hur rollövergångar påverkar före detta fotbollsspelares identitet. Specifikt intresserar sig studien för vad som händer när rollidentiteter förändras och vad det innebär för personer som tidigare spelat fotboll, samt vad förlusten medför hos dessa individer. Utifrån gruppen före detta fotbollsspelare avser studien att besvara följande frågeställningar:

F1: På vilka sätt rollövergången från fotbollsspelare till före detta fotbollsspelare påverkat identiteten i termer av självförtroende och självkänsla.

F2: Hur före detta fotbollsspelare upplever rollövergången och förlusten av rollidentiteten i vardagslivet.

1.3 Disposition

I avsnitt två redogörs det teoretiska ramverk som ligger till grund för analys av data och som bedöms adekvat för området. Det tredje avsnittet handlar om tidigare forskning relaterat till studiens syfte och frågeställningar. Avsnitt fyra berör uppsatsens avgränsningar angående urval. I den femte sektionen diskuteras undersökningens metodologiska utgångspunkter; metodval, urval, empiriska instrument, etiska överväganden, tillvägagångssätt, transkriberingsprocess, kvalitetskriterier och analysmetod. Därefter presenteras studiens resultat och analys i avsnitt sex. Avslutningsvis redogörs uppsatsens diskussion och slutsats, vilket innefattar kopplingar till tidigare forskning samt förslag på framtida forskning. De avslutande avsnitten innehåller referenslista och bilagor bestående av intervjuguide, missivbrev och samtyckesformulär.

2. Teoretiska utgångspunkter

I följande avsnitt lyfts teoretiska och begreppsliga verktyg som är relevanta för denna studie. Ämnen som kommer att behandlas är *roller*, *rollförlust*, *rollövergång*, *identitet* samt *social jämförelse*.

2.1 Roller, rollförlust och rollövergång

Roller är sammanhängande uppsättningar av beteenden som förväntas av individer i olika situationer, sociala sammanhang eller grupper (Forsyth 2019, s. 164). Roller fyller olika funktioner: de skapar en arbetsfördelning och struktur, samt bidrar till en gruppidentitet och ger förutsägbarhet (Pennington 2002, s. 195). Grupproller innebär att medlemmar i en grupp uppvisar en regelbundenhet i sina åsikter och beteenden, samt att det finns regler som styr beteendet för delar eller hela gruppen. Rollerna skapar i sin tur relationer som binder ihop medlemmarna genom exempelvis behov, makt och attraktion (Nilsson 2022, s. 63). Samhället förser kontinuerligt människor med roller som exempelvis kund, förälder, passagerare och fotbollsspelare. Rollerna blir även formade utifrån andras förväntningar på individen. Dessa förväntningar kan från individens perspektiv vara svåra att stå emot på grund av både grupptryck och krav gällande att förhålla sig likt förväntat. Om en individ antagit en roll i en grupp, förutsätter vanligtvis omgivningen att beteendet reflekterar en tämligen beständig personlighet och förväntningar finns att individen ska anta ett likartat beteende i andra sammanhang. Det är lätt att fastna i en roll då det finns en ständig förväntan kring ett beteende från människor i omgivningen (Nilsson 2022, s. 64).

Rollkonflikter är ett fenomen som kan uppstå när egna och andras förväntningar inte stämmer överens, när individen i situationer behöver spela flera roller samtidigt alternativt när flera personer ställer motstridiga krav på samma roll (Nilsson 2022, s. 70). Dessa rollkonflikter kan tänkas uppstå vid situationer när en fotbollsspelare skadar sig abrupt och tvingas lämna rollen som fotbollsspelare. Omgivningen och individen kan ha kvar sina förväntningar kring fotbollsidentiteten, vilket i sin tur leder till rollkonflikt. Det är fundamentalt för studien att djupdyka inom roller i grupper för att förstå förlusten av en rollidentitet och känslor och upplevelser som tillkommer av en stark grupproll. Känslorna som individer baserar på sin tidigare grupproll kan förklara om det finns samband mellan rollförlust och identitet.

2.2 Identitet

Identitet kan kategoriseras in i två olika begrepp, den *sociala* och den *personliga identiteten*. Den sociala identiteten omfattar individens självkoncept vilket genereras av individens relationer med andra människor, samhället och grupper. Social identitet karaktäriseras i enlighet med en vi-känsla och ger människor en känsla av plats och position i världen. Den personliga identiteten är individens självuppfattning som kommer från personliga och individuella karaktärsdrag såsom färdigheter, egenskaper och övertygelser. Till skillnad från social identitet som härrör från medlemskap i grupper, kommer personlig identitet från oss själva och erfarenheterna av nära relationer (Rhee, Uleman, Lee & Roman 1995, ss. 144, 150).

Självbild och självkänsla finns i individens identitet och det är med självbilden uppfattningen om andra skapas. När individer sänder och tolkar budskap, genomförs det med hjälp av självbilden. Individens självbild speglar därmed andras förmedlingar (Nilsson & Waldemarson 2021, s. 32). Självet är något som ständigt förändras och omvärderas i takt med mötet med nya människor och nya erfarenheter. Individer har också olika delidentiteter som är anslutna till positioner och sociala roller. Ju mer komplext självet är och ju fler relationer och roller individen har, desto mindre påfrestning och stress innebär det mentalt. Detta innebär att om fler sidor av självet har en social förankring blir bufferten och motståndskraften större mot motgångar och förluster av olika slag. Det är angeläget att särskilja på självbild, självförtroende och självkänsla. Självbilden är den individen tror eller uppfattar att hon är, medan självkänsla är värderingar om självbilden. Självförtroende ligger däremot i relation till individens förmågor (Nilsson & Waldemarson 2021, s. 33).

Individer tillhör flera grupper och kategorier i livet. Några av medlemskapen har inget inflytande på individens sociala identiteter, men en ett fåtal utgör grunden för individens självkänsla. Människor som identifierar sig med någon social kategori accepterar också gruppen den härstammar från som en förlängning av dem själva (Forsyth 2019, s. 84). Fotbollsspelare i höga divisioner lägger ner stort engagemang och tid inom fotbollen, vilket

således medför ett starkt medlemskap i gruppen. När den sociala identifieringen ökar kan individer anta att medlemskapet är personligt betydelsefullt. Individen kan därmed känna sig starkt anknuten till gruppen och utvecklar med det ett ömsesidigt beroende av andra medlemmar (Tajfel 1981 s. 72).

Då studien avser att undersöka hur självförtroende och självkänsla påverkas av en rollövergång, krävs det en djupare förklaring av begreppen och hur forskarparet förhåller sig till dessa. Självkänsla avser individens subjektiva bedömning eller uppfattning av sitt självvärde och känslor av självrespekt. Vidare definieras självkänsla i vilken utsträckning individen har positiva eller negativa åsikter om sig själv. Hög självkänsla betraktas av att individen respekterar sig själv och anser sig värdig (Rosenberg 2015, ss. 16, 17, 18). Individer med självförtroende karaktäriseras med en positiv eller realistisk självbild. Självförtroende definieras av att individen tror på sig själv och på sin förmåga att lyckas med sina ambitioner. Generellt står individer med högt självförtroende för sina egna åsikter och tror att svåra situationer kommer övervinnas (Mahanthagowda 2023 ss. 19, 20).

2.3 Social jämförelse

Individer kan jämföra sig med olika typer av människor beroende på vad de vill uppnå och känna. Är målet att jämföra sig med personer som befinner sig på högre nivåer som individen strävar efter att uppnå kallas detta *uppåtgående social jämförelse*. Det innebär att individen strävar efter att jämföra sig med personer som är bättre än sig själv (Johnson 2012, ss. 518, 519). Problematiken som kan uppstå vid uppåtgående social jämförelse är att individen kan uppleva känslor som underlägsenhet och då tenderar att må sämre över sig själv (Beer, Chester & Hughes 2013, refererad i Aronson, Wilson, Akert & Sommers 2018, s. 160). Är målet att må bra gällande sig själv använder individer i stället en *nedåtgående social jämförelse*, vilket innebär att individer jämför sig själva med de som är sämre (Argio, Suls & Smyth 2014, ss. 156, 165).

3. Tidigare forskning inom fältet

I detta avsnitt presenteras tio vetenskapliga studier som berör studiens ramverk. Den tidigare forskningens relevans presenteras i slutet av varje artikel. Studierna har delats upp i två olika områden: *rollövergång och rollförlust i en atletisk kontext* samt *rollövergång och rollförlust i en vardaglig kontext*.

3.1 Rollövergång och rollförlust i en atletisk kontext

Park, Lavalley och Tod skrev artikeln *Athletes career transition out of sport: a systematic review* (2012) med syfte att ge en systematisk översikt över idrottares karriärövergång från år 1968 till 2010. Metoden innefattade en litteraturgenomgång av 126 studier, vilka indelades och utvärderades utifrån tre kategorier: forskningsdesign, urvalsegenskaper och sambandet av idrottarens karriärövergång. Studierna samlades in genom olika databaser och urvalet bedömdes mot de tre kategorierna. De studier som bedömde idrottarnas sociala status visade att övergångsprocessen hade ett positivt utfall när socialt stöd fanns tillgängligt. Det framkom också att gifta idrottare rapporterade färre svårigheter i övergångsprocessen vid upplevt stöd från partners. Ofrivillig pensionering från idrotten resulterade däremot i att deltagarna upplevde en förlust av identitet, ett socialt utanförskap och rädsla för socialt utanförskap. Idrottare som hade lyckats inom sporten visade stabila nivåer av självkänsla, självidentitet och färre yrkessvårigheter. De individer som inte hade nått sina idrottsmål upplevde i stället ensamhet, svårigheter att organisera livet efter idrotten samt en saknad efter personer från idrotten och spenderade tid åt anpassning till livet efter idrotten (Park, Lavalley & Tod 2012). Artikelns fynd har relevans för denna undersökning eftersom den belyser upplevelser av brist på socialt stöd, socialt utanförskap och förlust av identitet under övergångsprocessen. Dessutom är studien av intresse då den uppmärksammar frivillig och ofrivillig avgång, samt dess effekter till en positiv eller negativ upplevelse av karriärövergången.

I en studie av Brown och Potrac *You've not made the grade, son: de-selection and identity disruption in elite level youth football* (2009) syns skillnader mellan ofrivilligt och frivilligt avslut på den atletiska karriären. Syftet med studien var att undersöka elitfotbollsspelare vars

professionella karriär avslutats i förtid till följd av bortval. Urvalet bestod av fyra män som tidigare varit professionella fotbollsspelare och datainsamlingen utfördes genom semistrukturerade intervjuer. Resultatet visade att idrottare som går i pension ofrivilligt har en större benägenhet att uppleva svårigheter med sämre självförtroende och självrespekt, samt lider av känslor såsom ångest, ilska och depression. När uppoffringar görs till förmån för fotbollskarriären skapas en obalanserad och endimensionell självkänsla som baseras på den atletiska identiteten, vilket kan leda till traumatiska upplevelser när den sedan går förlorad (Brown & Potrac 2009). Studien är av relevans då den synliggör sambandet mellan ofrivillig avgång och självförtroende. Den uppmärksammar även att självkänslan kan baseras på den atletiska identiteten, vilket kan användas för vidare diskussion.

Game, name and fame — afterwards, will I still be the same?: A social psychological study of career, role exit and identity skriven av Stier (2007) utforskar pensionering från karriär, rollförlust och andra relaterade identitetsproblem. Studien fokuserar på åtta svenska män mellan 30-40 år som tidigare varit professionella tennisspelare och varit rankade bland topp 100 i världen. Datainsamlingen genomfördes med hjälp av kvalitativa intervjuer. Resultatet visade att respondenterna definierade sitt självvärde i relation till sin prestation som tennisspelare. Efter att ha investerat i en sport fysiskt, psykiskt och socialt har positiva effekter på självkänsla och självförtroende härletts från rollen. Rollförluster innefattade övergivande av signifikanta källor till självidentitet och ett behov av att omdefiniera självkonceptet, vilket kunde upplevas som alienerande för respondenterna. Pensioneringen och förändringen i livet var del av en övergångsprocess av psykisk- och social adaptation, samt utgjorde en utmaning för individens självidentitet (Stier 2007). Resultaten är relevanta för denna undersökning med anledning av att den beskriver hur stark identifikation respondenterna hade till att spela en sport. Artikeln avhandlar vidare vilken påverkan rollförlusten kunde ha på både självkänsla och självförtroende i efterdyningarna, vilket är betydelsefullt för studiens frågeställningar.

As the Lights Fade: A Grounded Theory of Male Professional Athletes Decision-Making and Transition to Retirement av Eggleston, Hawkins och Fife (2020) är en artikel med syfte att undersöka hur manliga professionella atleter i Nordamerika tar beslut att gå i pension och hur beslutsprocessen påverkar rollövergången. Forskarna använde sig av kvalitativ metod genom konstruktivistisk grundad teori, vilket implicerar att det inte finns någon objektiv verklighet. Med hjälp av den grundade teorin undersöktes kognitiva, emotionella och sociala processer i relation till sport och atleter. Urvalet i studien var före detta professionella atleter som skrev om sina upplevelser och data insamlades online från webbsidan "The Players Tribune". Resultatet i studien visade att professionella atleter möter utmaningar under beslutsprocessen att gå i pension oavsett om beslutet är frivilligt eller inte och att de har en stark emotionell relation till sporten. Efter att atleterna sört karriären återstod en kamp med att finna en livsmening, medan familjerna bidrog med stöttning (Eggleston, Hawkins & Fife 2020). Studien diskuterade relevansen av det sociala stödet och att det är en faktor som underlättade rollövergången, men förminskar den i relation till individens egna interna processer angående acceptans och bearbetning. Detta kan vara en alternativ ingång till analysen i denna studie.

Artikeln *Retirement as a career transition in ballet dancers* av Roncaglia (2006) syftade till att diskutera och illustrera balettdansöernas pensionering. Utöver detta avhandlades frågor kring orsakerna till pensionering från en artistkarriär och återställningen till en alternativ roll. Med en kvalitativ infallsvinkel använde sig artikeln av semistrukturerade intervjuer samt grundad teori som analysmetod. Urvalet bestod av 14 före detta balettdansöser. Forskarna fann att frivillig eller ofrivillig avgång är en betydelsefull faktor för en positiv eller negativ upplevelse av pensioneringsprocessen. Ofrivillig avgång som exempelvis en skada, kan ge negativa upplevelser som ångest och svårigheter vid hanteringen av övergången från dansen till livet utan dans (Roncaglia 2006). Studien är intressant då den belyser att frivillig och ofrivillig avgång påverkar upplevelsen av pensioneringsprocessen. Detta fynd kan senare komma att kopplas, alternativt dras parallell till denna studies resultat.

3.2. Rollövergång och rollförlust i en vardaglig kontext

Som tidigare nämnt är denna studie generaliserbar i en större kontext än den atletiska. Av den anledningen kan forskning kring rollövergång från vardagslivet tillföra en mängd intressanta fynd till forskningsfrågorna. Med rollövergång från en vardaglig kontext innebär situationer som de flesta människor kommer eller har gått igenom, till exempel: föräldraskap och pension.

I studien *Relationships to self, baby, others, and system: A narrative analysis of the transition to parenthood for young mothers in foster care* av Ethier (2022) genomfördes 40 djupgående intervjuer med 29 unga mödrar. Studien syftade till att undersöka övergången till föräldraskap hos unga mödrar i fosterhem genom en narrativ studie. Resultatet visade att den nya modersrollen blev överväldigande och att mödrarna ofta förkastade beteenden som de ansåg vara olämpliga i rollen som förälder. Huruvida individen identifierade sig med modersrollen grundades i om föräldraskapet var egenvalt eller inte (Ethier 2022). Artikelns tillämpbarhet i denna studie tar grund i att det är ett vardagligt problem att genomgå en rollövergång till att bli förälder i samhället. Studien påvisar vikten av att nya roller i livet är egenvalda för att öka chansen att identifiera sig med den.

Artikel *Making the difficult career transition: Writing the next chapter during the great resignation or in the future* är en litteraturgenomgång av Coppola och Young (2022) som påvisar vilka karaktärsdrag hos individer som kan bidra till en smidigare övergång mellan roller i karriären. Syftet med artikeln var att analysera olika tillvägagångssätt och karriärstrategier för en strategisk karriärövergång. Forskarna fann att individer som visar sig vara mer anpassningsbara, tenderar att uppnå framgångsrika jobbskiften och förvärvar nya färdigheter. Socialt stöd, upplevd lycka och en positiv inställning till framtiden visar på en bättre förmåga till karriäranpassning (Coppola & Young 2022). Fynden i artikeln indikerar vikten av anpassningsbarhet och goda sociala omständigheter för att uppnå en lyckad rollövergång. Resultatet är av relevans för denna studie eftersom den fångar essensen av både

inre och yttre faktorer som har en påverkan på individens individuella övergång. Detta kan komma att diskuteras i relation till denna studies forskningsresultat.

Studien *Retiring: Role identity processes in retirement transition*, skriven av Bordia, Read och Bordia (2020) behandlar övergångsprocessen för pensionärer från ett yrkesliv till ett pensionärsliv. Utöver övergångsprocessen för pensionärer hade forskarna avsikten att identifiera rollidentitetsprofiler före pensionering, samt hur rollidentiteterna påverkar övergångsprocessen och identitetsarbetet det kan medföra. Metoden innefattade semistrukturerade intervjuer med 50 respondenter i åldern 54-84, varav hälften var kvinnor, boende i en medelstor stad i Australien. Resultatet visade att individer med olika rollidentiteter förknippades med högre välbefinnande. Pensionärer som antog nya identiteter gav sig själva syfte, mening och aktivitet efter pensionen (Bordia, Read & Bordia 2020). Artikeln fokuserade på flertalet faktorer som kunde göra övergångsprocessen lättare för individen. Resultatet indikerade att individer som innehade fler roller och därmed fler identiteter kopplades till högre välbefinnande. Fynden kan därmed vara en förklaring till varför en del individer hanterar rollövergången med bättre psykiskt välmående än andra.

I artikeln *A qualitative exploration of self-identity during the role transition to a nurse educator* av Brower, Nemeč, Ritchie och Nicastro (2022) var syftet att undersöka effekterna av en rollövergång från en sjuksköterskeroll till en pedagogroll i termer av vårdlärare samt hur respondenterna uppfattar rollövergångens påverkan på deras självidentitet. Den kvalitativa undersökningen bestod av semistrukturerade intervjuer som datainsamlingsmetod, samt en demografisk undersökning. Urvalet bestod av åtta tidigare sjuksköterskor. Utifrån en tematisk analys utmynnade fyra teman: *att vara nybörjare, sorg och förlust, övergång till akademisk chock* samt *grundad i syfte*. Studien fann att förlusten av yrkesidentiteten som sjuksköterska skapade känslor av sorg och förlust. Socialt stöd visade sig vara meningsfullt när sjuksköterskorna blev nya i den akademiska världen. Forskarna fann också att respondenterna fann tröst i att finna ett gemensamt syfte med andra på utbildningen (Brower, Nemeč, Ritchie & Nicastro 2022). Artikelns forskningsresultat är av relevans för denna undersökning då förlusten av rollidentiteten kunde underlättas med hjälp

av socialt stöd och ett gemensamt syfte. Förlusten kunde även innebära en sorg för individerna under rollövergången.

I studien *Disengagement from gangs as role transitions* av Decker, Moule och Pyrooz (2014) avhandlas rollövergången hos individer som lämnat gängkriminalitet. Forskarna använde en mixad metod, där den kvalitativa datainsamlingen bestod av 260 intervjuer med individer under 30 år. Vidare fick respondenterna inte längre identifiera sig som aktiva gängmedlemmar och kom från fyra olika städer i USA. Den kvantitativa komponenten i studien bestod av kartläggningsåtgärder som representerade viktiga dimensioner av frigörelse från gäng. Resultatet visade att tidigare gängmedlemmar var i stort behov av socialt stöd för att lyckas med rollövergången, där främst familjen nämndes som relevant. Hela 60% av respondenterna som angav att de fick hjälp under rollövergången identifierade familjen som stor hjälp. Särskilt omnämnda gällande assistans var mödrar och mormödrar (Decker, Moule & Pyrooz 2014). Studien åberopar att rollövergång utspelar sig i åtskilliga kontexter och därför är ett relevant fenomen att fortsatt studera. Artikeln är tillämpningsbar då den belyser vikten av stöd från familj för att lyckas med rollövergången.

4. Avgränsning

Tidigare forskning gällande rollövergång hos före detta fotbollsspelare utifrån ett socialpsykologiskt perspektiv har främst utförts i Nordamerika och Europa. I Sverige finns det däremot en brist på denna typ av forskning, vilket ligger till grund för denna studie. Annan forskning har främst utgått från elitspelare inom olika sporter och har inte enbart handlat om fotbollsspelare. Det finns däremot mycket forskning som berör rollövergång inom andra kontexter, exempelvis inom vården. Utöver detta består majoriteten av tidigare forskning av ett manligt urval, vilket är en distinktion från denna studie där ett kvinnligt perspektiv presenteras. Med anledning av att det finns en brist på svensk forskning angående rollövergång hos före detta fotbollsspelare täcker denna studie delvis detta behov. Tidigare forskning på området har främst varit kvalitativ, men det finns även kvantitativa studier gällande rollövergångar i en atletisk och vardaglig kontext. Anledningen till varför

forskarparet valde att göra en kvalitativ studie på fenomenet var för att bidra ytterligare till forskningsområdet inom en svensk kontext, samt utifrån ett socialpsykologiskt perspektiv. Både Nordamerika och majoriteten av länderna i Europa har en västerländsk kultur vilket innebär att den kulturella skillnaden inte är särskilt betydande, däremot skiljer sig sportens popularitet och därmed statusen av individen som utövar sporten. Med hjälp av ett kvalitativt angreppssätt kunde nyanser av respondenternas upplevelser och känslor fångas, vilket hade varit mer problematiskt i en fokusgrupp eller med enkäter. Av den anledningen var intervjuer det lämpligaste instrumentet för att undersöka individuella erfarenheter kring rollövergång i denna studie. En brist i denna studie är att respondenterna inte har spelat på elitnivå, innebärande att samtliga respondenter har haft andra arbeten utöver sporten. Detta betyder att respondenterna inte har lagt ner lika mycket tid på sporten som tidigare forskning har baserats på, vilket skapar väsentliga skillnader mellan denna studie och annan forskning. Divergensen kan däremot bidra med nya fynd då det kan synliggöras att en omfattande rollövergång även sker på lägre nivåer med mindre investerad tid än elitspelarna.

5. Metod och metodologiska utgångspunkter

I denna sektion redogörs studiens metodologiska utgångspunkter, där följande avsnitt kommer att behandlas: *Metodval, urval, empiriska instrument, etiska överväganden, tillvägagångssätt, förstudie, transkriberingsprocessen* och *kvalitetskriterier*.

5.1 Metodval

Studien tog grund i en kvalitativ metod där data analyserades med tematisk analys. Kvalitativ metod var mest lämpad för studien då den riktade sig mot fotbollsspelares subjektiva upplevelser av rollövergång, samt hur det hade påverkat deras identitet. Detta åstadkoms genom intervjuer som inbegrep detaljerade skildringar av det undersökta fenomenet (Bryman 2018, s. 703). Med hjälp av semistrukturerade intervjuer genererade forskningen djup och rik data samt ingående information om fenomenet i enlighet med respondenternas upplevelser. Eftersom studien utgick från en kvalitativ ansats lämpade sig semistrukturerade enskilda intervjuer, då de skapade inblick i hur individerna upplevde att rollövergången från fotbollsspelare påverkade deras identitet. Vid semistrukturerade intervjuer används en

intervjuguide för att forskarparet ska kunna förhålla sig till specifika teman under intervjuerna. Intervjupersonen har frihet att svara på frågorna på eget sätt och forskarna behöver således inte ställa frågorna i den ordning som står i intervjuguiden (Bryman 2018, s. 563). Efter att intervjuerna genomfördes påbörjades transkribering, varefter data kodades och tolkades.

5.2 Urval

Med grund i syftet och frågeställningarna utgick studien från ett målstyrt urval, då forskningens fokus avsåg pensionerade fotbollsspelare. Grundsatsen i målstyrt urval är enligt Bryman (2018, s. 496) att välja respondenterna på ett strategiskt sätt, där respondenterna har erfarenhet av eller är påverkade av det valda fenomenet. En svaghet med urvalet var att forskarparet av bekvämlighetsskäl valde att använda respondenter i sina sociala nätverk, vilket begränsade variationen av individer. Med det sociala nätverket omfattades däremot inte familj och vänner, utan bekanta från det yttre skiktet av kontaktnätet. Styrkan med urvalet var således att det medförde en lättillgänglighet att komma åt intervjupersoner, vilket gjorde att empiriinsamlingen påbörjades enligt plan. Kriterierna för respondenterna var följande: individen har fyllt tjugo år, individen har slutat spela fotboll, individen har spelat fotboll i minst tio år, samt att individen har spelat i minst division två. Urvalet bestod av var tio deltagare. Orsaken till att dessa respondent-kriterier valdes är att respondenterna behövde ha tillräckligt med erfarenhet och tid för att ha hunnit identifiera sig med rollen och att det därmed hade skett en rollövergång. Utöver detta behövde deltagarna ha spelat i en tillräckligt hög division, eftersom tid och engagemang ökar sannolikheten att individen identifierat sig med rollen och laget. Forskarparet valde först att utelämna kriterier kring kön, med anledning av att det inte var relevant för studiens syfte eller frågeställningar. Att forskarparet valde att utelämna könstillhörighet kunde däremot begränsa studien då nyanser inte kan fångas upp mellan kvinnor och män. Under intervjuprocessen insåg forskarna däremot att urvalet främst bestod av kvinnor med liknande upplevelser, för att ge möjlighet till en större variation togs därför ett beslut att försöka inkludera fler män i studien. Sju kvinnor och tre män i åldrarna

34-55 år deltog i studien, varav nio av tio respondenter uppfyllde samtliga av de ursprungliga kraven för medverkande. Anledningen till att den avvikande respondenten inkluderades bottnade i att individen har många års erfarenhet av att vara fotbollsspelare och har avslutat sin fotbollskarriär. Forskarna diskuterade skillnaden mellan divisioner mellan kvinnor och män, vilket resulterade i att fotbollsdivisionerna inte går att likställa eftersom det finns fler divisioner för män än för kvinnor. Av den anledningen valde forskarna att sänka den ursprungliga divisionen för manliga respondenter till division fyra. Alla intervjupersoner återfanns inom Västra Götalands län från olika kommuner.

5.3 Empiriska instrument

Mätinstrument utgjordes av en intervjuguide (se bilaga 1) med grund i en semistrukturerad design. I enlighet med hur Bryman (2018, s. 565) beskriver ett lämpligt upplägg på intervjuguide inleddes intervjuguiden med fyra bakgrundsfrågor. Därefter ställdes frågor baserade på studiens två forskningsfrågor. Bakgrundsfrågorna avhandlade de tidigare nämnda kriterierna för respondenterna. Frågorna som baserades på forskningsfrågorna delades upp i två kategorier för att få svar på vad som efterfrågades. Det första temat behandlar hur rollövergången generellt har sett ut, med intervjufrågor som exempelvis: *“Vad fick dig att sluta spela fotboll?”* med följdfrågan *“Hur var dina tankar kring att sluta spela fotboll?”*. Det andra temat inkluderade frågor angående respondenternas upplevelser och tankar gällande identiteten och hur de hade påverkats. Frågor som används var till exempel: *“Hur var synen på dig själv när du spelade fotboll?”*, med följdfrågan *“Hur var synen kring dig själv när du inte spelade fotboll längre?”*.

5.4 Etiska överväganden

Studien syftade till att undersöka hur individers rollövergång påverkat identiteten. Detta kunde medföra att respondenterna försatte sig i ett sårbart läge där känsliga upplevelser

blottas. För att respondenterna skulle känna tillförlitlighet och trovärdighet till att undersökningen utfördes på etiskt korrekt sätt, följde forskarparet därför individskyddskravet. Utifrån individskyddskravet finns fyra huvudkrav: *informationskravet*, *samtyckeskravet*, *konfidentialitetskravet* och *nyttjandekravet* (Vetenskapsrådet 2002, s. 6). Forskarparet upplyste de potentiella deltagarna om syftet med undersökningen via ett missivbrev (se bilaga 2) som skickades ut, där de villkor deltagandet omfattades av beskrevs. Missivbrevet innehöll de urvalskriterier respondenterna behöver uppfylla för att kunna medverka i studien, etik, metod, allmän information om studien och att intervjun spelades in med samtycke. Missivbrevet delades ut med grund i att deltagarna själva skulle få möjlighet att ta ett beslut om sin medverkan. Med stöd av Vetenskapsrådet (2002, s. 9) fick deltagarna som valde att delta i studien skriva under ett samtyckesformulär (se bilaga 3) och att de hade tillåtelse att avbryta oberoende av tidsram. Ifall känslig information uppkom under en intervju som deltagaren inte ville skulle användas vidare, även under anonymitet, utgjorde möjligheten att avbryta en säkerhet för deltagarna. Studien utgick från att känslig information kunde delges av respondenterna. Av den anledningen var det av största vikt att deltagarnas uppgifter förvarades konfidentiellt i enlighet med *konfidentialitetskravet*. I enlighet med Vetenskapsrådet (2002, s. 12) informerades deltagarna om att intervjuerna skedde under anonymitet, vilket praktiskt innebar att citat från intervjuerna publicerades men att ingen data kunde härledas tillbaka till respondenterna. Informationen förvarades säkert på forskarnas datorer och att respondenterna döptes till exempelvis "respondent 2" för att säkra att det inte gick att koppla individ till respektive intervju. Efter att studien var färdigställd raderades allt material och data som hade samlats in av respondenterna då data skulle användas för denna specifika studie. Dessa riktlinjer följdes i enlighet med nyttjandekravet som reglerar att uppgifter om enskilda individer endast får användas för forskningsändamål och därför inte brukas eller utlånas för kommersiellt bruk (Vetenskapsrådet 2002, s. 14). I enlighet med dataskyddsförordningen (GDPR) måste studien skydda intervjupersonernas personuppgifter på grund av deras grundläggande friheter och rättigheter. Detta innebär att forskarparet följde de grundläggande principerna som anges i GDPR. Forskarparet samlade bland annat in personuppgifter som hörde till forskningen, skyddade personuppgifterna samt raderade dem när de inte längre behövdes (Integritetsskyddsmyndigheten 2021).

5.5 Tillvägagångssätt

Deltagarna lokaliserades och rekryterades via forskarnas egna sociala nätverk. Respondenterna har ingen personlig relation till forskarparet, utan befann sig i det yttre skiktet av kontaktnätet. Det fanns inga behov att rekrytera in ytterligare deltagare med tillvägagångssättet, om det däremot hade behövts skulle det ske genom etablerade grupper på Facebook. Parallellt med rekryteringen skickades studiens missivbrev (se bilaga 2) och samtyckesblankett (se bilaga 3) ut till respondenterna. Missivbrevet förklarade vidare studiens syfte, forskningsfrågor, tillvägagångssätt samt etiska forskningsprinciper. Samtyckesblanketten skickades till respondenterna via sms och Messenger med grund i att majoriteten av intervjuerna inte genomfördes på plats. Intervjupersonerna fick därefter medge samtycke i form av text på Messenger eller sms och muntligt innan inspelning. Studien utfördes i form av att intervjupersonerna kontaktades via sms och Messenger. Majoriteten av intervjuerna genomfördes med hjälp av Zoom och resterande skedde på plats. Forskarparet hade sedan tidigare räknat med att alla intervjuer inte kunde genomföras fysiskt på plats, både på grund av forskarnas och intervjupersonens tillgänglighet och bostadsort. Samtliga deltagare gav samtycke till att intervjuerna kunde spelas in vilket underlättade processen med transkriberingen. Med grund i att studien ville undersöka respondenternas subjektiva upplevelser strävade forskarna efter att intervjuerna skulle ha en tidsram omkring 45 minuter, men tiden varierade beroende på respondenten. Med hjälp av en pilotstudie kunde tidsramen testas innan forskarparet började med intervjuerna. Avslutningsvis transkriberades, kodades samt tematiserades den insamlade data från intervjuerna, kodningen och tematiseringen skedde i form av en tematisk analys. Eftersom intervjuerna skedde över Zoom kommer ingen ersättning att betalas ut till respondenterna.

5.5.1 Förstudie

Innan intervjuerna påbörjades genomfördes en pilotstudie för att testa intervjuguiden och se om forskarparet fick ut tillräckligt mycket information av frågorna, samt att respondenterna förstod formuleringarna. Efter pilotstudien fann forskarparet en fråga i intervjuguiden som var överflödigt då den blev som en upprepning av en tidigare fråga. Av den anledningen raderades frågan ur intervjuguiden. Pilotstudien genererade en stor mängd data och höll sig inom den tidsram som forskarparet tidigare hade räknat med, vilket var ett positivt utfall. Däremot märkte forskarparet att försökspersonen hade svårigheter att skilja på självkänsla och självförtroende. Detta togs med under intervjuerna senare i studien genom att förtydliga begreppen mer ingående.

5.6 Transkriberingsprocessen

Transkriberingsprocessen påbörjades efter att första intervjun hade genomförts och fortlöpte därefter tills att samtliga intervjuer var fulländade. Transkriberingsarbetet distribuerades jämnt mellan forskarna för att minska arbetsbördan för båda parter, trots att intervjuerna varierade tidsmässigt och i intensitet. Vid tillfället för respektive transkribering tilldelades varje respondent ett fiktivt namn, till exempel: *Respondent 1* eller *Respondent 5*. Utöver detta krypterades transkriberingsmaterialet och ljudfilen. Intervjumaterialet transkriberades ordagrant utifrån respondenternas utsagor utefter ljudinspelningen, inklusive pauser för att skapa en större förståelse för samtalet i efterhand. Eftersom majoriteten av intervjuerna utfördes över Zoom, använde både forskarna och respondenterna kamerafunktionen för att kunna avläsa varandras gester och mimik i samtalet. Dessa noterades däremot inte under intervjun eller transkriberingsprocessen, då forskarna ansåg att det inte var relevant i relation till studiens syfte och frågeställningar. Forskarna är medvetna om att en mer omfattande transkribering av retorik och gester hade kunnat alstra bättre kodningsmöjligheter och minskat risken för att ta citat ur deras kontext. Empirin överfördes därefter till dataprogrammet "*Taguette*" där relevanta delar för studiens syfte och frågeställningar markerades för att utforma koder.

5.7 Kvalitetskriterier

Studien avhandlar de ursprungliga kvalitetskriterierna *reliabilitet* och *validitet*. *Extern reliabilitet* handlar om huruvida studien kan replikeras, vilket är svårare att uppfylla inom kvalitativ forskning eftersom omständigheterna för empiriinsamling behöver se likadana ut. Den *interna reliabiliteten* innebär att om minst två forskare genomför en studie, så ska forskarna komma överens om hur det insamlade materialet ska tolkas. Den *interna validiteten* avgör i vilken utsträckning forskarnas observationer överensstämmer med det teoretiska ramverket som utvecklas, vilket generellt är en styrka inom kvalitativ forskning på grund av djupare närvaro och delaktighet (Bryman 2018, s. 465). Slutligen syftar den *externa validiteten* till vilken omfattning studiens resultat kan generaliseras till fler sociala kontexter och omgivningar (Bryman 2018, s. 466). Studien hade således svårt att uppnå *extern reliabilitet*, eftersom forskarparet valde att göra ett målstyrt urval med ett litet antal respondenter. Detta innebär att det är problematiskt att replikera studien och få samma svar då den är kontextbaserad. Däremot är den *interna reliabiliteten* hög eftersom forskarparet haft en kontinuerlig diskussion gällande data som insamlats från intervjuerna. Utöver detta återkom forskarparet även till studiens syfte under tolkningsprocessen för att upprätthålla en röd tråd och gemensam uppfattning. Respondenternas trovärdighet är hög eftersom studiens syfte var att undersöka hur rollövergångar påverkar före detta fotbollsspelares identitet. För att säkra trovärdigheten ytterligare följde forskarparet upp svaren och därigenom säkrade forskarparet sina tolkningar gentemot respondenternas svar (Bryman 2018, s. 465). Målet med studien var att resultatet skulle kunna generaliseras till andra sociala kontexter som exempelvis pensionering, byte av arbete eller andra vardagliga förändringar, vilket även åstadkoms. Av den anledningen uppnåddes den externa validiteten.

5.8 Analysmetod

Analysmetoden som valts i denna studie är tematisk analys, vilket innebär att insamlad data delas in i teman och subteman utefter koder som skapats under kodningsprocessen och

temana och subteman är kopplade till studiens fokus och forskningsfrågor (Bryman 2018, s. 702). Verkställandet av analysen grundades på Brauns och Clarkes (2006) beskrivning av kodningens faser: Den primära fasen innebar att forskarparet repeterade gånger bekantade sig med empirin i dataprogrammet *Taguette*. Andra fasen påbörjades initialt med att koda transkriberingsmaterialet i dataprogrammet, vilket kunde markera intressanta fynd och placera fynden i specifika koder. I nästa fas påbörjades en grundlig granskning av koderna för att utveckla teman och subteman med utgångspunkt i forskningsfrågorna. Fas fyra analyserades utifrån funna huvudteman och subteman för att fördelaktigare stödja kopplingen till studiens studieområde och resulterade i att teman avvisades, alternativt förenades. Samtliga huvudteman och subteman etiketterades därefter i den näst sista fasen för att lättare identifiera teman i relation till forskningslitteraturen. Under tematiseringen fann vi stor korrelation mellan koderna, vilket underlättade processen och analysarbetet. I den slutliga fasen formulerades resultat och analys i relation till studiens syfte och forskningsfrågor, där forskarparet kunde dra centrala kopplingar till forskningslitteraturen.

Utöver detta använde vi Brymans (2018, s. 705) kategorier för att koda materialet: repetitioner, likheter och skillnader, språkliga kopplingar och teorirelaterat material. Repetitioner innefattar att teman som genomsyrade intervjuerna markerades för vidare analys och fastslog mönster. Det var också relevant att belysa likheter och skillnader mellan intervjupersonerna och kopplingar för att undersöka varför individers rollövergång varierade mellan respondenterna. Andra relevanta fynd var associerat med teoretiska begrepp som valts att studeras i studien (Bryman 2018, s. 705).

Studiens huvudteman formulerades i form av: *Självförtroende, Självkänsla* samt *rollövergången och förlusten av rollidentitet*. Subteman som identifierades var vidare: *Social jämförelse, Bekräftelse, Socialt stöd, Rollförlust, Sociala faktorer och Psykosociala konsekvenser*.

Tabell 1: Kodningsprocessen

Forskningsfråga	Huvudtema	Undertema	Koder
På vilka sätt rollövergången från fotbollsspelare till före detta fotbollsspelare påverkat identiteten i form av självförtroende och självkänsla.	Självförtroende Självkänsla	Social jämförelse Bekräftelse Rollförlust	Bekräftelse Prestation Social jämförelse Socialt utanförskap Trygghet Konkurrens Livsstil Socialt stöd
Hur före detta fotbollsspelare upplever rollövergången och förlusten av rollidentiteten i vardagslivet.	Rollövergången och förlust av rollidentitet	Sociala faktorer Psykosociala konsekvenser	Socialt stöd Social saknad Psykosociala konsekvenser Fritid/familj Skador Fysiskt mående Identitetskris Graviditet

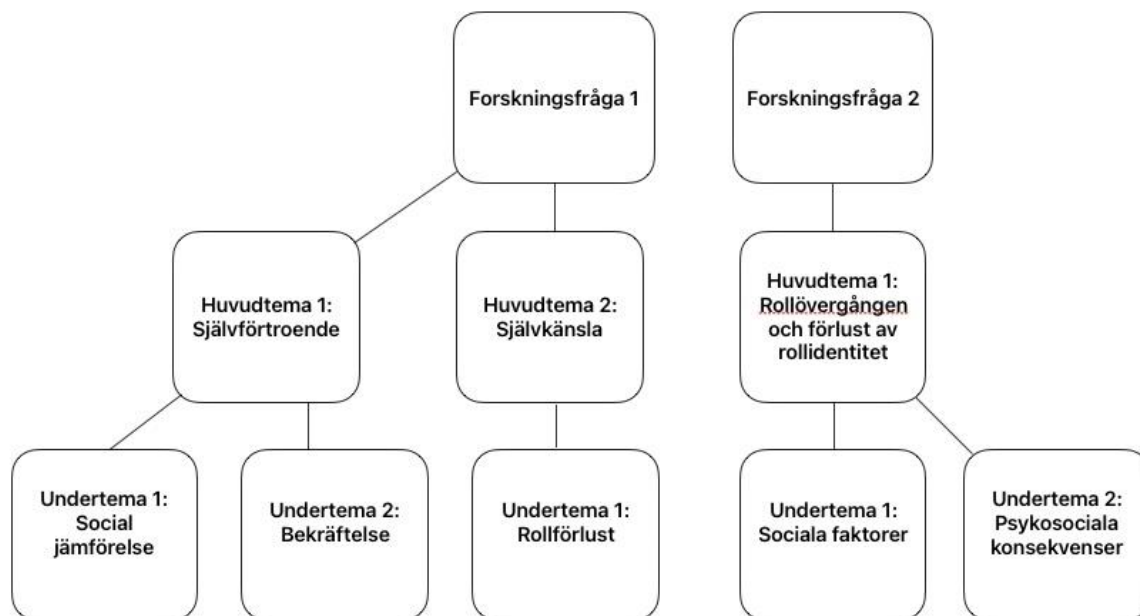
6. Resultat & Analys

I detta avsnitt kommer studiens resultat redogöras med hjälp av tre huvudteman (se schema 1): *Självförtroende*, *Självkänsla* och *Rollövergången och förlust av rollidentitet*. De två första teman härrör från forskningsfråga ett, medan det sista temat tillhör forskningsfråga två. Det första temat *Självförtroende* inkluderar två subteman: *Social jämförelse* och *Bekräftelse*, medan *Självkänsla* innefattar *socialt utanförskap*. Det sista huvudtemat *Rollövergång och förlusten av rollidentiteten* hanterar subteman: *Sociala faktorer* och *Psykosociala*

konsekvenser. En översiktlig bild av resultatet redogörs i *schema 1* nedan och kommer förklaras mer nyanserat utifrån insamlad data. Resultatet har därefter analyserats med hjälp av teorier och begrepp som tidigare presenterats i avsnittet: tematiskt ramverk.

De huvudsakliga fynden från intervjuerna är att individens självförtroende till stor del påverkats av social jämförelse och bekräftelse inom fotbollen, vilket kunde leda till problematik och identitetskris när fotbollskarriären tog slut. I data återfanns således endast rollförlust som den avgörande faktorn till försämrade självkänsla hos respondenterna. Det är också därför forskarparet enbart valt ett subtema till huvudtema 2. Det sista temat inkluderade ett stort antal fynd där sociala faktorer var väsentliga för individens välmående. Sociala faktorer kunde beröra familj, barn och vänskapsrelationer med tidigare lagkamrater från fotbollen. Det visade sig också att brist på dessa faktorer kunde ge psykosociala konsekvenser som exempelvis depression, ångest och nedstämdhet.

Schema 1



6.1 Självförtroende

Självförtroende har en betydelsefull roll gällande identiteten då självförtroendet ofta lyfts som en viktig aspekt under tiden som fotbollsspelare av respondenterna. Enligt intervjuerna har det varit nödvändigt att hitta ett komplement i livet som ökar självförtroendet för att på så sätt bibehålla det. Majoriteten av respondenterna hade inte upplevt större skillnad i självförtroende under och efter rollövergången. Däremot fann forskarparet att nästan hälften av intervjupersonerna hade upplevt svårigheter med självförtroende, vilket berodde på faktorerna *social jämförelse* och *bekräftelse*.

6.1.1 Social jämförelse

Respondenterna beskrev upplevelsen av *social jämförelse* under tiden de var aktiva fotbollsspelare både i termer av positiva och negativa emotioner. De som upplevde negativa emotioner skiljde sig däremot distinkt mellan varandra i huruvida de fortsatte försöka prestera efter fotbollen eller inte. Nedan följer två citat som beskriver distinktionen av upplevelsen mellan två respondenter:

Det var jobbigast när jag var runt femton, sexton där. För då det var väldigt många som var väldigt duktiga, de fick förfrågan till landslaget och så, de var duktiga liksom. Så då mätte man sig med dem, då fick man dåligt självförtroende. (Respondent 3, s. 22)

Jag kände att jag var tvungen att prestera för att vara bra och så blir det ju även där att jag jämförde mig med andra och det var väl mer när jag jobbade mig ifrån det till att liksom "jag behöver inte prestera för att vara bra" då fick jag ju också ett annat självförtroende i det jag gjorde. Och då handlade det ju inte om vad jag presterar utan då handlar det om vem jag var eller vem jag är. (Respondent 6, s. 37)

Respondent 3 beskrev hur självförtroendet sviktade på grund av den *sociala jämförelsen* med andra i A-laget i hennes ungdomsår, men att det däremot förbättrades när hon blev äldre och tilläts att själv spela i A-laget. Självförtroendet inom fotbollen växte och bestod efter att fotbollskarriären avslutades. Respondent 6 beskriver däremot samma slags känsla av ständig jämförelse med andra fotbollsspelare och upplevelsen av att ständigt behöva prestera för att bevara självförtroendet. Distinktionen mellan respondenterna tar grund i att rollövergången för respondent 3 övergick i en modersroll direkt efter att fotbollskarriären tog slut. Det fanns därmed en naturlig övergång från fotbollen till det vardagliga livet, vilket underlättade processen och bevarade självförtroendet. I enlighet med Rhee, Uleman, Lee och Roman (1995, ss. 144, 150) kan en teoretisk förklaring till detta vara att modersrollens genererade en stark *social identitet*. Den tidigare rollen som fotbollsspelare innefattade en vi-känsla som respondenterna byggde sitt självkoncept och för vissa sitt självförtroende av. När rollen som fotbollsspelare sedan gick förlorad kunde andra *sociala identiteter* finnas som komplement och bidra till att bevara självförtroendet, till exempel en modersroll i detta fall. För respondent 6 fanns det däremot ingen färdig roll, alternativt *social identitet* att luta sig tillbaka på, vilket komplicerade bibehållandet av självförtroendet. Hon beskriver processen från känslan att alltid behöva prestera till att känna en trygghet i vem hon är och på det viset återigen försöka bygga upp självförtroendet.

Nedan beskriver respondent 7 svårigheter med sitt självförtroende under och efter fotbollskarriären:

Sen kan man ju låtsats för det kan ju se ut som att man är på ett visst sätt men i grunden så kanske man tänkte "det här klarar inte jag, det här klarar inte jag" men man visar det kanske inte. (Respondent 7, s. 42)

Mahanthagowda (2023, ss. 19, 20) beskrev att personer med högt självförtroende är de som tror på sig själva och tror att de kommer lyckas med det man har till avsikt att göra. Respondent 7 beskriver således att hennes självförtroende sviktade då hon inte trodde på sin förmåga att genomföra nya utmaningar. Utöver detta beskriver hon en ovilja att blotta sina

inre känslor för andra. Istället framställde sig respondent 7 som självsäker då hon inte ville uppvisa osäkerhet. Detta påvisar en rädsla hos respondenten att visa sig svag inför andra och att hon ville bli jämförd som en person som var stark och modig.

I data fann forskarparet även att respondenterna jämförde sig med olika individer samt grupper inom fotbollen. Respondent 3 beskrev att hon jämförde sig med andra fotbollsspelare som hon ansåg var bättre än henne, vilket skapade känslor som underlägsenhet (Johnson 2012, ss. 518, 519). Respondenten förmedlade ett försämrat självförtroende, vilket kan förklaras genom att hon gjorde en *uppåtgående social jämförelse*. Respondent 10 valde däremot att jämföra sig med andra fotbollsspelare genom *nedåtgående social jämförelse*. Intervjupersonen valde att lägga sig på en lägre divisionsnivå, där han var medveten om att han inte hade konkurrens (Argio, Suls & Smyth 2014), vilket ledde till stärkt självförtroende:

Nej men också på grund av att jag valde att lägga mig på en nivå där jag visste att jag klarade det bra så tror jag att andra trodde på mig och förlitade ganska mycket. Och det kanske är ett sätt att behålla självförtroendet, att lägga sig medvetet på en nivå som man vet att man klarar av. Kanske lite fejt men det är väl ett sätt att behålla självförtroendet tänker jag. (Respondent 10, s. 58)

Respondenten uttryckte att det var ett sätt att bibehålla självförtroendet eftersom intervjupersonen fick uppmärksamhet, bekräftelse och speltid genom att lägga sig i en lägre division. Forskarparet fann flera olika exempel i data där intervjupersoner jämförde sig genom både *nedåtgående* och *uppåtgående social jämförelse*, där samtliga jämförelser går att koppla med förhöjt eller försämrat självförtroende. Det intressanta fyndet är att de respondenter som jämförde sig med *uppåtgående social jämförelse* i fotbollen även drabbades av ett försämrat självförtroende när de avslutade fotbollskarriären. En tolkning av detta fynd kan således vara att de respondenter som gjorde *nedåtgående social jämförelse* skapade en trygghet hos sig själva eftersom de upplevde högre självförtroende under fotbollskarriären. Det höjda självförtroendet kunde senare fungera som en barriär mot en svår rollövergång och dess påverkan på självförtroendet.

6.1.2 Bekräftelse

Bekräftelse var enligt några av respondenterna centralt när det gäller både självförtroende och identitet. Under tiden som aktiv fotbollsspelare upplevde somliga bekräftelse i form av applåder, hejarop och komplimanger från lagspelare och publik, vilket stärkte känslan av en god prestation och ökade självförtroendet. Majoriteten av respondenterna benämnde inte bekräftelse som en beståndsdel gällande självförtroendet, men var trots det ett subtema värt att beröra. Detta eftersom studien ville undersöka hur självförtroendet hade påverkats av rollövergången. Hos de respondenter där självförtroendet hade ändrats var bekräftelse en viktig faktor som behövde analyseras. När denna väsentliga del försvann fann respondenterna olika strategier för fortsatt behålla självförtroendet, medan andra hade svårare att fylla bristen på bekräftelse i andra kontexter i vardagslivet:

Ja och det var ju lite så att jag som fotbollsspelare har jag ju identifierat mig som, det är ju min prestation som fotbollsspelare som ändå har bedömts kan man säga. Helt plötsligt så är det inte min prestation som inte ska bedömas utan då ska jag vara någon utan att prestera någonting. Det är ju en utmaning. Att få bekräftelse utifrån min prestation är ju ett sätt att "jag är någon" och vem är jag då när jag inte presterar någonting. (Respondent 6, s. 36)

Det som framgick ur intervjun med respondent 6 var att hon inte hade något annat forum att få bekräftelse från förutom arbetet efter att fotbollskarriären tog slut. Detta ledde i sin tur till en negativ självbild hos respondenten och att tron på sig själv försvann eftersom hon upplevde att hon inte längre kunde prestera. Mahanthagowda (2023, ss. 19, 20) menar på att dessa upplevelser tyder på en lägre känsla av självförtroende.

Utifrån den insamlade data kunde man därmed se tendenser att respondenter som var starkt kopplade till bekräftelsen genom fotbollen fick en lägre känsla av självförtroende när de slutade som aktiva fotbollsspelare:

Men det var någonting som fattades liksom, det blir ju att ens del av ens identitet... försvinner lite där liksom. En plats där man fick bekräftelse.

(Respondent 1, s. 4)

Ja men jag tycker att den har fungerat väldigt bra. Det tror jag beror på att man har det sociala och att man har andra arbetsuppgifter som... ja man känner att man har ett värde. Att man får bekräftelse på det sättet då. (Respondent 8, s. 45)

Respondent 1 beskriver att fotbollen var en plats där hon fick bekräftelse och att den sedan gick förlorad när fotbollskarriären avslutades. Det framgick också att respondent 1 hade svårigheter med sitt självförtroende efter fotbollskarriären. Intervjupersonen trodde på sin förmåga i fotbollen, där hon under hela sitt liv presterat och fått bekräftelse. När fotbollskarriären sedan avslutades hade respondenten svårt att tro på sin förmåga i nya sammanhang. Mahanthagowda (2023, ss. 19, 20) menar på att en individ med sämre självförtroende inte tror på sin förmåga att prestera. Det går därmed att se ett samband mellan brist på bekräftelse och sämre självförtroende.

Respondent 8 beskrev i stället att bekräftelsen från fotbollen ersattes med bekräftelse från sociala relationer och andra arbetsuppgifter som fick henne att känna sig betydelsefull. En viktig källa för bekräftelse är *sociala identiteter* då Rhee, Uleman, Lee och Roman (1995, ss. 144, 150) menar att sociala identiteter ger människor en känsla av position och plats i världen. *Social identitet* innebär vidare att individen accepterar gruppen som en förlängning av sig själv och värderar därför andras bekräftelse inom fotbollen högt. Eftersom den *Sociala identiteten* karaktäriseras av en vi-känsla, återfanns denna inom fotbollen för intervjupersonerna och behövde då hitta en ny ställföreträdande vi-känsla någon annanstans (Rhee, Uleman, Lee & Roman 1995, ss. 144, 150). Känslan bevisades återfinnas hos respondenterna som delgav att deras självförtroende fortfarande var stabilt, vilket härleddes till nära familj, barn och vänner. Den vi-känslan som individen tidigare hade fått inom fotbollen kunde under rollövergången kompletteras av bekräftelse från livspartner, barn och

andra nära relationer. Det går därmed att dra en koppling mellan låg bekräftelse, sviktande självförtroende och brist på nära sociala relationer.

6.2 Självkänsla

Självkänslan är likt självförtroende då det är en avgörande grundpelare i identiteten, vilket kan påverkas under och efter rollövergången från fotbollsspelare. I intervjuerna har olika upplevelser av skiftningar i självkänsla presenterats. De förändringar i självkänslan som respondenterna upplevde kunde härledas till rollförlusten vid rollövergången från före detta fotbollsspelare. Rollförlusten kunde innebära en känsla av förvirring kring sin identitet, vilket medförde ett sänkt självvärde hos vissa respondenter.

6.2.1 Rollförlust

Intressanta fynd hittades när respondenterna beskrev förlusten av fotbollsidentiteten. Forskarparet såg tydliga samband mellan en del respondenters rollförlust och självkänsla. Majoriteten av respondenterna beskrev att de upplevde en stark identitet kopplat till fotbollen, där en tredjedel av respondenterna upplevde svårigheter med rollförlusten samt självkänslan efter den avslutade fotbollskarriären. Respondent 6 beskriver att självkänslan blev sämre när hon inte såg sig själv som fotbollsspelare. Detta exemplifierar att hon kopplade sin självkänsla till fotbollsidentiteten. Intervjupersonen beskriver även negativa åsikter och en osäkerhet gällande sig själv efter fotbollen. Enligt Rosenberg (2015, ss. 16, 17, 18) tyder detta på försämrade självkänsla:

Jag hade nog ändå rätt bra självkänsla i fotbollen om man jämför med utanför fotbollen. Jag visste vad jag skulle göra, jag visste vad jag kunde, jag visste liksom hur jag skulle spela. Självkänslan har varit lägre när jag inte såg mig som fotbollsspelare. Liksom vad kan jag då, vad är jag då? (Respondent 6, s. 37)

Forskarparet hittade olika faktorer till varför intervjupersonerna som upplevde svårigheter med självkänslan efter förlusten av fotbollsidentiteten. En viktig faktor var att dessa intervjupersoner inte valde att avsluta frivilligt och hade tidigare inte funderat på att avsluta fotbollskarriären. Ofrivilliga avslut kunde bero på: graviditet, skador samt yrke. En ytterligare faktor var att intervjupersonerna inte hade en tydlig och självklar roll som ersatte fotbollsidentiteten. Respondent 2 upplevde likt flera respondenter inte någon förändring gällande självkänslan, men han förklarade också att fotbollskarriären avslutades frivilligt:

Man vill göra andra saker egentligen, för till slut så tog det kanske mer energi än vad det gav, om man säger så. (Respondent 2, s. 7)

Likt respondent 2 hade majoriteten av intervjupersonerna kompletterande faktorer som självkänslan baserades på. Framför allt visade majoriteten att de sedan tidigare haft tankar på att avsluta fotbollskarriären och att de kände sig tillfreds med att avsluta den delen av livet. Det skapade en transparent övergång för självkänslan då det fanns andra komponenter som tog över och fyllde tillvaron.

Den starkt anknutna identiteten i fotbollen började i en mycket ung ålder för samtliga respondenter och flertalet av dem byggde upp och baserade sin självkänsla på fotbollen. Nedan beskriver respondent 1 att hon hamnade i en identitetskris när hon slutade sin fotbollskarriär, då hon upplevde betydelsefullhet och social samhörighet med sitt tidigare fotbollslag:

Dels om man går som jag gjorde, jag tränar ju så mycket, kroppen är ju van att träna det är ju jobbigt liksom, det saknas ju någonting. Och dels det sociala då som man saknar. Så det blir ju lite av en identitetskris på ett sätt liksom för man alltid betytt och spelat en roll för många och för laget liksom. (Respondent 1, s. 2)

Majoriteten av intervjupersonerna lade ner stort engagemang och tid inom sporten och Forsyth (2019 s. 84) menar på att detta skapar ett starkt medlemskap i gruppen som fotbollsspelare. Medlemskapet medförde ett starkt inflytande på fotbollsspelarnas *sociala identitet* och för en del lades även grunden för självkänslan hos individen. När fotbollskarriären fick ett abrupt slut för ett antal av intervjupersonerna förlorades en trygghet och en plats som höjde självkänslan. Det kan även förklara varför respondent 1 upplevde en identitetskris efter fotbollskarriären. Respondent 3 upplevde sig utanför och i skymundan när hon inte var en aktiv fotbollsspelare längre:

Ja, från att ha varit där hela tiden, och ja, jag [...] jag är ju (moderklubb), eller hur? Jag hade verkligen en identitet där. Ja här kommer (namn) liksom. Så var det lite. Och alla i herrlaget, alla vet vem man är. Men man blev lite av en nobody kanske. Fick inte lika stor roll längre, nej. Hamnade lite i skymundan. (Respondent 3, s. 16)

Hon beskrev även att hon upplevde sig själv som en ”nobody”, vilket redovisar att hon fick negativa åsikter om sig själv när hon slutade med fotbollen. Respondents självvärde hade sänkts och detta tyder på minskad självkänsla enligt Rosenberg (2015, ss. 16, 17, 18).

6.3 Rollövergången och förlusten av rollidentiteten

Ur resultatet framgick två subteman utifrån forskningsfråga två vilket avhandlade rollövergången och förlusten av rollidentiteten, vilka är *sociala faktorer* och *psykosociala konsekvenser*. I sociala faktorer avhandlas allt socialt relaterat till både *rollövergång* och förlust av rollidentitet. Psykosociala konsekvenser redogör för emotionella tillstånd som ångest, depression och nedstämdhet i relation till övergången, vilket påverkade tre av respondenterna i studien.

6.3.1 Sociala faktorer

Under intervjuerna har det framgått att sociala faktorer har haft en positiv inverkan på rollövergången och har underlättat processen. En faktor som har präglat intervjuerna har varit föräldrarollen, vilket i majoriteten av fallen har påverkat individen positivt i den aspekt att individen har haft en naturlig och tillgänglig roll att ta vid när rollen som fotbollsspelare avslutas. Däremot har modersrollen i ett fall lett till att fotbollskarriären tog slut, vilket också gav individen negativa emotioner. Nedan beskriver respondent 7 rollövergången från fotbollsspelare till mamma:

Plus att jag fick ju barn precis när jag avsluta och sen fortsatte jag också spela efter att jag fick barn så det blev liksom så här... vad ska man säga, de tog vid i varandra och det blev aldrig tid för den här eftertänksamheten "vad ska jag fylla mitt liv med. (Respondent 7, s. 40)

Respondenten skildrar upplevelsen av en direkt övergång från en roll till en annan, vilket inte gav utrymme för reflektion. Eftersom hon fortsatte spela en period efter att hon fick barn behövde hon inte uppleva en period där den ena rollen tog slut utan något substitut, vilket underlättade övergången åtskilligt. Respondent 3 bidrog däremot med ett annat perspektiv där det var graviditeten och barnet som gav upphov till att fotbollskarriären upphörde:

Och eftersom jag hade barn med så blir jag ju också mer vuxen. Eller hur, jag kunde ju inte vara, det var någon annan som var viktigare än mig. Då var inte jag viktigast i världen längre. (Respondent 3, s. 16)

Intervjupersonen förmedlade att hon var den första i fotbollslaget att bli gravid vilket påverkade hennes roll i sammanhanget. Hon berättade att hon försökte att vara med trots att hon var höggravid men bads till slut av tränaren att göra ett uppehåll. När hon ett tag efter förlossningen ville fortsätta spela fotboll i laget fanns det inte tillräckligt med tid att delta på alla träningar och hon behövde därför spela i B-laget i stället. I citatet ovan beskriver hon

känslan av att förlora rollen i laget, vilket grundade sig i den nya mammarollen. Nedan beskriver respondent 10 till skillnad från respondent 3 att familjen gjorde övergången lättare:

Ja men det klart att familjen eller så, min son och min sambo såklart. Man har fått lägga mer tid med dem och det har gjort det mycket lättare. (Respondent 10, s. 56)

Majoriteten av respondenterna som upplevde en lättare rollövergång var individer som var starkt knutna till sina sociala relationer, vilket återigen kan tolkas utifrån den *sociala identiteten*. Individerna upplever en vi-känsla och känner sig därmed viktiga inom den egna familjen, vilket vidtar känslan som fanns inom fotbollslaget. Skillnaden mellan respondenterna som hade en lättare rollövergång och de som hade det svårare beror främst på vilken social tillhörighet som fanns utanför fotbollen, där till exempel familjen kunde vara en av de *sociala identiteterna*. Genom att individerna hade flertalet *sociala identiteter*, kunde vi-känslan vara tillgänglig på andra ställen (Rhee, Uleman, Lee & Roman 1995, ss. 144, 150). Trots detta fanns det ett fall där respondent 3 berättade om missnöjet över att behöva avsluta karriären efter att hon hade fått barn, vilket konstaterar hur viktig fotbollsrollen kan vara. Enligt Nilsson (2022, s. 64) är det enkelt att fastna i en roll med grund i att det finns en ständig förväntan kring särskilda beteenden från andra individer i omgivningen. Detta innebär att det inte var konstigt att respondent 3 hade svårigheter att släppa den tidigare rollen. Respondent 3 valde inte heller att avsluta sin fotbollskarriär, det handlade istället om att hon inte hann med samtliga träningar som krävdes för att behålla sin plats i A-laget. Av den anledningen var detta ett ofrivilligt beslut, vilket påverkade individen negativt trots att det fanns en ny etablerad mammaroll och en vi-känsla i hemmet.

En ytterligare förklaring till varför sociala faktorer gjorde övergången lättare är Nilssons och Waldemarsons (2021) förklaring av *självet*. De belyser bland annat att ju mer komplext *självet* är och ju fler relationer och roller individen har, desto mindre stress och påfrestning innebär det för individen (Nilsson & Waldemarson 2021, s. 32). Detta kan förklara fynden i

denna studie eftersom majoriteten av intervjupersonerna som hade socialt stöd i form av relationer och de som besitter en föräldraroll visade på större motståndskraft mot förlusten av fotbollsidentiteten. Samtliga intervjupersoner beskrev även att ingen hade några andra sysselsättningar utöver fotbollen när de var aktiva fotbollsspelare. Detta måste innebära att *självet* inte förändras särskilt mycket då de ständigt fick möta samma typ av människor i fotbollen. Data visade att intervjupersonerna som inte hade socialt stöd utanför fotbollen och gjorde en ofrivillig avgång, led av psykosociala konsekvenser samt en upplevd tomhet. Sambandet mellan det relativt oförändrade *självet* samt avsaknad av socialt stöd kan vara en alternativ förklaring till dessa svåra upplevelser hos respondenterna.

6.3.2 Psykosociala konsekvenser

När respondenterna beskrev både rollövergången och rollförlusten påvisade majoriteten att de inte lidit av betydande psykosociala konsekvenser, vilket forskarparet har förklarat genom faktorer såsom sociala faktorer och naturliga roller som exempelvis föräldraskap. Forskarna fann däremot att en minoritet av respondenterna formulerade att de upplevde ångest, depression och identitetskris när det kommer till rollövergången från fotbollen:

Jag blev ju deprimerad. Det var ju som att jag fick punka på mitt däck. För dels försvann ju en jättstor social bit och sen fick jag ju pendla till Göteborg så det tog ju jättemycket tid. (Respondent 1, s. 1)

Det var ju skittråkigt, jag fick sitta och titta på när de andra spelade. Man blir ju liksom lite utanför. Helt ärligt så blev jag deppig och ah lite nedstämd faktiskt. (Respondent 3, s. 16)

Respondent 1 lämnade fotbollen för att arbetsplatsen flyttades till en ort som låg längre bort, vilket gjorde att fotbollskarriären behövde ta ett abrupt slut. Intervjupersonen beskrev tiden efter fotbollen innefattade mycket ångest och hon uttryckte även hon blev deprimerad. En kombination av vantrivsel på arbetet och saknaden av sin gamla roll i fotbollslaget

skapade psykosociala konsekvenser. Trots att tiden var svår under rollövergången fanns hennes man som fyllde tomrummet efter en tid. Respondent 3 redogjorde att hon upplevde en känsla av utanförskap eftersom hon fortsatte att spendera tid runt fotbollen, men istället fick betrakta när de andra i laget spelade. Detta resulterade i att hon upplevde sig "deppig" och nedstämd. Nedan beskriver respondent 6 en känsla av identitetsförvirring efter tiden som fotbollsspelare och problematiken gällande att hitta en ny identitet:

För som sagt helt plötsligt var jag inte (smeknamn) fotbollsspelaren som jag har identifierat mig som, och vem var jag då? Och det var svårt för jag kunde ju bara spela fotboll. (Respondent 6, ss. 34, 35)

Respondent 6 hade en annorlunda upplevelse av rollövergången än övriga respondenter, vilket synliggjordes i flertalet aspekter. Till skillnad från alla andra var rollövergången en mycket svår process som ledde till ifrågasättande av hennes identitet och flera år av nedstämdhet. Intervjupersonen hade under en stor del av livet identifierat sig som fotbollsspelare och ägnat mycket tid till sporten. Som respondenten nämner blev det en chock när hon inte längre var den person hon tidigare identifierat sig som, vilket resulterade i att hon inte längre visste vem hon var eller vad hon kunde prestera. En tydlig faktor som urskilde respondent 6 från övriga intervjupersoner var att hon inte bildat familj eller haft en kärleksrelation. Som tidigare nämnts har socialt stöd och nya roller som föräldrarollen agerat som ett substitut för den tidigare rollen som fotbollsspelare och bibehållit och stärkt självförtroendet och självkänslan hos individerna, vilket fattas hos respondent 6. Av de anledningarna kan vi även här se kopplingar mellan brist på socialt stöd och psykosociala konsekvenser. Tidigare har vi även poängterat vikten av andra starka *sociala identiteter* utöver det medlemskapet respondenterna fick utav fotbollslaget, eftersom det fungerar som ett komplement vid rollförlusten. Även här kan Rhees, Ulemans, Lees och Romans (1995, ss. 144, 150) beskrivning av sociala identiteter fungera som en förklaring till att vissa respondenter upplevde psykosociala konsekvenser av rollövergången.

Respondent 6 nämnde även:

Ett tag så kunde jag ju känna den här övergången eller åren efter liksom att jag förväntades vara på ett sätt. Jag förväntades vara den personen som jag var då, men sen när man slutar fotbollen så blir man ju liksom, man förändras ju. Men jag var nog kvar länge i den rollen ändå liksom när man träffade så att... man var ju kvar länge i den rollen. För att det tog tid innan jag liksom kunde släppa att jag ville inte vara där, jag kan vara den jag är nu. (Respondent 6, s. 35)

Respondenten beskrev att hon förväntades vara samma person som hon var som aktiv fotbollsspelare, trots att hon kände sig förändrad som person. Det förtydligar att intervjupersonen upplevdes känna en förväntan att bete sig likartat den rollen hon innefattade som fotbollsspelare och det kan således vara en faktor till känslan av ångest och nedstämdhet. Nilsson (2022, s. 64) beskrev att om en individ antagit sig en roll i en grupp tenderar omgivningen att beteendet hos individen reflekterar en beständig personlighet. Individen förväntas anta liknande beteende i andra sammanhang. Detta fynd kan även tolkas som att respondenten genomgick en *rollkonflikt* då detta fenomen uppstår när andras och egna förväntningar inte stämmer överens (Nilsson 2022, s. 70).

7. Diskussion och slutsatser

Syftet med denna studie var att undersöka hur rollövergångar påverkar före detta fotbollsspelares identitet. Utifrån syftet var aspirationen att besvara frågeställningarna:

F1: På vilka sätt rollövergången från före detta fotbollsspelare till före detta fotbollsspelare påverkat identiteten i termer av självkänsla och självförtroende.

F2: Hur före detta fotbollsspelare upplever rollövergången och förlusten av rollidentiteten i vardagslivet.

Studien är tidsenlig med grund i att det blir mer förekommande med *rollövergångar* som att skilja sig, byta arbetsplats eller gå i pension. Individer är i dagens samhälle mer flyttbara och lever längre, vilket leder till att individer har möjlighet att anta fler roller under livet än

någonsin tidigare. Det är av den anledningen viktigt att studera ämnet *rollövergång* och vilka aspekter i livet som underlättar transformeringen.

Med första forskningsfrågan som utgångspunkt: *På vilka sätt rollövergången från fotbollsspelare till före detta fotbollsspelare påverkat identiteten i form av självkänsla och självförtroende* anträffades skilda uppfattningar. Majoriteten av respondenterna ansåg att deras självförtroende och självkänsla inte har påverkats under eller efter *rollövergången*, medan nästan hälften hade upplevt svårigheter. En betydelsefull faktor i att majoriteten av intervjupersonerna inte hade upplevt någon variation i självförtroende och självkänsla grundade sig i frivilligt avslut från fotbollen. Roncaglia (2006) samt Brown och Potrac (2009) fann liknande resultat gällande frivillig eller ofrivillig avgång från en idrott, då forskarna upptäckte samband mellan negativa upplevelser hos respondenten vid ofrivillig avgång.

I analysen påvisades att självförtroendet var starkt påverkat av både *social jämförelse* och bekräftelse. Respondenter som gjorde en nedåtgående jämförelse behöll självförtroendet i större utsträckning än de som gjorde en uppåtgående jämförelse i enlighet med *social jämförelse*. Självförtroendet från fotbollen fortsatte hos samtliga på samma väg under och efter *rollövergången*. Sambandet mellan självförtroende och *social jämförelse* har inte varit påtalad i funna artiklar om *rollövergång*, vilket kan innebära ett tillägg inom forskningsområdet. Ytterligare ett viktigt fynd var hur individernas självförtroende påverkades av bekräftelse, vilket också var nödvändigt att få ifrån sociala relationer utanför fotbollen. Respondenter som fick denna bekräftelse och kände en vi-känsla via andra grupper, hade bättre självförtroende under och efter *rollövergången* än respondenterna som inte hade detta. Forskarparet upptäckte även att ett fåtal av respondenterna kopplade sitt självförtroende till deras prestation i fotbollen, vilket resulterade i minskad känsla av självförtroende vid förlusten av fotbollsidentiteten. Detta överensstämmer helt med Stiers (2007) fynd då forskaren fann att respondenterna definierade sitt värde i relation till sin prestation i tennisen, vilket skapar utmaningar i respondenternas självidentitet vid rollförlusten. Självkänslan varierade också mellan respondenterna, där en betydande del medgav att den hade sviktat efter tiden som fotbollsspelare. Faktorerna som bidrog till detta

var att individen frivilligt hade valt att avsluta fotbollskarriären och inte tvingats sluta på grund av graviditet, skador eller arbete. Detta påvisades också i studien av Brown och Potrac (2009) där ofrivillig pensionering påverkade större benägenhet till svårigheter under rollövergången. Framför allt var det också essentiellt att individen hade en annan roll utanför fotbollen som kunde komplettera den tidigare *rollen* och därmed återfinna självkänslan i den nya. Respondenterna som beskrev svårigheter med självkänslan upplevde även en förvirring i sin *identitet* och en del nämnde att de genomgick en identitetskris vid *rollövergången*. Detta fynd går delvis att finna i Bordia, Read och Bordia (2020), då de indikerade att individer som innehade fler roller och därmed fler *identiteter* kopplades till högre välbefinnande. Vad som skiljer dessa åt är att denna studie fann kopplingar mellan hög självkänsla och kompletterande *roller*. Artikeln ser istället en koppling mellan välbefinnande och innehavandet av flera roller.

Utifrån den andra forskningsfrågan: *Hur före detta fotbollsspelare upplever rollövergången och förlusten av rollidentiteten i vardagslivet* skiljde sig också upplevelsorna mellan respondenterna. Det framgick att sociala faktorer och kompletterande *roller* såsom föräldrarollen, var de främsta faktorerna till en upplevd lättare *rollövergång*. Majoriteten av respondenterna hade en föräldraroll att luta sig tillbaka på direkt efter eller en tid efter att fotbollskarriären avslutades, vilket utgjorde en bra grund för en *rollövergång*. Det var tydligt att den minoritet som inte hade en föräldraroll hade en svårare *rollövergång*. I tidigare forskning har detta fynd inte redovisats i den utsträckningen som i denna studie, vilket är en betydande skillnad. Studien visade även att en stor andel av respondenterna inte upplevde psykosociala konsekvenser under eller efter *rollövergången* på grund av det sociala stödet hemifrån. Däremot upplevde en del av respondenterna svårigheter vid *rollövergången*, vilket grundade sig i ofrivilligt avslut på karriären och brist på sociala relationer, då en av respondenterna inte hade bildat egen familj. Detta fynd upptäckte även Park, Lavalley och Tod (2012) samt Coppola och Young (2022) då deras resultat visade att sociala faktorer var viktiga komponenter för positivt utfall under en *rollövergång*. Det indikerar vikten av sociala faktorer vid en *rollövergång* då flertal studier fann liknande resultat i data.

Resultaten i tidigare forskning överensstämde bra med resultatet på studiens frågeställningar. Park, Lavalley och Tod (2012) samt Coppola och Young (2022) diskuterade båda relevansen av socialt stöd för att underlätta *rollövergången*. Utöver detta påvisade även Brown och Potrac (2009) och Roncaglia (2006) vikten av att individen självmant väljer att avsluta sin karriär då det annars kunde påverka självförtroende och självkänsla negativt. Det som däremot skiljde sig mellan tidigare forskning och denna studie var att självkänslan tidigare relaterades till om individen uppnådde sina karriärmål inom sporten eller inte (Park, Lavalley & Tod 2012). Resultaten i denna studie tillför perspektivet att självkänslan under *rollövergången* också påverkas av huruvida individen har ytterligare roller att ta vid. Denna studie är en djupdykning i *rollövergångens* påverkan av självförtroende och självkänsla, vilket tidigare forskning inte berör i samma utsträckning och flertalet artiklar lägger fokuset på andra delar av identiteten som självidentitet (Brower, Nemeč, Ritchie & Nicastro 2022) och självuppfattning (Bordia, Read & Bordia 2020).

Slutsatserna som kan dras utifrån studien är att det empiriska materialet framhöll att sociala faktorer, alternativa *roller* och ett frivilligt avslut på fotbollskarriären är av väsentlig vikt för en mindre problematisk rollövergång. Det framkom att självförtroendet påverkades negativt vid förlusten av fotbollsrollen om prestationen i fotbollen var starkt kopplat till självförtroendet. Utöver detta är det viktigt att individen upplever en vi-känsla inom andra grupper utanför fotbollen för att behålla eller bygga upp självförtroendet. Gällande självkänslan var det viktigt att fotbollskarriären avslutades frivilligt och att det fanns en annan roll att ta vid eller nära inpå *rollövergången* för att uppehålla denna. För att undkomma psykosociala konsekvenser var det största fyndet att individen behövde starkt socialt stöd hemifrån, frivilligt avslut och en kompletterande *roll* att ta vid.

Utifrån ett samhällsperspektiv finns det likheter mellan studiens fynd med ett flertal studier inom både atletisk- och vardaglig kontext. Rollövergången skiljde sig mycket beroende på individen, detta på grund av individuella omständigheter i livet där sociala faktorer och frivilligt eller ofrivilligt avslut var mycket väsentliga för utfallet. Fynden går att överföra till ett större samhällsperspektiv i den mening att *rollövergång* kan ske i en mängd olika

kontexter i livet, till exempel för sjuksköterskor, pensionärer eller individer som avslutar en viktig roll i livet, likt en fotbollsspelare som avslutar sin fotbollskarriär. Forskningen gällande rollövergången hos före detta fotbollsspelare kan därav appliceras till rollövergångar som sker i en mängd andra kontexter och vara intressant för institutioner som hanterar individer med psykosocial problematik under stora omställningar i livet.

Avslutningsvis blev frågeställningarna i studien besvarade. Styrkor i studien är att den bidrar till ny svensk socialpsykologisk forskning gällande *rollövergång* inom atletiska kontexter. De studier som har genomförts har utgått från professionella atleter, vilket innebär att denna studie ger en inblick i hur individer som har vanliga arbeten vid sidan av fotbollen påverkas av en avslutad karriär och en *rollförlust*. En svaghet med studien är att den inte uppnådde hög extern reliabilitet eftersom studien inte går att replikeras då den utgick från subjektiva upplevelser som är unika för varje individ.

7.1 Egna reflektioner och framtida forskning

Problematik uppstod under intervjuerna eftersom respondenterna hade svårigheter att förstå skillnaden mellan begreppen självförtroende och självkänsla. Ursprungligen var frågan angående självförtroende placerad innan frågan om självkänsla, vilket gjorde det svårt för respondenterna att särskilja på begreppen. Forskarparet valde av den anledningen att omplacera frågorna efter ett fåtal intervjuer. Problematiken gällande förståelsen av frågorna kunde påverkat studien om inte forskarparet hade valt att tolka respondenternas beskrivning utifrån teori. Det skapade en tydlig och gemensam tolkning av intervjupersonernas svar gällande självkänsla och självförtroende. Respondenterna som deltog i studien rekryterades utifrån forskarparets sociala nätverk, men befann sig i det yttre skiktet av kretsen. Detta innebär att forskarna inte hade någon personlig relation till intervjupersonerna. Av den anledningen finns det ingen risk att studien har påverkats negativt eller färgats av valet av respondenter. Urvalsmetoden var istället mer gynnsam för studien eftersom forskarparet och respondenterna hade gemensamma kopplingar till individer och gjorde därför intervjuerna mer avslappnade och betryggande. I ett tidigt skede av arbetsprocessen diskuterades

alternativet med fokusgrupp i stället för intervjuer, vilket i efterhand inte hade varit ett bra angreppssätt då flertalet respondenter valde att berätta om känsliga upplevelser och erfarenheter. Det hade därför med stor sannolikhet inte delgivits om respondenterna suttit i en fokusgrupp. Ursprungligen valde forskarparet också att använda *social identity theory* som grund för studiens analys, men insåg under analysarbetet att teorin inte gav en tillräcklig inblick i intervjumaterialet. Med det som stöd valde forskarparet att revidera delar av det teoretiska ramverket och fokusera på begrepp som exempelvis social jämförelse.

Forskarparet fann likheter mellan studiens resultat och fynd i tidigare forskning gällande vikten av sociala faktorer och frivillig avgång. Denna företeelse hade varit intressant att studera vidare på utifrån en kvantitativ inriktning, då forskningsresultatet hade blivit mer generaliserbart för en större population. Utöver detta hade en annan utgångspunkt kunnat vara att intervjua fler respondenter och undersöka om män respektive kvinnor upplever rollövergången annorlunda med hjälp av en mixad metod. Det hade även varit intressant att se hur stor del personlighet och könstillhörighet spelar in gällande psykosociala konsekvenser.

Referenslista

Arbetsförmedlingen. (2022). *Stöd för återgång till arbete*. <https://arbetsformedlingen.se/for-arbetssookande/extra-stod/stod-for-atergang-till-arbete> [Hämtad 2022-12-29]

Arigo, D., Suls, J. M. & Smyth, J. M. (2014). Social comparisons and chronic illness: research synthesis and clinical implications. *Health Psychology Review*, 8(2), ss. 154–214.

Aronson, E., Wilson, T. D., Albert, R. M. & Sommers, S. R. (2018). *Social Psychology*. 9 uppl., Pearson Education.

Arvidson, M. & Johansson, S. (2017). *Roll och identitet: en socialpsykologisk introduktion*. Gleerups.

Bordia, P., Read, S. & Bordia, S. (2020). Retiring: Role identity processes in retirement transition. *Journal of Organizational Behavior*, 41, ss. 445-60.

Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology* 3(2) ss. 77-101.

Brower, E., Nemec, R., Ritchie, H., & Nicastro, O. (2022). A qualitative exploration of self-identity during the role transition to a nurse educator. *Nurse Education Today*, 112.

Brown, G. & Potrac, P. (2009). You've not made the grade, son: de-selection and identity disruption in elite level youth football, *Soccer & Society*, 10(2), ss. 143-159.

Bryman, A. (2018). *Samhällsvetenskapliga metoder*. 3 uppl., Liber AB.

Coppola, P. J. & Young, A. F. (2022). Making the difficult career transition: Writing the next chapter during the great resignation or in the future, *Frontiers in Psychology*, 13.

Decker, S. H., Pyrooz, D. C. & Moule, R. K. (2014). Disengagement From Gangs as Role Transitions, *Journal of Research on Adolescence (Wiley-Blackwell)*, 24(2), ss. 268–283.

Ekoappen. (2020). *Psykologi*.

<https://www.ekoappen.se/magnus-hedman-sjalvfortroendet-dodade-sjalvkanslan/> [Hämtad 2023-04-03]

Eggleston, D., Hawkins, L. G. & Fife, S. T. (2020). As the lights fade: A grounded theory of male professional athletes decision-making and transition to retirement. *Journal of Applied Sport Psychology*, 32(5), ss. 495-512.

Ethier, K. L. (2022). Relationships to self, baby, others, and system: A narrative analysis of the transition to parenthood for young mothers in foster care. *Child & Adolescent Social Work Journal*, 39, ss. 711-734.

Forsyth, D. R. (2019). *Group Dynamics*. 7 uppl., Cengage.

Fotbolltransfers. (2013). *Magnus Hedman blir målvaktstränare och spelare i IK Frej*.

<https://fotbolltransfers.com/nyheter/magnus-hedman-blir-malvaktstranare-och-spelare-i-ik-frej/29171> [Hämtad 2023-04-10]

Idrottsplats. (2022) *Är fotbolls så populär i Sverige?*.

<https://www.idrottsplats.se/a/ar-fotboll-sa-popular-i-sverige> [Hämtad 2023-05-02]

Integritetsskyddsmyndigheten. (2021). *Grundläggande principer*.

<https://www.imy.se/verksamhet/dataskydd/det-har-galler-enligt-gdpr/grundlaggande-principe> [Hämtad 2023-01-04]

Johnson, C. (2012). Behavioral Responses to Threatening Social Comparisons: From Dastardly Deeds to Rising Above. *Social & Personality Psychology Compass*, 6(7), ss. 515–524.

Karolinska Institutet. (2022). *Nyfiken på livslängd*. <https://ki.se/forskning/nyfiken-pa-livslangd> [Hämtad 2023-04-11]

Krueger, J. & Clement, R. W. (1997). Estimates of Social Consensus by Majorities and Minorities: The Case for Social Projection. *Personality & Social Psychology Review (Lawrence Erlbaum Associates)*, 1(4), ss. 299-213.

Mahanthagowda, P. (2023). *A study on anxiety, depression, self confidence and mental health among sportpersons*. Lulu publications.

Mindler. (2022). *Vad gör en kurator?* <https://mindler.se/vad-gor-en-kurator/> [Hämtad 2023-01-04]

Nilsson, B. (2022). *Samspel i grupp*. 3 uppl., Studentlitteratur.

Nilsson, B. & Waldemarson, A. K. (2021). *Kommunikation: Samspel mellan människor*. 5 uppl., Studentlitteratur.

Park, S., Lavalley, D. & Tod, D. (2012). Athletes career transition out of sport: a systematic review, *International Review of Sport & Exercise Psychology*, 6(1), ss. 22–53.

Pennington, D. C. (2002). *The social psychology of behavior in small groups*. Psychology Press.

Rhee, E., Uleman, J. S., Lee, H. K. & Roman, R. J. (1995). Spontaneous Self-Descriptions and Ethnic Identities in Individualistic and Collectivistic Cultures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(1), ss. 142–152.

Roncaglia, I. (2006). Retirement as a career transition in ballet dancers. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, 6 (3), ss. 181-193.

Rosenberg, M. (2015). *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton University Press.

Stier, J. (2007). Game, name and fame — afterwards, will I still be the same?: A social psychological study of career, role exit and identity, *International Review for the Sociology of Sport*, 42(1), ss. 99–111.

Svenskt Näringsliv. (2018). *Ny teknik i välfärden*.
https://www.svensktnaringsliv.se/bilder_och_dokument/bg2jrn_ny-teknik-i-valfardenpdf_1003694.html/Ny+teknik+i+vlfrden.pdf [Hämtad 2023-04-11]

Tajfel, H. (1981). *Social Groups and Identities*. Cambridge University Press.

Vetenskapsrådet (2002). *Forskningsetiska principer: inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*.
https://www.vr.se/download/18.68c009f71769c7698a41df/1610103120390/Forskningsetiska_principer_VR_2002.pdf [2023-01-04]

Bilaga 1: Intervjuguide

Bakgrundsfrågor:

1. Under hur många år spelade du fotboll?
2. Vilken var den högsta divisionen du spelade i?
3. Hur mycket tid la du ner på fotbollen när du var aktiv?
4. Hann du med andra sysselsättningar utöver fotbollen?

Hur har rollövergång från fotbollen sett ut?

5. Vad fick dig att sluta spela fotboll?
- 5b. Hur gick dina tankar kring att sluta spela fotboll? (Tankar före och efter)
6. Upplevde du att det fanns något som kompletterade din roll när du slutade spela fotboll?
7. Fanns det personer i din omgivning som gjorde övergången lättare/svårare?
8. Hur tyckte du att den "nya" rollen som före detta fotbollsspelare fungerade?
- 8b. Fanns det några utmaningar med den nya rollen?

Hur har identiteten påverkats av rollövergången?

9. Fanns det några svårigheter/förbättringar med att slutat spela fotboll?
10. Tog du med dig dina erfarenheter kring fotbollen i andra situationer?
11. Var det lätt/svårt att acceptera att du inte var en fotbollsspelare längre?
13. Hur var din syn på dig själv som fotbollsspelare?
- 13b. Hur var synen kring dig själv när du inte spelade fotboll längre?
14. Hur upplevde du ditt självförtroende (om andra tror på din förmåga) i fotbollen?
- 14b. Hur upplevde du ditt självförtroende efter du slutat med fotbollen?
15. Hur upplevde du din självkänsla (om du själv tror på din förmåga) i fotbollen?
- 15b. Hur upplevde du din självkänsla efter du slutat med fotbollen?

Bilaga 2: Missivbrev

Hej! Vi är två studenter som läser det Socialpsykologiska programmet på Högskolan i Skövde, som nu söker respondenter till vår C-uppsats. Syftet med vår studie är att undersöka hur rollövergångar påverkar före detta fotbollsspelares identitet. Specifikt intresserar sig studien för vad som händer när rollidentiteten förändras och vad det innebär för personer som tidigare spelat fotboll, samt vad förlusten medför hos dessa individer.

Denna studie kommer att genomföras med hjälp av semistrukturerade intervjuer. Vi har valt semistrukturerade intervjuer för att intervjupersonen ska ha utrymme att svara på frågorna i den ordning som passar just denne, samt att vi som forskare ska kunna ställa följdfrågor för att vidare utforska eller förtydliga. Intervjun kommer också att spelas in.

Studien utgår från fyra etiska principer som ingår i individskyddskravet, vilka är informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet. Dessa krav innebär att intervjupersonen fått ta del av viktig information gällande vad studien undersöker och att medverkan är frivillig, samt att det är möjligt att avbryta oberoende av tidsram. Utöver detta behöver medverkande skriva under ett samtyckeskrav angående att de frivilligt valt att delta i undersökningen. All information som uppkommer och alla personuppgifter kommer att hanteras på så sätt att obehöriga inte kan ta del av det. Vi kommer även följa dataskyddsförordningen för att skydda intervjupersonernas personuppgifter, på grund av deras grundläggande friheter och rättigheter.

Vi söker dig som: är över 20 år gammal, har spelat fotboll i minst tio år, har slutat spela fotboll och har spelat i divisionerna 1-2.

Hoppas att vi ses!

Om det finns frågor som inte är besvarade är du välkommen att kontakta oss via mail:

Emelie Olsson: olssonemelie98@gmail.com

Elin Ohlson: elin.ohlson@icloud.com

Bilaga 3: Samtyckesformulär

Härmed intygar jag att;

- Jag har tagit del av och undertecknat den information gällande studien som jag blivit skickad.
- Jag har haft möjlighet att ställa frågor kring min medverkan och om studien.
- Jag är medveten om att jag som deltagare i studien kommer att bli intervjuad och att samtalet kommer att spelas in.
- Jag är medveten om att personlig information som till exempel mitt namn, bostadsort eller fotbollslag inte kommer att redovisas för någon utanför undersökningen.
- Jag är medveten om att mina ord kan citeras i studien och i andra publikationer från undersökningen.
- Jag är medveten om att jag kan avbryta mitt deltagande i studien och att jag inte behöver redovisa mina anledningar till det.
- Jag är införstådd med att om jag avbryter min medverkan i undersökningen kommer den information jag delgivit inte att användas.

Underskrift av deltagare:

Plats och datum:

Vid eventuella frågor, kontakta oss;

Emelie Olsson: olssonemelie98@gmail.com

Elin Ohlson: elin.ohlson@icloud.com