

Examensarbete

Psykologi - Inriktning idrott och motion, 180hp

*Pro-Gamers upplevelser av stressorer inom sitt
FIFA-utövande och vilka copingstrategier som används för att
hantera dem*

Kandidatuppsats (61-90) 15hp
Halmstad 2023-05-17
Henrik Wallén, Max Williamson



Wallén, H., & Williamson, M. (2023). *Pro-Gamers upplevelser av stressorer inom sitt FIFA-utövande och vilka copingstrategier som används för att hantera dem*. Psykologi inriktning idrott och motion, 61-90 hp. Akademin för Hälsa och Välfärd: Högskolan i Halmstad.

Sammanfattning

Studiens syfte var att undersöka hur upplever Pro-gamers inom FIFA stressorer och vilka copingstrategier som används för att hantera dem. Studiens fokus var på att få fram upplevelser av stressorer hos deltagarna och om de upplever just dessa faktorer, vad de använder sig av för copingstrategier för att hantera dessa situationer. Det deltog totalt åtta stycken intervjupersoner där alla var män i åldrarna 17-34 år (M=22,5) där dessa intervjupersoner befann sig i inklusionskriterie för att medverka i studien där alla var pro-gamers inom FIFA. Studien har utgått ifrån en kvalitativ forskningsmetod och använt sig av semistrukturerade intervjuer för samla in data och intervjuguide som grund har utgått utifrån ett teoretiskt ramverk, McGrath (1970) fyra-steps stressprocess modellen. I studiens resultat framkommer det totalt två stycken huvudteman, det första huvudtemat som nämns är upplevda stressorer, som totalt har fem stycken underliggande teman. Dessa är krav på sig själv, krav från samhället, krav från föreningen, krav från fans och krav från vänner och familj. Det andra huvudtemat som framkommer i studien är copingstrategier som används för att hantera upplevda stressorer som har totalt fyra stycken underliggande teman. Dessa är stöd från föreningen, stöd från familj, stöd från vänner och copingstrategier i sitt FIFA-utövande. Resultatdelen i studien har olika svarsteman men det var bland annat att intervjupersoner upplever stressorer i sitt FIFA spelande där de bland annat upplever krav på sig själv, samhället, föreningen, fans samt från sina vänner och familj. I resultatdelen framkom det även vilka copingstrategier som intervjupersoner använder sig av för att hantera dessa krav som kan bidra till att deltagarna upplever stressorer. Det som framkom var till exempel att de upplevde att det fanns bra stöd från föreningen och använde sig av den möjligheten, från sin familj och vänner men att de också använde sig av individuella copingstrategier såsom fysisk aktivitet eller att gå ut och promenera. Studiens resultat kan i framtiden vara användbar till framtida forskning för esportföreningar och liknande organisationer. Detta genom att studiens resultat kan forskas vidare kring bland annat vilka copingstrategier som kan användas om man i sitt FIFA-utövande upplever stressorer.

Nyckelord: Pro-gamer, FIFA, stressorer, copingstrategier, fyra-steps stress process modellen

Wallén, H., & Williamson, M. (2023). *FIFA pro-gamers' experience of stressors and which coping strategies are used to manage them*. Sport and exercise psychology, 61-90ECTS. School of Health and Welfare: Halmstad University.

Abstract

The purpose of the study was to investigate how Pro-gamers within FIFA experience stressors and which coping strategies are used to deal with them. The focus of the study was to bring out experiences of stressors in the participants to write if they experience and lead to any stress and performance anxiety when they are in a competitive context and if they experience these factors what they use for coping strategies to deal with these situations. A total of eight interviewees participated where all were men aged 17-34 years (M=22.5, SD=?), where these interviewees were in the inclusion criteria to participate in the studies where all were pro-gamers within FIFA. The study was based on a qualitative research method and used semi-structured interviews to collect data and an interview guide based on a theoretical framework, McGrath's (1970) four-step stress process model. In the results of the study, a total of two main themes emerge, the first main theme mentioned is perceived stressors, which in total has five underlying themes. These are demands on oneself, demands of society, demands of the association, demands of fans and demands of friends and family. The second main theme that emerges in the study is coping strategies used to manage perceived stressors, that have a total of four underlying themes. These are support from the association, support from family, support from friends and coping strategies in their FIFA practice. The results part in the studies has different answers, but it was, among other things, that interviewees experience stressors in their FIFA playing, where they experience demands on themselves, society, the association, fans and from their friends and family, among other things. In the results section, it was also revealed which strategies the interviewees use to deal with these demands, which can contribute to the participants experiencing stressors. What emerged was, for example, that they felt that there was good support from the association and used the opportunity from their family and friends that they also used individual strategies such as physical activity or going out for a walk. The results of the study may in the future be useful to future research for esports associations and similar organizations. This is because the study's results can be further researched on, among other things, which coping strategies can be used if you experience stressors in your FIFA practice.

Keywords: Pro-gamer, FIFA, stressors, coping strategies, Four-stage stress process models

Förord

Författarna i aktuell studie vill rikta ett tack till vår handledare, Urban Johnson, som hjälpt oss att utvecklas och nå önskvärda resultat med studien. Ett ytterligare tack till Andres Ramos också för inspiration, motivation och rådgivning till ett bättre arbete.

Introduktion

Esport är ett nytt och utforskat område som växer med stor kraft i samband med den industriella digitaliseringen och har kommit till att påverka samt beröra en stor del av befolkningen världen över från dess start i början på 2000-talet tills idag (Widyaningsih et al., 2020). Undersökning av Newzoo (2022) visar att esport nådde ut 2018 till över 350 miljoner människor världen över och den summan förväntas öka ännu mer efter 2024 då esport för första gången ska vara med i de Olympiska spelen i Paris och vars påverkan uppskattas öka åskådarna av Esport till 650 miljoner tittare år 2025. Scholz (2019) beräknar att utvecklingen av esport når upp till samma nivå som fotboll i antal utövare och åskådare, som är en utav de största traditionella sporterna i världen. En stor del av att ökningen av esport ökat markant på senare år är på grund av COVID-19 pandemi eftersom det gav mer yta för esport att ta en plats och fånga ett större intresse än vad som gjorts tidigare. Detta eftersom som Ke och Wagner (2020); Newzoo (2020) beskriver, att under covid-19 pandemin ställdes många traditionella sporter in som bidrog till att intresset för esport ökade. Vidare beskriver DiFrancisco-Donoghue et al. (2019) att utvecklingen av esport har lett till att så många som 22 colleges i USA erbjuder stipendium till esportsutövare, precis som de gör till traditionella sportutövare till exempelvis fotbollsspelare, basebollspelare, basketspelare och ishockeyspelare. Liknande trend kan vi se i Sverige där IFK Göteborgs fotbollsklubb nu även startat en e-akademi för esportsutövande ungdomar i åldrarna 13-16 år (Ifkgoteborg, 2022) och liknande satsning kan vi se på gymnasienivå i Sverige där det kreativa gymnasieprogrammet LBS erbjuder program med inriktning på esport i 17 olika orter runt om i landet (LBS, 2022). Även på universitetsnivå satsar Halmstad Högskola på esportslabb för att underlätta med forskning om esports effekter och påverkan på hälsan (Halmstad hogskola 2021). Fotbollslag i den högsta serien i Sverige såsom exempelvis Malmö FF, IF Elfsborg, Hammarby IF och IFK Göteborg tävlar också mot varandra elektroniskt i eAllsvenskan genom datorspelet FIFA, där de har kontrakterade esportsutövare specifikt avsedda för att tävla i esporten (eAllsvenskan, 2022). Emellertid har esport ännu inte erkänts som en officiell sport i Sverige av riksidrottsförbundet, detta trots att esport haft majoritetsröst i riksdagen till att klassificeras som en sport (Sveriges television, 2022). Området är till stor del oreglerat och Von der Heiden (2019) understryker den potentiella faran av spelandet. Den kvantitativa studien visade flera positiva korrelationer mellan pro-gamers och beteendestörningar, vilket kan bidra till psykologisk ohälsa där studien visade att stress var en bidragande faktor. Studien visade även att det fanns en avsaknad av planering, copingstrategier och positivt självprat hos pro-gamers vilket förhindrar möjligheten att hantera stressen som uppstår samtidigt som forskning av Smith et al. (2022) beskriver att många utövare inom esport upplever en världsstjärnapress, det vill säga press från fans och media i att behöva prestera, som en bidragande faktor till psykologisk ohälsa i form av stress och prestationsångest.

Forskning från Smith et al. (2019) visar att det finns potentiella stressorer som kan leda till stress för pro-gamers då de upplever lika mycket stress från att prestera på professionell nivå som traditionella sportutövare då pro-gamers också är högt pressade samt deltar i konkurrenskraftiga miljöer där det finns möjliga stressorer i deras prestationsmiljö. En stressor som forskningen av Smith et al. (2019); Smith et al. (2022) har identifierat för pro-gamers är att de är under intensiv press i att behöva uppnå lyckade resultat i en allt för krävande omgivning vilket kan leda till prestationsångest hos utövarna. Smith et al. (2022) menar dock på att de omgivningskrav som esportutövare upplever skiljer sig åt från de omgivningskrav som upplevs i traditionell sport och att mer forskning behövs specifikt avsedd för esportsutövare för att bättre förstå stressorer som uppstår i samband med omgivningskraven. Specifikt upplever esportsutövare ett större psykologiskt krävande i sitt utförande då de står inför en hög kognitiv arbetsbelastning som inkluderar uppmärksamhet,

informationsbearbetning och visuospatiala färdigheter. Esportsutövare upplever dessutom omgivningskrav över att behöva prestera året om och har inga uppenbara pauser i av och på säsong som traditionella sporter har. Detta enligt Smith et al. (2022) är en stressor som kan leda till långvarig stress eftersom pro-gamers upplever konstant stressorer i ett måste att behöva prestera året om utan någon längre paus.

Forskning av Sarkar och Fletcher (2014) beskriver att atleter upplever stressorer i samband med deras utövande och att dessa stressorer är ett resultat av de omgivningskrav som de ställs inför. Den kvantitativa forskningen av Smith et al. (2022) visar vilka omgivningskrav som bidrar till dessa stressorer för pro-gamers. Dessa inkluderar trakasseringar från andra som utför esport oavsett om de är i samma lag eller är motståndare, trakasseringar från fans och åskådare, upplevelser i att behöva prestera samt ställa upp på intervjuer i media. Den kvalitativa forskningen av Fletcher & Arnold (2017) förklarar att förmågan att kunna hantera de omgivningskrav som finns i en elitmiljö är en nyckelfaktor för att kunna prestera för pro-gamers. Om inte utövaren kan hantera kraven som ställs av omgivningen, kan det leda enligt den kvalitativa forskningen av Goodger et al. (2007) till försämrade resultat samt medföra att stressorer utlöser psykologiska åkommor såsom långvarig stress och prestationsångest. I de kvalitativa undersökningarna av Himmelstein et al. (2017); Kou och Gui (2020); Leis och Lautenbach (2020) kunde de identifiera möjliga copingstrategier som pro-gamers inom esport använde sig utav för att hantera de stressorer i omgivningskrav som påverkade deras emotionella tillstånd som exempelvis toxistiska beteende, där kommunikation och vara i kontakt med nuet var de mest frekventa copingstrategier för pro-gamers att använda.

Toxistiskt beteende inom esport är en möjlig stressor för pro-gamers som Kwak et al. (2015) menar på är trakasserier inom esport där det görs medvetna försök i att manipulera motståndarna till ilska i form av nätmobbning genom digitala medier. De kvalitativa forskningarna av Kwak et al. (2015); Tang och Fox (2016) menar på att detta är ett vanligt förekommande inom esport och vidare beskriver att detta leder till att esportsutövare blir vana vid att utsättas för toxiska beteende där de så småningom inte ser trakasserier som något negativt utan istället accepterar beteendet.

Forskning från Kou och Gui (2020) visade att kommunikation som copingstrategi är ett sätt för pro-gamers att hantera stressoren i toxistiska beteendet och potentiellt den stress som stressoren utlöser. Bland annat genom att prata med andra personer i större omkretsar som delar liknande emotionella upplevelser eller att prata med personer i sin närkrets som exempelvis lagkamrater eller tränare. Bland annat genom att de uppmuntrades till positiv kommunikation lagkamrater emellan före och efter matcher för att avlägsna eventuell uppkommen stress men också för att förhindra att stressorer utlöste stress, vilket annars kan ha en negativ långvarig effekt på utövarna (Kou & Gui, 2020).

Esport

Esport är en förkortning av elektronisk sport och ett samlingsnamn för all sport som utförs i virtuell miljö såsom TV-, dator- och mobilspel som underlättas av interaktioner mellan människa och dator i elektroniska system som kan utföras både individuellt och i lagspel och spelas i olika amatör- och proffsliigor (Hamari & Sjöblom, 2017).

Federation internationale de football association

Spelet Electronic Arts Sports (EA Sports) Fédération Internationale de Football Association (FIFA), licensierad efter fotbollens världsorganisation, är ett TV-spel som spelas på antingen en dator eller spelkonsol och släpptes för första gången 1993 (Stein et al., 2013). Spelet är ett fotbollsspel, baserat på att efterlikna hur fotboll spelas i verkligheten, där personer möter varandra genom att kontrollera sina elva spelare mot motståndarens elva spelare (Markovits & Green, 2017).

Pro-Gamers

Pro-gamers är en definition av spelare som utför esport på professionell nivå enligt Maldonado-Murciano et al. (2022). Mer specifikt beskriver Newzoo (2022) esport på professionell nivå som en konkurrenskraftig tävlingsform där målet är att vinna mästerskapstitlar och prissummor i organiserade evenemang och tydliggöra skillnaden i utgången av mästerskapet mellan lag och- eller spelare.

Stressorer

Stressorer definieras enligt Monroe och Slavich (2016); Crosswell och Lockwood (2020) som känslor som leder till stress, är högst individuellt och kan vara psykiska, fysiska eller sociala. Exempel på möjliga stressorer kan vara överbelastning på arbete, prestationskrav i något utförande eller att ett förhållande tar slut men stressorer kan också vara positiva förändringar såsom att bli förälder. Stressorer fungerar som en larmsignal för människan i att de kan leda till stress om de inträffar då Almén (2007) förklarar stressorer som när en individ upplever händelser eller känslor som stressfyllda och då leder till stressresponser. Sarkar och Fletcher (2014) beskriver att stressorer för idrottare i deras utövande kan delas upp i tre olika kategorier. Den första är omgivningskrav kopplade till tävlingsprestation där potentiella stressorer kan vara förberedelse, underprestation, press och förväntningar. Den andra är organisatoriska stressorer som är de omgivningskrav kopplade till organisationen som individen verkar i som kan vara ledarskapsproblem, kulturella- och lagproblem, logistik- och miljöproblem samt prestationsproblem. Den tredje är personliga problem som är de omgivningskrav kopplade till individen utanför idrottande som exempelvis arbete, skola, familj och vänner.

Teoretiskt ramverk

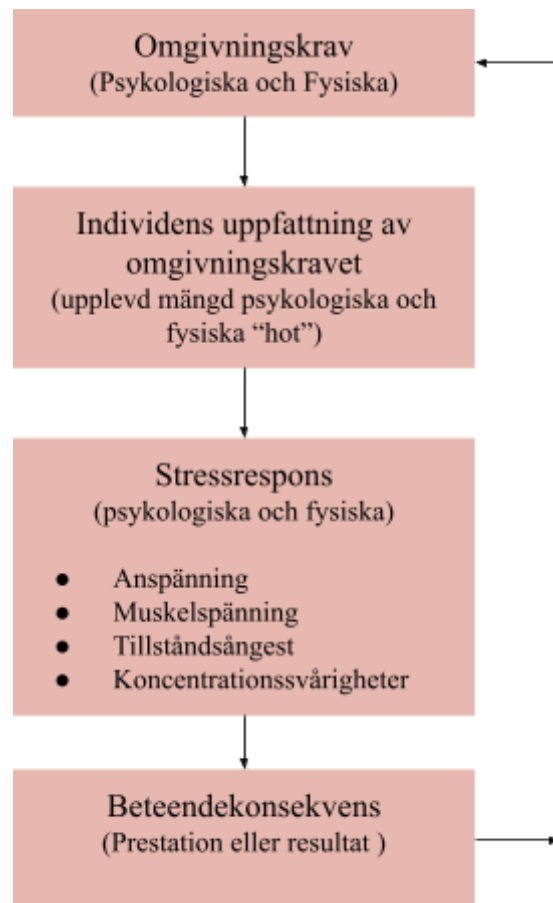
Fyra-stegs stressprocess modellen

Denna teori har valts eftersom författarna anser den vara lämplig till syftet då den handlar om krav på individen från både sig själv men också från omgivningen samt hur deltagaren hanterar dessa krav och de psykologiska effekter som uppstår av kraven i stress och prestationsångest. Fyra-stegs stressprocess modellen är en stressmodell (se figur 1) skapad av McGrath (1970) och som förklaras av Weinberg och Gould (2019) att den utgörs av totalt fyra steg. Enligt McGrath (1970); Weinberg och Gould (2019) uppstår stress om en individ upplever obalans i något steg i stressmodellen mellan kraven som individen ställs inför och sin förmåga att kunna hantera kraven. Dessa fyra stegen i stressmodellen är omgivningskrav, individens uppfattning av omgivningskraven, stressrespons och beteendekonsekvenser. Det första steget i modellen är omgivningskrav och förklaras genom att individen upplever ett omgivningskrav utifrån en utmaning som den ska ta sig an. Det andra steget i modellen är individens uppfattning av omgivningskravet där McGrath (1970) beskriver att individer kan uppfatta krav på olika sätt, antingen genom att de uppfattar utmaningen som hotfull eller att de uppskattar den. Vidare menar McGrath (1970); Weinberg och Gould (2019) att upplevd prestationsrädsla hos en individ har en stor påverkan för hur individen uppfattar världen och dess omgivningskrav. Det vill säga personer med höga nivåer av prestationsrädsla tenderar att uppfatta fler situationer, i synnerhet tävlingsorienterade situationer, som hotfulla än vad individer med låga nivåer av prestationsrädsla gör. Individer som uppfattar utmaningen som hotfull upplever därför en obalans mellan omgivningens krav och dess förmåga att hantera- samt möta dessa krav.

Det tredje steget som nämns i modellen är stressrespons som innefattar en individs fysiska- och psykologiska respons till situationen menar McGrath (1970). Om individen upplever en obalans mellan den uppfattade utmaningen och oförmågan att hantera den, uppstår prestationsrädsla och medföljande negativa effekter såsom koncentrationssvårigheter och muskelspänningar vilket kan medföra till ytterligare svårigheter i att genomföra utmaningen. Det fjärde och sista steget i modellen är hur individen betar sig i utförandet av utmaningen. Individen kan i detta skede på grund av upplevt hot, höja sin

koncentrationsförmåga och därmed öka möjligheten att lyckas i utmaningen eller så kan individen, på grund av negativa effekter av prestationsrädslan i att inte klara av utmaningen, sänka sin prestationsförmåga och därmed misslyckas med att klara av utmaningen. Om individen misslyckas med att klara av utmaningen, kan hen påverkas negativt av att omgivningen dömer hen och därmed återkopplas individen till det första steget i processen igen (McGrath, 1970); Weinberg och Gould (2019).

Figur 1 - Fyra-steps stressprocess modellen av McGrath (1970), illustrerad av Wallén och Williamson (2023).



Tidigare Forskning

Kvantitativ forskning av Lee et al. (2020) visar att i samband med att esport utökad kraftigt industriellt de senaste åren har den mentala hälsan i sporten också blivit sämre. Forskningen visar att hela 63% utövare påvisade sämre psykologisk ohälsa i dagsläget än vad de påvisade innan de började utöva esport. Funk et al. (2018) menar på att det bara är en tidsfråga innan esport klassificeras som en idrott världen över och att de står inför samma dilemma som traditionella sporter gör idag det vill säga det behövs kärnförvaltning för att ta hand om dessa professionella esportsutövare. Kvalitativ forskning från Hong (2022) visar att det saknas kärnförvaltning i dagens esportsorganisationer som tar hand om spelarnas psykologiska- och fysiologiska välmående och att det är något som behövs i akademier, talangprogram och föreningar inom esport. Som tidigare nämnt understryker Von der Heiden et al. (2019) den potentiella faran med esportsutövande då det kan ha en negativ påverkan på psykologisk funktionalitet på grund av missanpassade copingstrategier för att hantera den stress som stressorerna leder till.

Kvalitativ forskning från McMahon et al. (2013) beskriver att copingstrategier refererar till kognitiva och beteendemässiga svar till att hantera situationer som upplevs

stressfyllda. Basterfield et al. (2014); Schoenmakers (2015) menar på att det finns två olika tillvägagångssätt att arbeta med copingstrategier i antingen emotionellfokuserad coping eller problemfokuserad coping. Emotionellfokuserad coping fokuserar på att hantera de oönskade negativa emotionerna som uppstår i esportsutövandet medan problemfokuserad coping aktivt försöker generera lösningar eller förändra omständigheterna som frambringar stress. Den kvalitativa studien av Sarkar och Fletcher (2014) beskriver att ett sätt att arbeta med att hantera stressorer är genom socialt stöd. Studien visade att exempelvis olympiska mästare till stor del tillägnar vinsten till att de upplevde en stor trygghet i socialt stöd från familj, vänner och tränare samt att de löpte mindre risk att hämmas av stressorn i deras prestationer. Vidare visar kvalitativ forskning av Crocker et al. (2015) på möjliga strategier för att hantera stressorer genom att förändra tankar när individen upplever negativa tankar.

Resultatet i den kvantitativa studien från Wang et al. (2022) visar också på att det finns ett samband mellan självförmåga, det vill säga individens uppfattning i hans förmåga att utföra en specifik utmaning. De idrottare som hade en hög självförmåga, kunde bättre tackla de hoten från den krävande tävlingsmiljön än de atleter som hade låg självförmåga vilket styrker vikten av att hög självförmåga är ett viktigt karaktärsdrag till att lyckas som professionell esportsutövare. Detta då de inte upplever att stressorer utlöses (Wang et al., 2022).

Problemformulering

Sammanfattningsvis visar tidigare forskning att det finns negativa faktorer inom esport som påverkar den psykologiska hälsan och som är viktiga att undersöka ytterligare. Exempelvis har kvalitativ forskning av Palanichamy et al. (2021) visat på att omgivningskrav som är potentiella stressorer på esportsutövare leder till psykologiska problem såsom stress och prestationsångest där studien identifierat möjliga barriärer i att kunna prestera i låg självförmåga, otillräckliga copingstrategier, trakasserier samt svårigheter i att skilja på spelandet och vardagslivet. Palanichamy et al. (2021); Chan et al. (2022) menar på att även om det finns forskning om hur den psykologiska hälsan påverkas samt vilka konsekvenser av att utföra esport medför, behövs det vidare forskning inom området. Hong (2022) menar dock på att det saknas modeller på plats för att bättre förstå en professionell esportsutövares psykologiska välmående och att det behövs holistiska utvecklingsmodeller som ger bättre förståelse för en esportsutövares behov och utvecklingsmöjligheter.

Det upplevs ett glapp i forskning kring esportsutövares psykologiska hälsa i att vara professionella esportsspelare i allmänhet och i synnerhet FIFA spelare. Esport är ett väldigt brett område med många inkluderade sporter där långt ifrån alla är beforskade och det är i nuläget oklart om överförbarheten av den forskning som finns i de fåtal sporter går att inkludera i alla under beteckningen esport. Aktuell studie förväntas bidra genom en kvalitativ undersökningsmetod till en djupare förståelse för hur stressorer påverkar FIFA-utövare för att bredda och bidra till överförbarheten i esport samt vilka möjliga copingstrategier och interventioner som krävs för att hantera dem.

Syfte

Hur Pro-Gamers inom FIFA upplever stressorer och vilka copingstrategier som används för att hantera dem.

Metod

Författarna i föreliggande studie har utgått från en kvalitativ metoddesign genom semistrukturerade intervjuer i enlighet med Smith och Sparkes (2018) som analyserades genom en tematisk analys för att på ett trovärdigt och pålitligt sätt, identifiera mönster och skapa teman som kunnat ge relevanta svar på studiens syfte (Braun et al., 2017). Studien

utgår ifrån en post-positivistisk positionering vilket menas med att ren objektivitet inte kan uppnås på grund av författarnas kulturella tillförsikt (Fox, 2008). Författarna i föreliggande studie anser att även om författarna har för avsikt att uppnå objektivitet i undersökningen, kan inte författarnas subjektivitet uteslutas från att påverka resultatet.

Deltagare

Studien bestod av totalt åtta stycken deltagare (se figur 3). För att delta i studien var inklusionskriteriet att de skulle vara pro-gamers och tävla inom FIFA. Detta för att syftet med studien var att undersöka upplevda stressorer för FIFA-utövare samt vilka copingstrategier som används för att hantera dessa. Deltagarna var alla män mellan åldrarna 17-35 år ($M=22,5$ $SD=5,3$). Deltagarna som kontaktades för att delta i studien var åtta stycken manliga pro-gamers som tävlade i eAllsvenskan. Intervjupersonerna (IP) 1-8 spelade alla i eAllsvenskan och representerade olika föreningar.

Figur 3 - Deltagarlista

Deltagaröversikt

Namn(Beteckning)	Ålder (år)	Kön	Esport
IP1	24	Man	FIFA
IP2	20	Man	FIFA
IP3	22	Man	FIFA
IP4	19	Man	FIFA
IP5	19	Man	FIFA
IP6	17	Man	FIFA
IP7	35	Man	FIFA
IP8	24	Man	FIFA

Notering. Figuren visar antal deltagare i studien, ålder, kön och vilken esport de utövar.

Intervjuguide

Genom ett kvalitativt tillvägagångssätt utförde författarna semi-strukturerade intervjuer med hjälp av en egenskapad intervjuguide (se bilaga 1) för att samla in data där deltagarna kunde beskriva sina upplevelser fritt och på en djupare nivå. Den intervjuguide som togs fram

användes i enlighet med Bryman (2018); Smith och Sparkes (2018) riktlinjer för kvalitativa intervjuer. Intervjuguiden (IG) är skapad utifrån studiens syfte och relevanta frågor har utformats med avsikt att besvara studiens syfte. För att få relevanta svar kopplade till studiens syfte har IG skapats utifrån ett teoretiskt ramverk, fyra-steps stressprocess modellen. Innan intervjuerna påbörjades, genomfördes en pilotstudie för att säkerställa att frågorna i IG gav de relevanta svar till studiens syfte som författarna var ute efter eller om det behövdes en förändring av IG. Författarna ansåg inte att några ändringar behövdes efter pilotstudien då de ansåg att pilotstudien gav relevanta svar till studiens syfte. Författarna delade på förhand in intervjun i sex delar i bakgrund, stress, prestationsångest, struktur, känslor och slutfrågor. Författarna började intervjuguiden med att deltagarna fick berätta om sig själva med en fråga om deras bakgrund "Kan du berätta lite om dig själv, vem du är, ålder, sysselsättning?". I delen stress fick deltagarna bland annat besvara frågor som "Vad innebär stress för dig?", "Upplever du stress under ditt FIFA-spelande?" och "Om ja, på vilket sätt?" för att författarna vill få deltagarnas perspektiv på hur de tolkar vad stress är samt hur de upplever stress i sitt spelande. Delen i intervjuguiden som handlade om prestationsångest fick deltagarna bland annat besvara frågorna, "Vad innebär prestationsångest för dig?", "Upplever du prestationsångest i ditt FIFA gameande?" och "Om ja, på ett negativt eller positivt sätt?" där författarna ville få fram om deltagarna upplever prestationsångest i sitt spelande och på vilket sätt. I respektive del ställdes också följdfrågor för att få reda på hur de hanterar den stress eller prestationsångest som uppstår i samband med deras spelande som exempelvis, "Vad använder du dig av för strategier" och "Hur hanterar du hög upplevd prestationsångest/stress?". Del fyra i intervjuguiden bestod av frågor som berörde strukturen från deras tillhörande förening där ett exempel på en fråga "Upplever du att struktur finns på plats som hjälper dig i situationer där stress uppstår eller förhindra uppkommen stress?" för att ta reda på om deltagarna hade möjlighet till hjälp från deras förening i situationer när stress och prestationsångest uppstår. Del fem i intervjuguiden hade frågor som berörde upplevda känslor i sitt spelande och om de har tillräckligt med stöd från omgivningen där frågor som "Hur viktigt är det för dig att du upplever positiva känslor av ditt gameande?" och "Upplever du att du får tillräckligt med socialt stöd i ditt spelande?" ställdes. För att avrunda intervjun hade författarna slutfrågor till deltagaren som exempelvis "Finns det något du vill tillägga som vi inte har tagit upp?" för att säkerställa att det inte fanns något som deltagarna ville berätta men som de inte hade haft möjlighet till under intervjuprocessen.

Procedur

Första steget för författarna var att göra en insamling av deltagare till studien. Detta gjordes genom att försöka rekrytera deltagare via ett tillgänglighetsurval till studien, där rekryteringsbrev i form av mail skickades ut till alla de föreningar som tävlar i eAllsvenskan via föreningarnas hemsidor. Deltagarna som svarade ja på intervjun fick ta del av ett informationsbrev (se bilaga 2) och ett samtyckesbrev (se bilaga 3) innan intervjun för att få en förkunskap om vad studien handlar om samt att de fick ge sitt godkännande till deltagandet av studien. Författarna testade sin intervjuguide genom att ha en pilotintervju där de tog kontakt med en frivillig person som ställde upp genom ett bekvämlighetsurval. Deltagaren som ställde upp på pilotintervjun var en pro-gamer man på 24 år och som spelar Hearthstone. Trots att deltagaren inte spelade FIFA, ansåg författarna ändå att frågorna var lämpliga till en pro-gamer som utförde esport. Med hjälp av en pilotstudie kunde författarna efteråt se vad som var relevant i den nuvarande intervjuguiden och vilka frågor som behövde tas bort eller korrigeras innan de ordinarie intervjuerna påbörjades. När pilotintervjun genomförts och intervjuguiden analyserats av författarna, påbörjades de ordinarie intervjuerna med deltagarna till studien. Författarna använde sig av semistrukturerade intervjuer och genomfördes via dataverktyget zoom som pågick mellan 30-60 minuter. I intervjuprocessen användes Tänka-högt-metoden som förklaras enligt Eccles och Aarsal

(2017) som en metod som används där deltagarna pratar högt och fritt utan att de analyserar varför. I föreliggande studie användes denna metod för att få en bättre kognitiv förståelse för deltagarnas berättande som ger en giltig datakälla om deltagarnas tänkande och bidrar till en solid teoretisk grund. När intervjuerna genomförts transkriberade författarna enskilt intervjuerna vilket resulterade i 89 sidor data. När författarna var färdiga med transkriberingen påbörjades en tematisk analys i enlighet med Braun et al. (2017), där författarna skapade huvudteman samt underteman av den insamlade data från intervjuerna.

Etiska överväganden

Undersökningen har följt Vetenskapsrådets (2017) forskningsetiska principer och riktlinjer för god forskningssed för att upprätthålla en hög forskningskvalité genom att följa de fyra huvudkrav i informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet. Efter kontakt togs med deltagarna och innan intervjuerna genomfördes, skickade ett informationsbrev och ett samtyckesbrev ut till alla deltagare. Detta för att informera deltagarna om undersökningens syfte, hur undersökningen går tillväga samt hur deras deltagande behandlas och för att få deras skriftliga godkännande att delta i studien. I transkriberingarna av intervjuerna har deltagarna oidentifierats och deras information har behandlats konfidentiellt i enlighet med Halmstad högskolas dataskyddsombud. Efter genomförd transkribering har de inspelade ljudfilerna raderats.

Analysmetod

Den insamlade data har analyserats i enlighet med Braun et al. (2017) tematiska analys. En tematisk analys beskrivs som ett tillvägagångssätt att använda sig för att identifiera teman och mönster av den insamlade data. En tematisk analys har använts i detta arbete eftersom den insamlade data har skett i samband med intervjuer där underliggande koder (se bilaga 4) har identifierats för att sedan utgöra teman. Den tematiska analysen beskrivs i sex steg.

Det första steget i den tematiska analysen är att bli familjär med den insamlade data. För att bli familjär med data är det viktigt att den insamlade data läses igenom flertalet gånger och att relevant information som kan relateras till studiens syfte noteras. Det andra steget i den tematiska analysen är att avkoda data. Avkodningen är ett viktigt steg i den tematiska analysen för att kunna bilda relevanta och starka beskrivningar av den insamlade data samt lägga grunden till utvecklandet av teman. Detta steget underlättas av att författarna har i tidigare steg blivit familjära med den insamlade data men det rekommenderas att koda transkriberingen mer än en gång för att försäkra att kodningen blir robust och sammanhängande till studiens syfte.

Det tredje steget i den tematiska analysen består av att utveckla koderna till teman. De koderna som har tagits fram undersöks utifrån om det finns något samband mellan dessa för att sedan sammanställas inom respektive områden som de anses tillhöra. För att inte sammanbinda koderna delades de upp i övergripande- och underliggande teman. Det fjärde steget går sedan ut på att kontrollera så att de teman som skapas har tillräckligt med relevant och stark data för att kunna svara på syftet. När de skapade teman upplevs som tillräckligt robusta för att svara på syftet kan steg fem inledas. I det femte steget påbörjas en tematisk karta som illustrerar hur de skapade teman hör ihop. För att det ska bli tydligare för läsarna varför författarna valt de utvalda teman görs en definition på dessa. Detta görs för att läsarna som läser ska på ett tydligt sätt förstå relationen mellan övergripande- och underliggande teman samt vad de betyder.

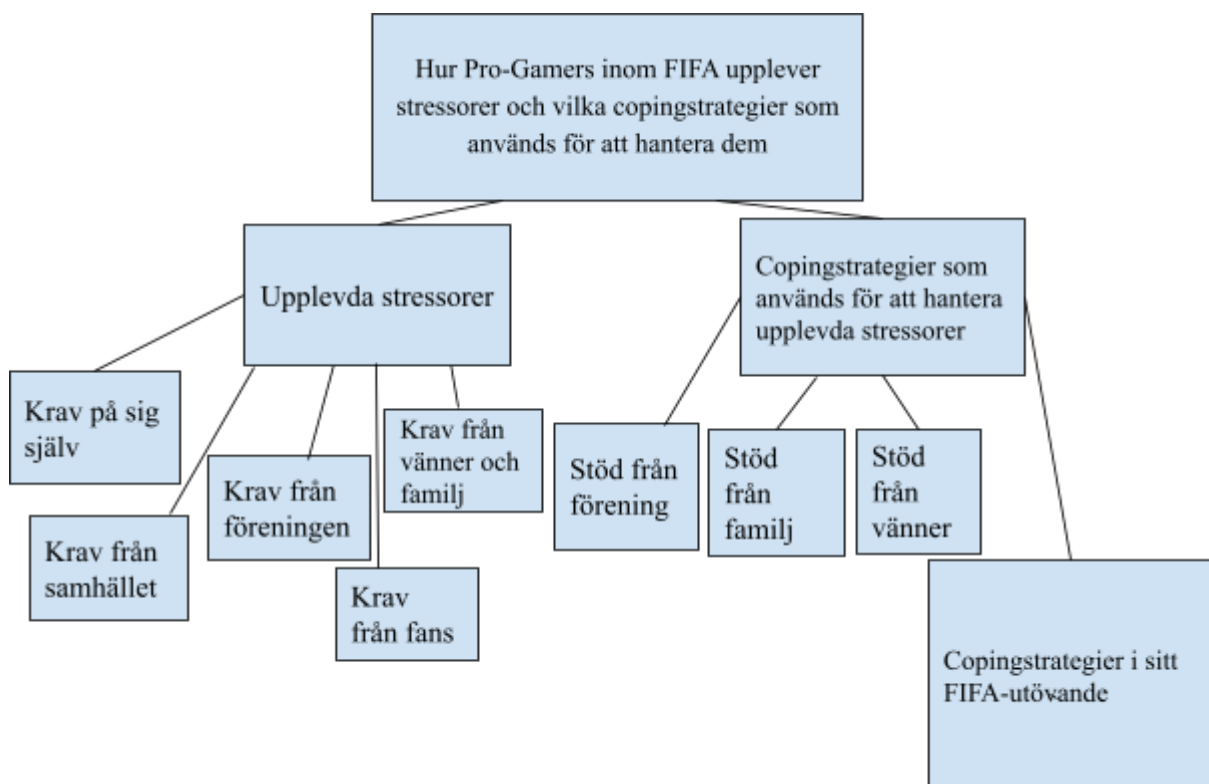
I det sjätte steget sammanställer författarna den införskaffade datan i en rapport där den data som utgör teman förstärks av citat från deltagarna som sedan diskuteras av författarna som kopplar samman resultatet med hjälp av vetenskapliga artiklar och ger möjliga svar till syftet.

Trovärdighet

En viktig aspekt i en studie är att den är trovärdig för läsarna. Enligt Nowell et al. (2017) föreslås det att när en studies trovärdighet ska bedömas, finns det fyra kriterier som skall utgå ifrån. Dessa fyra är trovärdighet, pålitlighet, överförbarhet och anpassningsbarhet. Författarna behöver därför bearbeta och få fram hur de lämpligast skall samla in den insamlade data för att göra en analys och få ett resultat som är relevant till studiens syfte. Ett viktigt steg för att öka trovärdigheten i sin studie menar Lincoln et al. (1985) är att välja rätt forskningsmetod där föreliggande studie har använt en kvalitativ forskningsmetod i tro om att kunna få relevanta svar till studiens syfte i bästa möjliga mån. Föreliggande studie har också säkerställt att undersökningen är logisk, spårbar och dokumenterad vilket ökar trovärdigheten för läsarna i arbetet (Lincoln et al., 1985; Tobin & Begley, 2004). Vidare har överförbarheten stärkts av att författarna i föreliggande studie har bidragit med en ansvarsfull och bred beskrivning av resultatet till den mån att andra forskare som önskar överföra resultatet kan göra det utifrån om resultatet är överförbart till deras fall utifrån deras bedömning av resultatet Lincoln et al. (1985). Avslutningsvis menar Lincoln et al. (1985); Tobin & Begley (2004) att studien är anpassningsbar när trovärdighet, pålitlighet och överförbarhet är uppnådd samt när författarna i studien kan etablera anpassningsbarhet när studiens undersökning, tolkning och upptäckande tydligt deriverar från den insamlade datan samt visar hur slutsatser uppnåtts.

Resultat

Nedanför visas en tematisk karta (se figur 4; bilaga 5) skapat utifrån de teman som framtogs i avkodningen av transkribering. Den tematiska kartan består överst av vårt syfte, två stycken huvudteman där varje huvudtema har fem respektive fyra underliggande teman.



Figur 4 - Tematisk karta

Upplevda stressorer

I detta huvudtema kommer deltagarnas upplevda stressorer lyftas fram som innehåller fem underliggande teman i krav på sig själv, krav från samhället, krav från föreningen, krav från fans samt krav från vänner och familj.

Krav på sig själv

Deltagarna i studien beskriver att de upplever stressorer i sitt FIFA-utövande men att orsakerna som kan utlösa stressorerna varierar. IP6 beskriver exempelvis att han upplever en stressor i att om han inte är på den nivå prestationsmässigt som krävs för att kunna prestera på den nivå han vill och förväntas, kan det utlösa stressorn för honom "Eh och känner man kanske några dagar innan att man har inte formen där då kanske det blir lite mer stressigt och då måste man lägga några extra timmar för att känna sig i form och ha självförtroendet uppe liksom". IP4 beskriver att han upplever en stressor i ett måste att bli bättre och ett måste i att vinna kommande matcher vilket kan ha en effekt på hans psykologiska mående "Alltså det blir ju en stress att man du måste vinna, du måste vinna, på det sättet blir det en stress" (IP4). Vidare beskriver IP8 en ytterligare stressor som kan ha en negativ effekt på honom när han upplever att kraven han har på sig själv leder till att han blir rädd för att förlora vilket påverkar hans prestation:

Mmm alltså för rädd för att torka eh som jag alltid skulle säga är problemet isåfall det är ju då stressen tar över för att nej man får inte komma i den situationen utan måste alltid vara att, det får inte betyda så mycket till att förlusten blir för avgörande för eh välmåendet liksom (IP8).

IP8 beskriver vidare hur stressorer kan påverka honom och hur det skapar en obalans i livet som påverkar hans psykologiska välmående:

Speciellt när en säsong börjar dåligt så blir det väldigt påtagligt att man offerar många grejer för att sitta extra. Alltså även jag tror inte alltid att det är det bästa att sitta extra eller träna extra eller sånt utan jag är väldigt mycket att balans är det viktiga. Så då blir det liksom så här att det inte hjälper med att stressa, den stressen kommer automatiskt när det går dåligt. (IP8)

Krav från samhället

IP3 nämner en stressor i att han upplever att det finns ett krav från samhället och en negativ stigma kring att utföra esport som heltidssysselsättning, vilket kan bidra till att han upplever en stressor i att behöva spendera sin tid på annat då han ofta får höra det från släkt och bekanta "Aa men den diskussionen får man alltid med släkten till exempel "Ska du inte skaffa dig ett riktigt jobb snart?" Det får jag hela tiden".. "och de får jag av andra som jag inte känner riktigt" (IP3). IP1 berättar att han tycker det kan vara svårt att berätta för folk i samhället att han spelar esport professionellt för att samhället inte förstår eller accepterar esport för vad det är vilket är en stressor hos IP1.

Det är ehm... nu bryr jag mig inte men i början så var det lite så här speciellt när jag gjorde det på heltid var jag... "vad jobbar du med då?" "Jag spelar tv-spel"... ehm då var det lite så här aa men det var lite konstigt tyckte folk och att man bara sitter hemma på dagarna (IP1).

IP1 berättar vidare "I samhället kanske inte det är så normalt och att vara vuxen och sitta och spela tv-spel hela dagarna liksom (IP1).

Krav från föreningen

IP3 berättar att det ställs höga krav från föreningen på spelarna i att de måste prestera annars kan de riskera att bli kontraktlösa, vilket kan hindra honom från att fortsätta vara esportsspelare "De flesta klubbarna är väldigt så... de skickar ut kontrakt och så ska du vinna de här matcherna och gör du inte de så blir du kickad liksom (IP3). IP3 förtydligar vidare och menar på att kravet från föreningen kan leda till en stress i sitt esportsutövande "Eftersom det är en sån prestationsbaserad business, eller scen, att man måste vinna för att du ska få förlängt kontrakt och så vidare" (IP3).

Krav från fans

IP3 upplever en stressor att det kan komma mycket trakasserier från fans och att det kan vara jobbigt att hantera trakasserierna om han inte presterar till önskvärd nivå för fansen i sitt esportsutövande "Ehh nä men jag kan stänga ut de till en viss del men typ man får mycket hat om det går dåligt för en liksom och det är mycket som skrivs till en privat, ehm" (IP3). Vidare beskriver IP3 att flertalet FIFA-spelare upplever liknande trakasserier från fans och att alla inte har möjlighet att hantera trakasserierna vilket kan ha förödande konsekvenser "Det tar på många FIFA-spelare tror jag. Och det är även bevisat att det är många som slutar för att de känner för mycket stress" (IP3).

Krav från vänner och familj

IP3 berättar att kravet från vänner till att vara esportsutövare till en början kunde ha en påverkan på IP eftersom vännerna var skeptiska till hans esportssatsande men att vännerna efterhand utvecklade en förståelse på grund av att IP kunde ta hjälp av variabler som hjälpte IP förklara esportssatsningen för vännerna:

Du tjänar pengar på det här, då blir de plötsligt så här, jätteavundsjuka och tycker så här det är fett kul liksom.., så ehm, asså nu är de mer positivt än de va då kanske för nu har man bevisat lite mer.., nu kan jag säga att jag bor här för att jag spelar FIFA här. Då är det en mycket enklare väg att förstå typ (IP3).

Liknande krav upplevde IP7 från sin familj där frun var skeptisk till IPs esportsutövande vilket kunde ha en påverkan på IPs esportssatsning:

Eh ja, min fru var väl lite i början när jag började spela så kanske det, var det väl lite måste du spela nu igen. Men när vi blev professionella... då blev det bra. Annars ser det bara att man sitter och spelar, nu har jag fått ett eget rum och station så jag tror att eh sen det blev liksom seriöst, signade kom förståelsen mycket mer (IP7).

Copingstrategier som används för att hantera stressorer

I detta huvudtemat framkommer vilka copingstrategier deltagarna använder sig utav för att hantera stressorer när de utövar FIFA. Huvudtemat innehåller fyra underliggande teman i stöd från deltagarnas förening, stöd från familjen, stöd från vänner och copingstrategier i sitt FIFA-utövande.

Stöd från förening

IP1 upplever att han får ett bra stöd i sin nuvarande föreningen eftersom det finns en kontaktperson att prata med om sitt esportsutövandet samt sina prestationer och att det finns

en spelplats att träna på, något som han inte upplevt i tidigare eller andra föreningar:

Eh aa, inte där jag var tidigare men nu med tränaren jag kan prata med varje vecka och ehm... om hur det går och om jag har plugg eller om det är mycket. Ehm sen är vi tre stycken spelare som har en... har spelat ... alla har spelat ganska länge så vi pratar med varandra. Sen har vi, vi sitter ju mycket i klubbhuset på föreningen och spelar så vi har folk där vi kan prata med om det är så också (IP1).

IP2 beskriver liknande att han upplever ett starkt stöd från både managern och lagkamrater:

Aa asså speciellt managern och mina lagkamrater. De ser till att man har det i sig, det är bara att hitta tillbaka och det gör man i de flesta fallen. Och inte bara inom esporten utan även när jag kommer till föreningsstugan så alla hälsar och frågar hur de går och det är alltid positivt när folk kommer fram (IP2).

Stöd från familjen

Ett gemensamt tema bland deltagarna i studien var att de upplevde ett högt socialt stöd från familjen i deras esportsutövande. Exempelvis beskriver IP1 en situation där stödet från familjen inte var där fullt ut från alla i familjen till en början men efter att ha blivit framgångsrik och kunde livnära sig på sitt esportsutövande, utvecklades även stödet till fullt stöd:

Eh ja nu får jag det eh pappa var väldigt i början tyckte det var häftigt men resten eh förstod väl inte riktigt. Ehm men nu sitter de hemma bänkade framför tv:n när vi spelar och får sms efter varje match att jag spelat bra och så där. Jag är från en väldigt liten ort ehm så jag får höra lite överallt ifrån när jag spelat eller när det går bra (IP1).

Detta beskriver också IP3 och utvecklar genom att beskriva att familjens stöd ökat för han i sitt FIFA utövande när han kunde bevisa att det gick att livnära sig på det:

Asså mina föräldrar har alltid varit lite, asså ganska stöttande ändå. Men de va inte så att de kolla på matcherna i början kanske men sen så, jag vet inte, jag bara visa så här fan jag vann en turnering nu, jag vann sju tusen kronor, hit och dit, och de bara jaha, liksom kul. Sen så börja de bry sig mer och nu är de värsta supportrarna liksom (IP3).

IP2 beskriver liknande erfarenheter som IP1 i att stödet från familjen har utvecklats och blommat ut under tid samt beskriver konkret vilket slags stöd och hjälp han får i sitt utövande:

I början när det inte gick.. när jag inte va på nivå, när jag precis hade kommit in i de så, aa men då gick jag i skolan också så jag förstår, de va mycket plugga plugga så, nu när de går bättre, så försöker de hjälpa mig och vad jag ska göra bättre att jag inte bara kan sitta och spela utan jag ska gå o röra mig. Så jag skulle säga att jag har det stöd.

Stöd från vänner

Deltagarna i studien upplevde också ett högt stöd från vänner i deras esportsutövande. IP1 beskriver att han ofta talar med sina vänner när det går tufft och att de är en stor bidragande faktor till att han fortfarande orkar utöva FIFA på professionell nivå:

Aa eh om jag känner att det är tungt eller att det inte är så kul så kan jag prata med dem om det ehm sen fattar dem att det eller jag säger ju också det att jag kanske inte alltid vill prata om det och då gör de ju inte det. Dem är nog viktigast eh och har varit det att jag fortfarande orkar hålla på (IP1).

IP2 beskriver också att han upplever ett bra stöd från vännerna genom att de visar intresse av att fråga hur det går för honom i sitt esportsutövande samt att de kollar hans matcher “Ja ja, de frågar hela tiden hur de går. Och när jag har matcher så kollar de och så, så det är bara positivt” (IP2).

Copingstrategier i sitt FIFA-utövande

Gemensamt för deltagarna i studien var att de använde sig av copingstrategier för att hantera stressorer i sitt esportsutövande. Däremot hade deltagarna olika strategier som de genomförde för att hantera stressorer vilket kunde skilja sig åt mellan deltagarna. IP2 beskriver exempelvis att hans copingstrategier är viktiga att använda sig av i sitt FIFA-utövande och att en strategi han försöker göra är att ta en paus från spelandet “Eh i en period eller en sittning och man sitter och spelar, så försöker jag ta en paus, gå och göra något annat och sen kommer man först tillbaka några timmar efter eller dagen efter och, ja typ det” (IP2) och förklarar vidare “De kan vara att jag går ut med vänner, kollar fotboll eller kolla serier” (IP2). IP4 beskriver att han också tycker det är viktigt med pauser i sitt esportsutövande och försöker även använda sig utav positivt självprat genom att påminna sig själv om anledningen till varför han utövar FIFA “Men man försöker ju alltid lugna ner sig, dricka vatten, andas lite och man vet att detta är roligt annars hade man inte gjort de” (IP4).

Diskussion

Syftet med studien är att undersöka hur pro-gamers inom FIFA upplever stressorer och vilka copingstrategier som används för att hantera dessa. I studien skapades intervjuguiden med hjälp av ett teoretiskt ramverk, fyra-stegs stressprocess modellen McGrath (1970). Det framkom tydligt i resultatdelen att med olika sorters krav hos FIFA-deltagare uppkom det att deltagarna upplevde stressorer i sitt spelande. Ett krav som finns i resultatdelen och i huvudtemat upplevda stressorer var deltagarnas krav på sig själv. Deltagarna nämner att de höga krav finns för att bli bättre och utvecklas i sitt FIFA spelande samt vinnarinstinkten att vilja vinna varje match. Ett annat krav som kan vara en potentiell stressor som nämns är krav från föreningen man tillhör som också bidrar till att kraven på sig själv ökar. De känner ett krav från föreningen att de måste vinna eller komma på en topplacering för att inte bli sparkade. För att prestera så bra som möjligt och öka sannolikheten att vinna samt hantera stressorer, framkommer det i resultatet vilka copingstrategier deltagarna använder sig av. En copingstrategi som framkom i resultatdelen och huvudtemat copingstrategier som används för att hantera upplevda stressorer som kan utmärka sig och vara stress och prestationsångest är att deltagarna försöker komma ifrån sitt FIFA spelande. Främst om man suttit länge och tar en paus för att sedan återgå till spelandet igen. Det kan vara göra något annat genom att vara med vänner eller kolla serier. Deltagarna nämner inte enbart individuella copingstrategier utan bland annat även ett stöd från den föreningen deltagarna tillhör och det nämns i resultatdelen av en deltagare att man upplever en stark stöttning av sin manager.

Upplevda stressorer

I resultatdelen framkom det bland annat att majoriteten av deltagarna upplevde stressorer i sitt utövande då det tar mycket tid att bedriva sitt FIFA-utövande samt att många hoppar av för att de upplever stressorer. Wang et al. (2022) beskriver att utövare med hög självförmåga bättre kan hantera och tackla stressorer som uppstår i en krävande tävlingsmiljö. Har en utövare en låg självförmåga blir dessa stressorer och psykologiska riskfaktorer svårare att hantera. Detta ligger i linje och stämmer överens med fyra-stegs stressprocess modellen av McGrath (1970) som beskriver att stress uppstår om individen upplever en stress och att det är en obalans mellan de krav som ställs inom miljön samt självförmågan att kunna hantera dessa krav som uppstår. Detta beskriver Wang et al. (2022) vidare att vanligen förekommer det att pro-gamers upplever stressorer i sitt utövande och att de befinner sig i en tävlingsmiljö där de upplever krav att de måste prestera. Sarkar och Fletcher (2014) förklarar att den största

orsaken till att en atlet upplever stressorer i sitt utövande är för att individen presterar under förväntningar och krav utifrån samt ifrån sig själv. Sarkar och Fletcher (2014) förklarar vidare att det beror på att individens egna förväntningar inte lyckas uppnå sina önskvärda resultat samt externa förväntningar och krav utifrån som inte uppfylls. Smith et al. (2019) beskriver också en stressor som befinner sig för en atlet är att det under stor tid befinner sig i en miljö med intensiv press och känner att önskvärda resultat måste tas. McGrath (1970) beskriver vidare att prestationsångest uppstår när individen upplever en obalans med sin nuvarande uppgift och samtidigt individernas osäkerhet att kunna hantera den.

Resultatdelen visar att en stressor deltagarna upplevde i sitt FIFA-utövande var prestationsångest då de upplever att de måste prestera för att vinna matcher och komma uppåt i sin serie eller att de känner att de är rädda för att förlora eller upplever ett hot för att åka ur serien. Detta ligger i linje med fyra-steps stressprocess modellen av McGrath (1970) där teorin handlar om individens egna upplevda krav på sig själv och de krav som befinner sig i tävlingsmiljön individen befinner sig i. Det genom att deltagaren i sitt fall upplever en rädsla för att förlora, för annars kommer en konsekvens att ske i att åka ur serien. Att deltagarna upplever stressorer i sitt esport utövande i elitmiljö är inte så konstigt då det ställs höga krav på att de skall prestera samt att det nu även jämförs med traditionella idrotter. Detta ligger i linje med fyra-steps stressprocess modellen av McGrath (1970) som beskriver att i tredje steget av modellen nämns stressrespons som handlar om hur individen uppfattar och svarar fysiologiskt och psykologiskt till den nuvarande situationen. Det framkommer i resultatdelen bland annat att en stressor som finns hos deltagarna är att om de inte presterar kan det komma en hel del hat. Detta stämmer överens med fyra-steps stressprocess modellen av McGrath (1970) som i sin modell beskriver att ett av fyra steg handlar om omgivningskrav. Detta beskriver McGrath (1970) hur individer upplever de omgivningskrav som befinner sig utifrån den utmaning som skall tas an. Att omgivning och fans kan höra av sig när de inte presterar utifrån deras omgivningskraven. En annan stressor som också nämns i resultatdelen är att fans kan höra av sig privat om inte kraven uppfylls. Men deltagare i studien nämner också att de inte upplever några yttre stressorer i att det måste prestera. En deltagare i studien nämner att han inte känner av kravet från fans och fokuserar enbart på det positiva stöd som ges. För att deltagarna i studien ska vara kapabla till att hantera stressorer om krav som kan uppstå har författarna i studien försökt lyfta fram copingstrategier som deltagarna använder för att överkomma dessa stressorer.

Copingstrategier i sitt FIFA-utövande

I resultatdelen beskriver deltagarna bland annat vilka psykologiskt orienterade copingstrategier de använder sig av för att kunna hantera stressorer i sitt FIFA-utövande. Alla medverkande deltagare beskriver att de på något sätt hade någon strategi att luta sig tillbaka emot om det blev för mycket, och även vikten av att göra annat än bara spela FIFA. Att använda sig av copingstrategier och olika tekniker inom sitt esport utövande är viktigt för att öka sannolikheten för att kunna prestera. Himmelstein (2017) förklarar att några exempel på copingstrategier man kan använda sig av är att till exempel kommunicera med andra, befinna sig i nuet samt befinna sig i en bra grupp. Kou och Gui (2020) beskriver också att en användbar copingstrategi för individer är att kommunicera med andra. Kommunikationen kan ske med andra som har liknande erfarenheter och framförallt att kommunicera med personer som finns i sin närmiljö såsom tränare och lagkamrater. Att kommunicera med andra och ha en positiv kommunikation är viktigt då det hjälper individen att kunna slappna av och förhindra stressorer i sitt utövande. Enligt Fletcher och Arnold (2017) är förmågan att kunna hantera kraven från elitprestationsmiljöer viktig och en nyckelfaktor i sitt utövande. Det främsta tillvägagångssättet deltagarna använde sig av som strategi för att kognitivt distansera sig från FIFA var bland annat motion, fysisk aktivitet samt träffa vänner. Att gå ut och promenera, eller att vara aktiv i en idrottsförening. Att vara med vänner och hitta på något

annat än FIFA var också en välfungerande strategi bland deltagarna för att reducera tankar på stressorer som negativt kan påverka FIFA-utövandet.

Det nämndes bland annat att en strategi som användes av en deltagare för att avleda stressorer var att inte glömma bort varför han utövar FIFA på denna nivå. Det var att använda sig av ett positivt självprat för att kunna påminna sig själv varför han utför detta och genom det släppa stressorer. Individer som har ett positivt självprat kommer lättare kunna slappna av och prestera då upplevelserna som individen har påverkar prestationens upplevelse positivt. En annan deltagare i studien nämnde att han använde sig av denna strategi för att försöka komma ifrån sitt FIFA utövande. Detta genom att ta en paus från spelandet och under några timmar göra något annat för att slippa tänka på FIFA. Ett tillvägagångssätt att använda sig av för att komma ifrån upplevda stressorer är att spendera tid med vänner eller kolla på någon serie. Det är viktigt att man har sina copingstrategier och tillvägagångssätt för öka möjligheten att kunna hantera eventuella krav och stressorer som kan bidra till bland annat prestationsångest. Goodger et al. (2007) beskriver om inte utövaren lyckas hantera kraven som ställs inom miljön ökar chansen till att det blir försämrade resultat och bland annat nämns utbrändhet. Detta stämmer väl överens med fyra-steps stressprocess modellen av McGrath (1970); Weinberg och Gould (2019) att stress uppkommer när en individ upplever en obalans mellan krav individen står inför samt hur individen skall lyckas hantera dessa kraven. Därför är det viktigt att individen har en kunskap i hur de skall hantera krav som uppkommer i sin tävlingsmiljö för att förhindra bland annat utbrändhet och försämra prestation

Vidare beskriver Fletcher & Arnold (2017) om individen har en förmåga att kunna hantera krav som uppkommer är det en nyckelfaktor för att kunna lyckas inom sitt utövande och få förbättrad prestation och välmående. Leis och Lautenbach (2020) förklarar att det finns olika tillvägagångssätt för vilka copingstrategier som kan användas för hantera stressorer och krav. Deltagarna beskriver några copingstrategier de använder sig av är att lyssna på musik räkna till tio eller att samtala med sina lagkamrater. Andra copingstrategier som kan användas i syfte för att lättare kunna hantera samt motverka stressorer är att titta på andra utövare och analysera sina tidigare matcher för minska eventuell stress och prestationsångest. Detta genom att analysera sina tidigare matcher gör att de får en tydligare upplevelse och kan hjälpa individerna att minska stressorer i sitt FIFA-utövande.

Metoddiskussion

Studien har använt sig av en kvalitativ forskningsmetod och semistrukturerade intervjuer. Enligt Smith och Sparkes (2018) är semistrukturerade intervjuer ett av de vanligaste tillvägagångssätten att analysera sin insamlade data. För att samla in relevant information på ett kvalitativt sätt är enligt Smith & Sparkes (2018) en fördel att man använder sig av intervjuer för att få en mer och bredare förståelse av deltagarnas upplevelser och erfarenheter. Ytterligare en fördel att använda sig av intervjuer är att deltagarna får berätta om sina upplevelser som ger författarna en tydlig bild av deras relevanta upplevelser som är kopplade till studien. Detta beskriver Smith och Sparkes (2018) är syftet med intervjuer inom kvalitativ forskningsmetod att man tillsammans med deltagarna skapar en trygg konversation där de öppet kan berätta om sina erfarenheter, känslor och upplevelser som var i relation till författarnas forskningsfrågor. Intervjuerna skedde digitalt då de kan göras både fysiskt och digitalt. Det kan uppstå negativa och mindre fördelaktiga utgångar med att göra intervjuerna digitalt. Smith & Sparkes (2018) beskriver att tekniska problem kan uppstå då och bidrar till att intervjun störs. En annan nackdel med att intervjuerna genomfördes digitalt är att det var svårt för författarna och intervjupersonerna att tyda och förstå varandra genom exempelvis kroppsuttryck och ansiktsuttryck.

En avgränsning i studien var att deltagarna inte var jämnt fördelade åldersmässigt som bidrog till att vissa deltagare hade utövat FIFA på högsta nivån längre än vissa andra

deltagare. En annan avgränsning i studien var att könsfördelning inte var jämn fördelad då det enbart var män som deltog i studien och inga kvinnor. En avgränsning som uppstår i studien är att det finns en obalans mellan könsfördelningen mellan män och kvinnor. Detta kan bero på att det överlag är betydligt fler män som utövar FIFA än kvinnor och detta avspeglar sig hos könsfördelningen i studien. Detta kan leda till att studiens generalisering inte bli korrekt. Studiens plan var att totalt genomföra 10 stycken intervjuer men på grund av två stycken avhopp blev det 8. Författarna hade innan intervjuerna förberett en intervjuguide som användes som en grund till alla intervjuerna. Frågorna var skapta utifrån de teoretiska ramverk som används i studien, fyra-steps stressprocess modellen av McGrath (1970) för att få så relevanta svar som möjligt till studien. Smith och Sparkes(2018) beskriver att semistrukturerade intervjuer är en typ av intervju som är lämplig och fördelaktig för författare som har en förkunskap över vad som skall forskas i studien och kunna ställa relevanta frågor. Författarna i studien har inför sina förutbestämda intervjuer och med sin förkunskap planerat vilka frågor som skall ställas med hjälp av en intervjuguide. En fördel av att använda sig av semistrukturerade intervjuer är att frågorna inte är för strukturerade. Bryman (2018) beskriver att det är fördelaktigt att använda sig av en intervjuguide som inte är strukturerad.. Använder författarna sig av en för strukturerad teknik i sin intervjuguide kan det hindra djupet och rikedomen i svaren.

Att intervjuguiden var utformad på ett sätt och starkt relaterad till det teoretiska ramverket, fyra-steps stressprocess modellen av McGrath (1970) ansågs vara bäst för studien och analyseringen av resultatet för författarna. I studien har författarna genomfört intervjuerna tillsammans och det sågs som positivt, då man efter varje intervju kunde ha en dialog och sammanfattning om vad som sades på intervjuerna. Risken för partiskhet under intervjuerna minskades. En annan positiv utgång med att vi genomfört intervjuerna tillsammans är att deltagarna fick liknande frågor genomgående som annars kan skilja sig om författarna genomför intervjuerna individuellt då exempelvis följdfrågor kan se olika ut. Alla intervjuer genomfördes digitalt via ett dataverktyg som heter zoom och en avgränsning med det var att man inte fick någon fysisk kontakt och ibland var det svårt för författarna att avläsa deras kroppsspråk. Författarna ansåg att metodvalet var mest lämplig då ett viktigt steg för öka trovärdigheten inom studien är att rätt metod väljs fram. Braun et al. (2017) beskriver att välja en kvalitativ forskningsmetod och intervjuer är ett vanligt metodval. Att det är ett väl och känt använt metodval i nutida forskning ökar trovärdigheten inom studien. Vidare är det viktigt att forskarna uppfyller de kriterier som krävs för att studien skall vara trovärdig och de anser författarna att de gjort genom sitt val av semistrukturerade intervjuer och kvalitativ forskningsmetod. Nowell et al. (2017) förklarar att dessa fyra kriterier som behöver bedömas och uppfyllas är trovärdighet, pålitlighet, anpassningsbarhet och överförbarhet.

Implikationer

Författarna argumenterar för att studien kan vara till godo och användbar till framtida forskning inom Esport världen. Studien kan förhoppningsvis till framtiden användas och utnyttjas av esport föreningar som är intresserade av detta och vill implementera detta som framkommit i studien och resultatet till sina organisationer. Det saknas tidigare forskning och denna studie kan användas i någon form av lärande syfte i form av föreläsningar eller utbildningar för att motverka olika stressorer inom esport. Med hjälp av studiens resultat och syfte lyfts det fram två huvudteman, upplevda stressorer samt copingstrategier som används för att hantera upplevda stressorer. Dessa huvudteman skall förhoppningsvis öka förståelsen för FIFA-utövare där de får ta del av vad andra delar med sig angående dessa områden. En viktig implikation som författarna anser är hur deltagarna delar med sig i resultatet vilka copingstrategier de använder sig av för hantera olika stressorer som kan uppstå hos FIFA utövare. Detta genom att i studiens resultat lyfts det fram att deltagarna använder sig av olika copingstrategier för att hantera stressorer i sitt FIFA-utövande. Vidare kan detta vara en hjälp

och implikation till framtida forskningar, föreningar, organisationer som vill ta del av hur andra FIFA-utövare använder sig av för copingstrategier för hantera stressorer för att sedan vidare använda sig av dessa copingstrategier i sitt FIFA-utövande.

Konklusion

I den aktuella studien visar resultaten att det är viktigt att deltagarna har copingstrategier och en omgivning i sitt FIFA spelande som stöd. Deltagarna upplever att för att de ska kunna prestera behöver de känna ett stöd ifrån sin omgivning samt ha copingstrategier för att kunna hantera jobbiga perioder i sitt FIFA spelande. I resultatdelen lyfts det främst relevanta fram och det med stöd av ett teoretiskt ramverk, fyra-steps stressprocess modellen av Mcgrath (1970). Deltagarna som deltog var pro-gamers och spelade FIFA på högsta nivån i Sverige. Författarna fick en tydlig inblick med studien vad som anses vara viktigt för deltagarna för att kunna hantera stressorer då det i resultatet uppkommer bland annat att deltagarna upplever prestationsångest inom esport för att de ska kunna prestera så bra som möjligt. I intervjuguiden som central del hade författarna stressorer såsom stress som ett tema med följdfrågor och detsamma med prestationsångest för att lättare i resultatdelen hitta fram relevant information om dessa och dra olika slutsatser om vad som är relevant och jobba vidare med inom studien. Slutsatsen som kan dras i denna studie är att ha en bra omgivning med stöd från vänner, familj, lagkamrater samt att ha givande individuella copingstrategier för att kunna hantera perioder där stressorer upplevs eller där man upplever en jobbig känsla av prestationsångest. Just med bra stöd från omgivningen samt individuella copingstrategier kunde man lättare lägga bra fokus på sin prestation som behövs för att kunna prestera på en professionell nivå. Framtida forskning Författarna anser att det är viktigt att man studerar ytterligare kring detta område. Det behövs mer forskning kring esport och psykologiska riskfaktorer som kan uppkomma. Även om esport ökat i intresse är det fortfarande lite forskning kring detta i dagens samhälle. Esport är relativt nytt och modernt samt för många är det fortfarande okänt, men ökningen är stor och den lär fortsätta att öka markant om vi ser till dagens läge. Då är det bra om man i framtiden fortsätter undersöka olika psykologiska riskfaktorer som kan påverka deltagare som utövar esport på professionell nivå. Det behövs fortsatt framtida forskning kring psykologiska riskfaktorer inom esport då den ökar enormt, som Newzoo (2022) beskriver att esport förväntas öka markant efter 2024 när esport ska vara med i OS. I denna studie intervjuas enbart män och det anser författarna till framtiden kan utvecklas till att man utför intervjuer med pro-gamers som även är kvinnor. För att utveckla denna studie och detta område behövs det mer forskning i både kvantitativ- och kvalitativa forskningsmetoder . Till framtida forskning är det även viktigt att utövarna får en större kunskap och att det kommer fler forskningar på hur esportutövare kan överkomma upplevda stressorer i sitt utövande. Detta för att bidra till esport utövarna att man lär sig och får fler förståelse för vilka copingstrategier som är användbara i situationer där man upplever stressorer.

Enligt Himmelstein et al. (2017) är det viktigt för individen att använda sig av copingstrategier för att kunna fokusera och prestera i sitt utövande. Det kan vara att man pratar med andra, att man är i nuet och är med i ett bra lag med en bra gruppdynamik.

Referenser

- Allwood, C., & Erikson, M. (2017). *Grundläggande vetenskapsteori: För psykologi och andra beteendevetenskaper* (2 uppl.). Studentlitteratur.
- Almén, N. (2007). *Stress-och utmattningsproblem: kognitiva och beteendeterapeutiska metoder*. Studentlitteratur.
- Basterfield, C., Reardon, C., & Govender, K. (2014). Relationship Between Constructions of Masculinity, Health Risk Behaviors and Mental Health Among Adolescent High School Boys in Durban, South Africa. *International Journal of Men's Health*, 13(2) 101–120. DOI:10.3149/jmh.1302.101
- Braun, V., Clarke, V., & Weate, P. (2017). Using thematic analysis in sport and exercise research. I B. Smith & A.C. Sparkes (Red.), *Routledge Handbook of Qualitative Research in Sport and Exercise*, 213-228. Routledge.
- Bryman, A. (2018). *Samhällsvetenskapliga metoder* (3 uppl.). Liber.
- Chan, G, Huo, Y, Kelly, S, Leung, J, Tisdale, C, and Gullo, M (2022) The impact of eSports and online video gaming on lifestyle behaviours in youth: *A systematic review. Computers in Human Behavior*, 126. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106974>
<https://doi.org/10.1123/jsep.33.1.40>
- Crocker, P. R. E., Tamminen, K. A., & Gaudreau, P. (2015). Coping in sport. *Contemporary advances in sport psychology: A review*, 28-67. Routledge/Taylor & Francis Group. <https://doi.org/10.4324/9781315813059>
- Crosswell, A. D., & Lockwood, K. G. (2020). Best practices for stress measurement: How to measure psychological stress in health research. *Health psychology open*, 7(2), DOI: 10.1177/2055102920933072
- DiFrancisco-Donoghue, J., Balentine, J., Schmidt, G., & Zwibel, H. (2019). Managing the health of the eSport athlete: an integrated health management model. *BMJ open sport & exercise medicine*, 5(1). DOI: 10.1136/bmjsem-2018-000467
- eAllsvenskan (22 November 2022) <https://eallsvenskan.gg/>
- Eccles, D. W., & Arsal, G. (2017). The think aloud method: what is it and how do I use it?. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 9(4), 514-531. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2017.1331501>
- Fletcher, D., & Arnold, R. (2017). Stress in sport: The role of the organizational environment. *The organizational psychology of sport: Key issues and practical applications*, 83-100. Routledge/Taylor & Francis Group.
- Fox, N. J. (2008). Post-positivism. *The SAGE encyclopedia of qualitative research methods*, 2, 659-664.
- Funk, D., Anthony, D., Pizzo, A., & Baker, B. (2018) Esport management: Embracing eSport education and research opportunities. *Sport Management Review*, 21(1), 7-13. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2017.07.008>.
- Goodger, K., Gorely, T., Lavallee, D., & Harwood, C. (2007). Burnout in sport: A systematic review. *Sport Psychologist*, 21(2), 127-151. DOI:10.1123/tsp.21.2.127
- Halmstad Högskola. (27 September 2021). *Högskolan i Halmstad satsar på e-sport*. <https://www.hh.se/information/nyheter/nyheter/2021-09-27-hogskolan-i-halmstad-sats-ar-pa-e-sport---nytt-labb-i-samverkan-med-rbu-halland.html>
- Hamari, J., & Sjöblom, M. (2017). "What is eSports and why do people watch it?". *Internet Research*, 27(2), 211-232. <https://doi.org/10.1108/IntR-04-2016-0085>
- Himmelstein, D., Liu, Y., & Shapiro, J. L. (2017). An exploration of mental skills among competitive league of legend players. *International Journal of Gaming and Computer-Mediated Simulations (IJGCMS)*, 9(2), 1-21. <https://doi.org/10.4018/IJGCMS.2017040101>
- Hong, H.J. (2022). eSports: the need for a structured support system for players.

- European Sport Management Quarterly*.
<https://doi.org/10.1080/16184742.2022.2028876>
- IFK Göteborg. (31 Augusti 2022). *Nu startar vi en e-akademi*.
<https://ifkgoteborg.se/nyheter/esport/2022/nu-startar-vi-en-e-akademi/>
- Ke, X., & Wagner, C. (2022). Global pandemic compels sport to move to esports: understanding from brand extension perspective. *Managing Sport and Leisure*, 27(1-2), 152-157. <https://doi.org/10.1080/23750472.2020.179280>
- Kou, Y., & Gui, X. (2020). Emotion regulation in eSports gaming: a qualitative study of league of legends. *Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction*, 4, 1-25. DOI:10.1145/3415229
- Kwak, H., Blackburn, J., & Han, S. (2015, April). Exploring cyberbullying and other toxic behavior in team competition online games. *In Proceedings of the 33rd annual ACM conference on human factors in computing systems*, 3739-3748.
<https://doi.org/10.1145/2702123.2702529>
- LBS. (30 December 2022). <https://www.lbs.se/>
- Lee, S., Bonnar, D., Kim, Y, Lee, Y, Lee, S., Gradisar, M & Suh, S. (2020). Sleep Characteristics and Risk Factors of Korean Esports Athletes: An Exploratory Study. *Sleep Med Res* 2020, 11(2), 77-87. doi: <https://doi.org/10.17241/smr.2020.00773>
- Leis, O., & Lautenbach, F. (2020). Psychological and physiological stress in non-competitive and competitive esports settings: A systematic review. *Psychology of sport and exercise*, 51, 101738. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101738>
- Lincoln, Y. S., Guba, E. G., & Pilotta, J. J. (1985). Naturalistic inquiry. *International Journal of Intercultural Relations*, 9(4), 438–439.
[https://doi.org/10.1016/0147-1767\(85\)90062-8](https://doi.org/10.1016/0147-1767(85)90062-8)
- Markovits, A. S., & Green, A. I. (2017). FIFA, the video game: a major vehicle for soccer’s popularization in the United States. *Sport in Society*, 20(5-6), 716-734.
 doi:10.1080/17430437.2016.1158473
- Maldonado-Murciano, L., Guilera, G., Montag, C., & Pontes, H.M. (2022). Disordered gaming in esports: Comparing professional and non-professional gamers. *Addictive Behaviors*, 132, 107342. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2022.107342>
- McGrath, J. E. (1970). *Social and Psychological factors in human stress*. Psychology Department, University of Illinois.
- McMahon, E. M., Corcoran, P., McAuliffe, C., Keeley, H., Perry, I. J., & Arensman, E. (2013). Mediating effects of coping style on associations between mental health factors and self-harm among adolescents. *Crisis: The Journal of Crisis Intervention and Suicide Prevention*, 34(4), 242. DOI:10.1027/0227-5910/a000188
- Monroe, S. M., & Slavich, G. M. (2016). Psychological stressors: overview. *Stress: Concepts, cognition, emotion, and behavior*, 109-115.
<https://doi.org/10.1016/B978-0-12-800951-2.00013-3>
- Newzoo (November 17 2020). *2020 global Esports market report*.
<https://newzoo.com/insights/articles/newzoo-coronavirus-impact-on-the-esports-market-business-revenues>.
- Newzoo. (19 April 2022). *Newzoo’s Global Esports & Live Streaming Market Report 2022*
<https://newzoo.com/insights/trend-reports/newzoo-global-esports-live-streaming-market-report-2022-free-version>
- Nowell, L. S., Norris, J. M., White, D. E., & Moules, N. J. (2017). Thematic analysis: Striving to meet the trustworthiness criteria. *International journal of qualitative methods*, 16(1). DOI:10.1177/1609406917733847

- Palanichamy, T., Sharma, M. K., Sahu, M., & Kanchana, D. M. (2021). Influence of Esports on stress: A systematic review. *Industrial Psychiatry Journal*, 29(2), 191. DOI: 10.4103/ipj.ipj 195 20
- Polman, R., Trotter, M., Poulus, D., & Borkoles, E. (2018). eSport: friend or foe?. *In Joint International Conference on Serious Games, 11243*, 3-8. https://doi.org/10.1007/978-3-030-02762-9_1
- Rogstad, E. T. (2021) Gender in eSports research: a literature review. *European Journal for Sport and Society*, 19(3), 195-213. <https://doi.org/10.1080/16138171.2021.1930941>
- Sarkar, M., & Fletcher, D. (2014). Psychological resilience in sport performers: a review of stressors and protective factors. *Journal of sports sciences*, 32(15), 1419-1434. DOI: 10.1080/02640414.2014.901551
- Schoenmakers, E. C., van Tilburg, T. G., & Fokkema, T. (2015). Problem-focused and emotion-focused coping options and loneliness: how are they related?. *European Journal of Ageing*, 12(2), 153-161. DOI 10.1007/s10433-015-0336-1
- Scholz, T. (2019). *eSports Is Business: Management in the World of Competitive Gaming*. DOI:10.1007/978-3-030-11199-1
- Smith, B., & Sparks, A.C. (2018). Qualitative interviewing in the sport and exercise sciences. I Smith, B., Sparkes, A,C (Red.), *Routledge Handbook of Qualitative Research in Sport and Exercise* (s.103-124). Routledge.
- Smith, M., Birch, P., & Bright, D. (2019) Identifying Stressors and Coping Strategies of Elite Esports Competitors. *International Journal of Gaming and Computer-Mediated Simulations*, 11(2), 22. DOI: 10.4018/IJGCMS.2019040102
- Smith, M., Sharpe, B., Arumuham, A., & Birch, P. (2022). Examining the Predictors of Mental Ill Health in Esport Competitors. *Healthcare* 10, 626. <https://doi.org/10.3390/healthcare10040626>
- Stein, A., Mitgutsch, K., & Consalvo, M. (2013). Who are sports gamers? A large scale study of sports video game players. *Convergence*, 19(3), 345–363. <https://doi.org/10.1177/1354856512459840>
- SVT. (10 September 2022). *Riksdagsmajoritet för att erkänna e-sport som idrott – ändå har inget hänt*. <https://www.svt.se/nyheter/inrikes/e-sporten-far-nobben-som-idrotts-trots-riksdagsmajoritet>
- Tang, W. Y., & Fox, J. (2016). Men's harassment behavior in online video games: Personality traits and game factors. *Aggressive behavior*, 42(6), 513-521. <https://doi.org/10.1002/ab.21646>
<https://doi.org/10.1111/j.1744-6155.2011.00283.x>
- Tobin, G. A., & Begley, C. M. (2004). Methodological rigour within a qualitative framework. *Journal of advanced nursing*, 48(4), 388-396. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2004.03207.x>
- Vetenskapsrådet. (2017). *God Forskningsseed* (ISBN 978-91-7307-352-3). Vetenskapsrådet. <https://www.vr.se/analys/rapporter/vara-rapporter/2017-08-29-god-forskningssed.html>
- Von der Heiden, J. M., Braun, B., Müller, K. W., & Egloff, B. (2019). The association between video gaming and psychological functioning. *Frontiers in psychology*, 10, 1731. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01731>
- Wang, C.M. Hong, J.C. Ye, J.H. Ye, J.N. (2022). The relationship among gameplay self-efficacy, competition anxiety, and the performance of eSports players. *Entertainment Computing*, 42, 100489. <https://doi.org/10.1016/j.entcom.2022.100489>.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology*, 7E. Human kinetics.
- Widyaningsih, R., Budi, D. R., Listiandi, A. D., Wildan, Q., Rusdiyanto, R. M., Yudha, B. A. R., & Irawan, R. (2021). eSport and Philosophy Behind: A Literature Review. *Annals*

of Tropical Medicine & Public Health, 24.
DOI:10.36295/ASRO.2021.24348

Bilagor

Bilaga 1 - Informationsbrev

En kvalitativ studie om hur Pro-Gamers inom FIFA upplever stressorer och vilka copingstrategier som används för att hantera dem

Bakgrund

Bakgrunden till undersökningen är en vetenskaplig rapports uppgift vid Högskolan i Halmstad. Två studenter har fått i uppdrag att genomföra en vetenskaplig undersökning och utföra intervjuer som ska analyseras via en tematiskt innehållsanalys. Studien kommer att beröra hur FIFA-spelare upplever stressorer, hur det kan leda till stress och prestationsångest i att vara pro-gamers och vilka copingstrategier som används för att hantera dem. Datan som har samlats in kommer vidare att analyseras för att sedan resultera i en eventuell slutsats.

Syftet

Syftet med studien är att undersöka hur Pro-Gamers inom FIFA upplever stressorer och vilka copingstrategier som används för att hantera dem

Förfrågan om deltagande

Vi kommer intervjuva åtta stycken deltagare i åldrarna 17+ som definierar sig som pro-gamers inom FIFA och utövar FIFA i tävlingssammanhang. I gruppen kommer alla intervjupersoner skicka ut en förfrågan till individer som utövar FIFA i tävlingssammanhang och är passande till vår målgrupp att medverka i studien.

Hur går studien till?

Arbetet startade i september 2022 och sträcker sig några månader framåt med slutdatum 15 januari 2023. De ansvariga för arbetet gör intervjuguide, samtyckesformulär och informationsbrev som skickas ut till deltagarna innan intervjuerna. Intervjuerna kommer ta cirka 30-60 minuter, därefter transkriberas insamlad data. Insamlad data kommer analyseras i enlighet med de sex stegen i tematisk analys som slutligen sammanställs i en rapport. Datan som samlats in via intervjuer kommer enbart användas till studien författarna utför. När författarna är färdig med rapporten kommer deltagarna ha möjlighet att få tillgång till resultatet av den vetenskapliga rapporten som kommer sparas och publiceras för att användas i framtida utbildningssyfte.

Fördelar och risker med att delta i projektet

Fördelar med arbetet är en utökad förståelse av stressorer inom FIFA. Inga risker har hittills identifierats med projektet. Fördelarna för deltagarna är att under intervjuerna har de möjlighet att reflektera kring sina upplevelser och erfarenheter samt se över vad det kan innebära för dem i sitt utövande.

Hantering av data och sekretess

Alla dina svar i intervjun kommer att behandlas konfidentiellt. Dina svar och resultat kommer att behandlas så att inte obehöriga kan ta del av dem. Dina intervjusvar kommer inte att användas till något annat än i den vetenskapliga rapporten. Deltagarna har rätt att begära tillgång till sina personuppgifter. Deltagarna har även rätt att begära att få personuppgifter rättade eller raderade samt att få behandlingen av uppgifterna begränsade.

Ansvarig för dina personuppgifter är Högskolan i Halmstad. Vid synpunkter på hantering av personuppgifter kan Halmstad Högskolas dataskyddsombud kontaktas dataskydd@hh.se. Om du inte är nöjd med svaret från Högskolan i Halmstad kan du vända dig till Datainspektionen med klagomål datainspektionen@datainspektionen.se samt på telefonnumret 08-657 61.

Information om studiens resultat

En skriftlig presentation av studiens resultat kommer att erbjudas de deltagare som har medverkat i studien.

Försäkring

Ingen särskild försäkring finns för projektet, undantaget deltagarnas privata försäkringar.

Frivillighet

Ditt deltagande är helt frivilligt samt deltagarna har rätt att när som helst avbryta sitt deltagande utan att förklara varför dem skulle vilja det. Om en deltagare i projektet vill avsluta ditt deltagande kontaktar du ansvariga för projektet.

Handledare

Urban Johnson

Professor (Akademi för hälsa och välfärd)

Akademien för Hälsa och Välfärd, Halmstad Högskola

urban.johnson@hh.se

Ansvariga för projektet

Max Williamson

Student, Psykologi inriktning idrott & motion

Akademien för Hälsa och Välfärd, Halmstad Högskola

maxwil20@student.hh.se

Henrik Wallén

Student, Psykologi inriktning idrott & motion

Akademien för Hälsa och Välfärd, Halmstad Högskola

henwal20@student.hh.se

Bilaga 2 - Informerat samtycke för deltagande i studie

Jag har fått ta del av information om studien *hur Pro-Gamers inom FIFA upplever stressorer och vilka copingstrategier som används för att hantera dem*. Genom att signera detta dokument ger jag mitt samtycke till att delta i studien. Jag är medveten om att deltagande är frivilligt och att jag när som helst kan välja att avsluta min medverkan utan att ange orsak.

Namn:

Datum:

Plats:

Signatur:

Bilaga 3 - Intervjuguide

Bakgrundsfrågor

Kan du berätta lite om dig själv, vem du är, ålder, sysselsättning?

- Ålder
- Intressen
- Sysselsättning (jobb/studie)

Varför började du utöva FIFA?

Hur länge har du utövat FIFA?

Hur många timmar lägger du genomsnitt ner på FIFA i veckan?

På vilken tävlingsnivå tävlar du FIFA i och hur ofta tävlar du i veckan/månaden?

Huvudfrågor

Stress

Vad innebär stress för dig?

Upplever du stress under ditt FIFA gameande?

- Om ja, på vilket sätt? Är det positiv eller negativ stress?
- Om ja, Vad upplever du som mest stressigt under ditt utövande?
- Om ja, Vill du ge något exempel på positiv/negativ stress från ditt utövande?
- Om ja, Påverkar stressen av gameandet din vardag?
 - Hur mycket påverkar det dig?
 - Vad beror det på?
 - Vad använde du dig av för strategier?
- Om ja/nej, kan du beskriva hur du motverkar att bli stressad av ditt gameande?
- Kan du isåfall beskriva vilka strategier du använder dig av?

Prestationsångest

Vad innebär prestationsångest för dig?

Upplever du prestationsångest i ditt FIFA gameande?

- Om ja, på ett negativt eller positivt sätt?
- Om ja, vad är det som du upplever påverkar att du upplever prestationsångest under ditt utövande?
- Om ja, hur hanterar du hög upplevd prestationsångest?

Upplever du en koppling mellan stress och prestation?

Upplever du att prestationsångesten i ditt gameande påverkar dig utanför gameandet?

Struktur/kultur/samhällskrav

Upplever du att struktur finns på plats från din förening som hjälper dig i situationer där stress uppstår eller förhindra uppkommen stress?

Hur ser du på råd/tips från andra för maximera din prestation och välmående?

- Hantera motgångar och framgångar

Hur upplever du att kulturen är inom FIFA miljön?

- Är den hård? Vänskaplig? Osund?

Hur upplever du att du påverkas av den kulturen överlag?

Hur påverkar samhället dig i ditt gameande?

- Samhällskrav
- Tävlingar i olika länder (andra kulturer, andra samhällskrav etc...)

Känslor

Hur viktigt är det för dig att du upplever positiva känslor av ditt gameande?

Hur viktigt upplever du att utveckling är för dig?

- Resultatförbättring?
- Självkänsla?

Upplever du att du får tillräckligt med socialt stöd i ditt gameande? Lagkamrater, hemifrån etc.

- Varför/varför inte?

Slutfrågor

Finns det något du vill tillägga som vi inte har tagit upp?

Bilaga 4 - Matris

Koder	Undertema	Huvudtema	Syfte
<p>Svårt att balansera esport och plugg/jobb (5)</p> <p>Utveckling är superviktigt (8)</p> <p>Stress över att det måste gå bättre och vinna matcher (13)</p> <p>Stress när det inte går så bra (4)</p> <p>Ställer alltid höga krav på mig själv (2)</p> <p>Stress över att poängen måste uppnås (4)</p> <p>Dåliga prestationer drabbar vardagen utanför spelet (2)</p> <p>Dåliga prestationer leder till överdrivet spelande (3)</p>	<p>Krav på sig själv (41)</p>	<p>Upplevd stressorer</p>	<p>Syftet med studien är att undersöka hur Pro-Gamers inom FIFA upplever att de påverkas av stressorer och copingstrategier som används för att hantera dem.</p>
<p>Esport uppfattas inte som ett riktigt jobb (2)</p> <p>Ingen full förståelse för esport (4)</p>	<p>Krav från samhället (6)</p>		
<p>Krav från föreningen att vinna(4)</p> <p>Ingen förståelse för</p>	<p>Krav från föreningen (6)</p>		

om det inte vinns (2)		
Trakasserier om de inte presterar (2) Vinner de inte är det ett misslyckande (2)	Krav från fans (4)	
Beslut av sysselsättning ifrågasätts av familj och vänner (3)	Krav från vänner och familj (3)	
Kan prata med stödperson i föreningen (12) Strukturen i föreningar finns inte där för att hjälpa spelarna (6)	Stöd från förening (18)	Copingstrategier som används för att hantera stressorer
Familjen stödjer, peppar och kollar alla matcher (12)	Stöd från familj (12)	
Umgås med kompisar för att slippa tänka på FIFA och släppa stressen (7) Vänner stödjer satsningen på esport (3)	Stöd från vänner (10)	
Utför fysisk aktivitet för att göra sig av med stress (4) Göra något annat ett tag för att bli av med stressen (11) Analysera sina matcher för att utvecklas (3)	Copingstrategier i sitt FIFA-utövande (27)	

Arbeta med att minimera situationer som leder till stress (9)			
--	--	--	--

Bilaga 5 - Tematisk karta

