



Sveriges lantbruksuniversitet
Fakulteten för Veterinärmedicin och husdjursvetenskap
Hippologenheten

Seminariekurs i hästens biologi, 5 hp

2020

**Personlighetsdrag och psykisk välmående – en
undersökning om elitryttares prestationsmiljöer**

Andreas Jonsson

Strömsholm

HANDLEDARE:

Gabriella, Strömsholm

Seminariekurs i hippologi (HO0115) är en obligatorisk del i hippologutbildningen och syftar till att ge de studerande grundläggande träning i att självständigt och på ett vetenskapligt sätt kunna analysera och relatera olika värden, samt redogöra för uppgift skriftligt och muntligt. Föreliggande arbete är således ett studentarbete på A-nivå och dess innehåll, resultat och slutsatser bör bedömas mot denna bakgrund.

REFERAT

Elitidrottare ses av många som någon slags övermänniska som förväntas vara i både fysiskt, och i psykiskt toppskick. Undersökningar som gjorts visar dock en helt annan bild. Av elitidrottarna i Sverige har cirka 30% uppgivit att de lider eller har lidit av psykisk ohälsa. Då psykisk ohälsa länge har varit tabu belagt att prata om inom idrottsvärlden så är tron att mörkertalet är stort. De flesta elitidrottare har en aktiv karriär i cirka 10 till 15 år. För att bli elitryttare krävs det flera tusentalstimmar i sadeln och de som ofta presterar bäst är de ryttare som har lång erfarenhet. Det är inte ovanligt att elitryttare som deltar i OS eller VM är 50 år eller äldre. Syftet med denna litteraturstudie var att sammanställa den forskning som gjorts om psykisk ohälsa och personlighetsdrag hos elitryttare och på så sätt se om det finns samband mellan dessa. Frågeställningarna som skulle besvaras var; i vilken utsträckning drabbas elitryttare av psykisk ohälsa? Vad finns det för samband mellan psykisk ohälsa och prestationsmiljöer? Med den forskning som är gjord idag är det svårt att se i vilken utsträckning elitryttare är drabbade. De ryttare som hade en högre återhämtningsförmåga hade en lägre risk att drabbas av stress eller annan psykisk ohälsa. Det är därför viktigt att elitryttare får vägledning under sin karriär med att utveckla psykiska strategier.

Nyckelord: Psykisk välmående, stresshantering, häst-ryttare relation.

INNEHÅLL

REFERAT.....	Fel! Bokmärket är inte definierat.
INLEDNING.....	5
Problem	6
Syfte.....	6
Frågeställning	6
LITTERATURSTUDIE	6
Mental hälsa inom ridsport.....	6
Rollen av personligheten i ridsporten; en utredning	6
Relationer mellan strategier för framgång, egenskaper för att tackla motgångar, riderfarenhet och tävlings framgångar hos hoppryttare.....	Fel! Bokmärket är inte definierat.
Skillnaden på prestation mellan manliga och kvinnliga ryttarelinen inom hoppning ..	Fel! Bokmärket är inte definierat.
DISKUSSION	9
I vilken utsträckning drabbas elitryttare av psykisk ohälsa?	Fel! Bokmärket är inte definierat.
Vad är psykisk ohälsa?.....	Fel! Bokmärket är inte definierat.
Psykisk välmående hos elitryttare.....	10
Vilka faktorer påverkar den mentala hälsan hos elitryttare?	Fel! Bokmärket är inte definierat.
Slutsats	11
REFERENSER	12
Internet.....	12
Personliga meddelanden.....	13

INLEDNING

Många som idag utövar någon typ av sport har som mål att nå toppen, att få bli nummer ett inom den disciplin de utövar. Elitidrottare ses av många som någon slags övermänniska som förväntas vara i både fysiskt, och i psykiskt toppskick. Undersökningar som gjorts visar dock en helt annan bild. Av elitidrottarna i Sverige har cirka 30% uppgivit att de lider eller har lidit av psykisk ohälsa. Detta är något som det inte talas särskilt mycket om, då många fortfarande upplever mental eller psykisk ohälsa som något tabubelagt. En elitidrottare karakteriseras av vinnarskalle, osårbarhet och visar gärna inte upp sina svaga sidor. År 2015 öppnade den första mottagningen i Sverige för idrottare på landslagsnivå som söker hjälp för psykisk ohälsa. Idag finns det två kliniker, en i Stockholm och en i Malmö, som årligen tar emot cirka hundra nya kliner. (Åkesdotter & Kenttä. 2015)

Ridsporten har sitt ursprung inom det militära och sporten karakteriserats till viss del fortfarande av militära normer och värderingar (Thorell & Hedenborg 2015). De bygger på en slags manlighetsfostran som självdisciplin och att kämpa på trots smärta eller rädsla. Ridsporten skiljer sig också en del från andra idrotter. Oavsett ens egna fysiska och psykiska tillstånd sätts alltid hästen i första rummet – boxar ska mockas och höpåsar fyllas på. Det går inte att åka hem och vara sjuk utan det är bara att köra på oavsett mående. För de som håller på med ridsport professionellt så kan vardagen kantas av långa dagar, ekonomiska svårigheter och risken för skador är stor. I en studie gjord av Wolfram et al. (2015) visar att tävlingsryttare ser sig själva som noggranna och extroverta. Målmedvetenhet, självdisciplin och ett planerat beteende är egenskaper som är kopplade till noggrannhet och Wolfram et al. (2015) menar att dessa egenskaper kan hjälpa till att motverka stress. Stress är en faktor som kan påverka människans psykiska mående och enligt Hjärnfonden (2017) är det runt 4 – 13% av den svenska befolkningen som lider utav utmattningssyndrom kopplat till stress. År 2016 var 74 200 svenskar sjukskrivna, av dessa var 76 % kvinnor.

Forskning visar att upp till 30% av aktiva elitidrottare upplevt psykisk ohälsa under sin karriär och många söker inte vård förens karriären är över (Åkesdotter & Kenttä. 2015). Folkhälsomyndigheten (2019) skriver att för unga vuxna (ålder 16 - 24) uppges 35% unga kvinnor och 20% unga män att de upplever nedsatt psykiskt välmående. Ridsporten (RF 2020) har idag ca 8% manliga och 92% kvinnliga utövare. Ridsporten i Sverige är alltså dominerat av kvinnor och sett till siffror kan det antas att det psykiska välmående bör vara sämre inom ridsporten än inom andra idrotter med en jämnare könsfördelning. Antalet ryttare som lider av psykisk ohälsa är dock ej kartlagt, då det i dagsläget finns väldigt lite forskning inom området. Bland den forskning som har gjorts visade en studie av Butler-Coyne et al. (2019) att elitryttare som lider av psykisk ohälsa karakteriserades av en negativ självbild, misstro på sig själv och negativa tankar. En större del söker hjälp, men många använder sig utav droger eller alkohol som någon slags självmedicinering. De som klarat av en psykisk ohälsa upplever att de får en ökad motståndskraft, eller så kallad "bounce back" förmåga. Många elitryttare lägger grunden för sin karriär i ung ålder. I en studie gjord av Wolfram et al. (2015) diskuteras det att personlighetsdrag utvecklas i ung ålder, och elitsatsande unga ryttare kan utvecklas bättre i en glad och nöjesfull miljö. Att kunna motverka psykisk ohälsa och främja de positiva personlighetsdrag som behövs för att nå toppen borde eftersträvas och modeller för hur det ska göras bör tas fram.

Problem

Idag är det svårt att säga hur elitryttare eller för den delen ryttare överlag mår i Sverige. Som tidigare forskning har visat skiljer sig ryttares prestationsmiljö sig åt i relation till andra idrotter. I inledningen har ett antal riskfaktorer lyfts fram och de finns anledning att undersöka dessa närmare och sätta dem i relation till varandra.

Syfte

Litteraturstudiens syfte är att sammanställa den forskning som gjorts om psykisk välmående och personlighetsdrag hos elitryttare och på så sätt se om det finns samband mellan dessa.

Frågeställning

I vilken utsträckning drabbas elitryttare av psykisk ohälsa? Vad finns det för samband mellan psykisk ohälsa och prestationsmiljöer?

LITTERATURSTUDIE

Mental hälsa inom ridsport

I en studie gjord av Butler-Coyne et al. (2019) vars syfte var att undersöka mental hälsa hos ryttare. Tidigare forskning (Gulliver et al. 2015; Hughes & Leavey 2012; Rice et al. 2016) som gjorts har gett viss insyn i vilka mentala utmaningar en idrottare kan ställas inför och det har även framkommit att grupper inom vissa idrotter har en ökad risk för att utveckla psykisk ohälsa. Studien menar att ridsport, som redan har en hög press- och stressnivå, kan vara extra utsatt och genom undersökningen ville forskarna få större förståelse vad ryttare, tränare och föräldrar har för erfarenheter och synpunkter om den mentala hälsan. Data samlades in på två olika sätt. Den ena undersökningen skedde via en blankett som fylldes i online, den andra undersökningen var en semistrukturerad intervju. 155 personer deltog, där 148 var kvinnor. Blanketten möjliggjorde en insamling av åsikter från ett större urval, medan intervjun istället möjliggjorde ett mer djupgående perspektiv. En kvalitativ frågeställning som bestod utav fem huvudteman som sedan grenade sig vidare i 22 ”first-order themes” och 16 ”second order themes” skapades.

Butler-Coyne et al. (2019) visade att de tävlingsryttare som upplevde psykisk ohälsa karakteriserades av negativa tankar, negativa känslor och misstro på sig själv. Ryttarna hade även uppfattningen att pressen och dömning från andra inom sporten påverkade dem negativt. Att jämföra sig med andra, sätta orealistiska mål och kunna mottaga kritik var ytterligare faktorer som spelade in i den mentala hälsan. Indikationer på mental ohälsa ansågs vara brist på motivation, ovanliga förändringar i beteende, övermod och minskat självförtroende. Ett annat tema var hur hästsporten inverkan på välbefinnandet upplevdes och resultatet visade att delar som påverkade ryttare negativt var stressfaktorerna i samband med hästägande såsom ekonomi och de föreliggande riskerna inom sporten, då till exempel risken för skador hos både häst och ryttare. Även personliga och externa förväntningar på sportsliga framgångar är något som påverkar välbefinnandet negativt. Saker som påverkar välbefinnandet positivt var att ridsporten aktivt ger en chans till ökad självkänsla och självförtroende genom tävlingar

eller träningar. Ryttarna kände även att de har en bättre förmåga att hantera och klara av motgångar och den unika ryttar-häst relationen uppges fungera som en bra självterapi. Det nämndes inte något om män och kvinnors olika förmåga. I undersökningen ville man även undersöka hur ryttare återfår balansen av välbefinnande och vilken typ av hjälpmedel som används i detta syfte. Den allmänna riktlinjen var att söka professionell hjälp. Andra strategier var självskattning där fakta antingen söktes upp självständigt eller erhöles genom att fråga någon i den nära umgängeskretsen. Andra uppgav att de täckte över problemen, men även självmedicinering med alkohol eller droger var även identifierat. De ryttare som hade förmåga att hantera sin psykiska ohälsa ansågs ha en "bounce back- förmåga", vilket menades var en extraordinär stryka som byggts upp under åren. I undersökningen efterfrågades förslag på hur psykisk ohälsa bland ryttare kan motverkas, och svaren som kom in var förändringar i arbetsförhållanden samt mer öppenhet och diskussioner om ämnet i media. Deltagarna svarade även att mer forskning behövs och att de önskade kontakt med professionella coacher eller tränare som kunde hjälpa och normalisera samtal om mental hälsa. Ur studien kunde det dras fyra slutsatser. Den första var att medvetenheten om mental hälsa måste ökas. Ryttare, coacher och tränare behöver få en djupare förståelse av hur den mentala hälsan kan påverka karriären och det psykiska välmående. Den andra var ökad åtkomst till specialiserad hjälp. Den tredje var att det inom ridsporten finns det en unik terapeutisk fördel. Ryttare har möjlighet att dra fördelar från häst – ryttare relationen som bidrar positivt till den mentala hälsan. Den fjärde var att det behövs ökad support från ridsportens olika förbund.

Rollen av personligheten i ridsporten; en utredning

I en studie utförd utav Wolframm et al. (2015) gjordes en undersökning där man kartlagde personlighetsdrag hos ryttare baserat på ålder, nationalitet, gren och tävlingsnivå. Det gjorde även en riskanalys mellan grupperna. Tillvägagångssättet var en enkät som marknadsfördes online på engelska. Av totalt 4049 personer som svarade var den större delen kvinnor (96%) och åldersspannet varierade från 18 till 75. Enkäten delades in i två delar, den första där man fastställde ålder, nationalitet, gren inom ridsport samt tävlingsnivå. Den andra delen var 20 frågor som bygger på Five Factor Model of Personality (FFM) så kallade Mini IPIP. FFM mäter de fem olika personlighetsdrag, openess (öppenhet), conscientiousness (samvetsgrannhet), extraversion (extraversion), neuroticism (neuroticism) och agreeableness (tillmötesgående) kunde utläsas. De vanligaste grenarna är dressyr, hoppning, fälttävlan och showing (Häst för hand). I undersökningen delades grupperna in i åldersspannet 18 - 24, 25 - 34, 35 - 44, 55 - 64, 65 - 74 och 75+. Den största skillnaden mellan personlighetsdrag hittades när åldersgrupper ställdes mot varandra där man kunde se att yngre ryttare hade en lägre nivå i både noggrannhet och tillmötesgående. De yngre ryttarna visade även en högre grad av emotionell instabilitet. Ryttare som tävlar på en högre nivå än regional visade sig ha en högre grad av utåtvändhet och noggrannhet än de som tävlade i lägre klasser.

Resultaten från studien visar att yngre ryttare har en lägre samvetsgrannhet och är i högre grad tävlingsinriktade och fientligt inställd mot andra. De visar även en större emotionell instabiliteten och kan möjligtvis reagera aggressivt vid motgångar eller när de upplever att saker inte går deras väg. Vilket kan leda till problem vid träning med häst då man vill hitta snabba lösningar på problemet. Äldre ryttare har istället utvecklat en högre samvetsgrannhet

och är mer känslomässigt stabila, och har ett utvecklat mål och prestationsdrivet beteende. Just det sista är något som skiljer ryttare mot andra sporter, ridsporten är en av få sporter där man i äldre ålder fortfarande kan tävla i den högsta nivån. Studien belyser att resultatet är väldigt intressant då dessa ryttare skulle lämpa sig ypperligt bra till coaching för de mindre erfarna och yngre ryttarna. Tävlingsryttare ansåg sig själva som extroverta och noggranna när de jämfördes mot ryttare som inte tävlar. Dessa egenskaper öppnar upp för ett mer problemfokuserande tänk som hjälper tävlingsryttare att lösa problem vilket kan minska eller eliminera stress helt. Att hålla på med hästar på hög nivå kräver ett fullt åtagande från ryttaren och det är inte alls ovanligt att man ställs inför problem, så som finansiella svårigheter, att hästen blir skadad eller att familj och vänner sätts åt sidan. Tävlingsryttaren behöver alltså målinriktad, självdisciplinerad och planerad, egenskaper som är starkt kopplade till noggrannhet. Författarna skriver att personlighetsdrag utvecklas i den yngre åldern och det vore därför intressant att se om barn och tonåringars personlighetsdrag kan utvecklas eller formas av ridsporten på ett positivt sätt. (Wolframm et al. 2015)

Relationer mellan strategier för framgång, egenskaper för att tackla motgångar, riderfarenhet och tävlings framgångar hos hoppryttare

I en studie gjord av Lungano et al. (2018) vars syfte var att identifiera vilka faktorer som är kopplade till ryttares återhämtningsförmåga och hur den kan förbättras. Data samlades in från 16 olika hopptävlingar i södra England där 101 hoppryttare deltog. Fyra källor användes som grund. Den första var information om ryttarens kunskap, ridtimmar, nivå, ålder och kön. Den andra var tävlingsresultat som sammanställdes. Det tredje var en enkät, där prestationsstrategier (TOPS) vars syftet var att kunna läsa ut hur effektiva psykologiska strategier är i träning. Den fjärde var resiliens skalan (CD-RISC) där det via ett frågeformulär kunde utvärderas hur den personlig återhämtningsförmåga var. Tio frågor ställdes, bland annat ”hur den tillfrågade anpassar sig till förändringar”, ”hur den tillfrågade kommer tillbaka efter sjukdom eller svårigheter”. Frågorna hade en skala mellan 0 och 10.

Resultatet Lungano et al. (2018) kom fram till visade att emotionell kontroll leder till större återhämtningsförmåga, samt förmåga att hantera motgångar och förluster. Att kunna styra sina känslor inom ridsporten är viktigt då ryttarens hjälper måste kunna ges systematisk, oavsett tävling, press eller andra omständigheter. En ryttare som har negativa tankar har en lägre återhämtningsförmåga vilket i sig leder till tron att dåliga händelser kommer upprepa sig. I jämförelse kunde det utläsas att positiva tankar vid misslyckanden eller motgångar ledde till ett konstruktivt tänkande. Analyser visade att vissa av prestationsstrategierna överensstämde med varandra och hos professionella ryttare var sambandet större än hos nybörjare.

Korrelationen mellan de olika strategierna var högre ju högre nivå ryttaren tävlade på. De kvinnliga ryttare som tävlade på högre nivåer använde sig av mentala strategier i en större utsträckning än de som tävlade på en lägre nivå. Studien hänvisar till en annan studie utförd av Lamperd et al. (2016) där de intervjuade elitryttare och kom fram till att psykiska strategier var en faktor för att lyckas inom sporten. Ryttare måste ha förståelse för sina misstag för att kunna utveckla sin karriär. Vidare menar Lungano et al. (2018) att de inte kunde se att ålder eller erfarenhet påverkade ryttarens återhämtningsförmåga. Motståndskraftiga förmågan, eller återhämtningsförmågan, förlitade sig mer på prestationsstrategier och studien menar att psykologiska strategier är något som kan, och bör tränas upp för att kunna utvecklas vidare i sin karriär. Ett samband mellan tävlingsresultat och återhämtningsförmåga hittades, där det visade sig att en högre återhämtningsförmåga ledde till bättre tävlingsresultat.

Skillnaden på prestation mellan manliga och kvinnliga ryttarelinen inom hoppning

En studie gjord av Whitaker et al. (2017) vars syfte var att undersöka resultat från internationella hopptävlingar och där se om kvinnor och män presterar likvärdigt. Studien visade på att tidigare forskning som gjorts rapporterar att män har biologiska fördelar gentemot kvinnor när det kommer till sport och tävling. Män har överlag högre självförtroende och har mindre ångest inför tävlingar än kvinnor, detta tros påverka och göra så att män presterar bättre resultat. Ridsporten ger ett unikt tillfälle att kunna jämföra kvinnors och mäns prestationer under samma tävling. Tävlingsresultat samlades in från alla FEI Rolex World Cup Jumping Competition Leagues under 2008/2009. Resultat från 15 olika ligor och 810 individuella resultat analyserades. En statistisk analys genomfördes där de tävlandes kön var en oberoende variabel. Beroende variabel var de tävlandes rank.

Resultat från studien visar att även om manliga ryttare rankades högre i alla ligor än kvinnor, så fanns det ingen statistiskt signifikant skillnad inom hela populationen. I de olika ligorerna var skillnaden mellan hur många män och kvinnor som tävlade stor. Två ligor hade 0% tävlande kvinnor, medan det var 64% kvinnor i den sydafrikanska ligan och 60% i den amerikanska västkustsligan. Här menar Whitaker et al. (2017) att traditionella könsroller kan bidra till varför fördelningen är så pass stor. I många kulturer och länder ses ridning som en feminin sport och man menar att pojkar då väljer bort den sporten. Män och kvinnor skiljer sig åt fysiologiskt och anatomiskt. Genomsnitts mannen är både längre och tyngre än kvinnor, en annan skillnad är vinkeln och formen på bäcken, höft och nedre ryggraden. Men trots dessa skillnader tävlar män och kvinnor på lika villkor på alla nivåer. Studien menar att trots de kroppsliga nackdelar kvinnor har gentemot män, så kan de träningstimmar som krävs för att nå toppnivå, sätta bort nackdelarna. I tidigare studier så kunde de se att män och kvinnor reagerade väldigt olika på stress i samband med tävling, något som inte kunde hittas i nuvarande studie. Meyers et al. (1997) kunde se att manliga ryttare fick ett lågt resultat i humörstörning och hade en större förmåga att hantera ångest. Självförtroende var högre hos män än hos kvinnor, men kvinnor visade sig ha en högre motivation. Studien menar att ryttartalang utvecklas genom repetitioner och hårt arbete. Högre nivåer av motivation kan leda till en mer grundlig och systematisk träning och kan då kompensera för kvinnors sämre förmåga att hantera stress. (Whitaker et al. 2017)

DISKUSSION

Psykisk ohälsa

Folkhälsomyndigheten (2020) beskriver psykisk ohälsa som en rad olika tillstånd. Allt från ett långvarigt tillstånd där personen blir kraftigt påverkad och vardagen inte längre fungerar och professionell hjälp behövs för att bli frisk. Sjukdomar som djup depression, ångestsyndrom eller schizofreni är några exempel. Psykisk ohälsa kan även vara lättare tillstånd som stress, ångest eller oro. Forskning idag visar att den psykiska ohälsan hos toppidrottare är relativt hög, cirka 30% uppger att det någon gång upplevt nedsatt psykisk mående under sin aktiva karriär och att många inte vågar söka hjälp då psykisk ohälsa fortfarande uppfattas som tabubelagt kan det antas att mörkertalet är stort (Åkesdotter och Kenttä 2016).

Psykisk mående hos elitryttare

Forskningen som finns idag är inte tillräcklig utförlig för att kunna svara på i vilken utsträckning elitryttare drabbas av psykisk ohälsa. Dock tar artiklarna i denna litteraturstudie upp ett antal intressanta observationer och slutsatser relaterat till psykisk välmående. I en studie gjord av Butler-Coyne et al. (2019) undersöktes det hur psykisk ohälsa visar sig hos elitryttare. Bland annat svarade de ryttare som upplevt nedsatt välmående att de hade negativa tankar och misstro på sig själva, känslan att inte rätta till och pressen att prestera vid tävling bidrog även det till försämrat psykisk välmående. Här hade det varit intressant om det hade kunnat gå att ta reda på de bakomliggande orsaker till de negativa tankarna och om ryttare är mer exponerade för negativa tankar och press än inom andra sporter. Studien av Butler-Coyne (2019) saknar bredd då 148 av de 155 som deltog i undersökningen var kvinnor, då forskning visar att kvinnor löper större risk att utveckla psykisk ohälsa (folkhälsomyndigheten 2019) hade det varit intressant att se resultatet om fler män hade deltagit. Att tävla är ett naturligt inslag för elitryttare och att jämföras mot andra blir därför oundvikligt. Lungano et al. (2018) undersökte personlighetsdrag hos elitryttare och kopplingar kunde göras då de såg att en ryttare som hade negativa tankar även hade en lägre motståndskraftig förmåga. Att ha lägre motståndskraftig förmåga gjorde det svårare för ryttare att hantera motgångar och förluster. Här kan frågan ställas om det är psykisk ohälsa som leder till negativa tankar, eller om det är personlighetsdrag som ligger bakom de negativa tankarna som sen leder till psykisk ohälsa.

Butler-Coyne et al. (2019) skriver att stressen som kommer med hästägande, ekonomi, risker inom sporten som skador för häst eller ryttare kan ha en negativ påverkan på det psykiska måendet. Men att en av fördelarna med att hålla på med hästar är dock det unika häst-ryttare relationen vilket många ryttare upplever som en stark positiv känsla. Många ryttare upplever relationen som en stark positiv faktor till ett gott psykiskt välmående. Studien belyser inte om det var alla ryttare upplever häst-ryttare relationen som terapeutiskt och här hade studien kunnat se om det finns ryttare som inte upplever relationen som terapeutiskt och därför bryts ner av stress. Wolframm et al. (2015) kunde se att elitryttare ansåg sig vara extroverta och noggranna, vilket leder till egenskaper som god stresshantering och problemfokuserande tänk. Här kan det tänkas vara så att elitryttare har utvecklat en förmåga att hantera stress bättre än i andra sporter.

Könets inverkan på prestation

Whitaker et al. (2017) skriver att män är bättre att hantera ångest än kvinnor generellt. Samtidigt som kvinnor har en högre motivation, kan det då vara så att kvinnor tar sitt engagemang på större allvar vilket leder till en större inre stress att prestera. En ökad mental påfrestningen kan tänkas att leda till en större utsträckning av ångest som kan vara svårhanterbar. Män verkar inte drabbas av lika stor ångest då de inte antas ta allt på lika stort allvar. Här vore det intressant att se om det kan vara samhällsmässiga strukturer som ligger bakom detta faktum och kanske är det så att män och kvinnor inte alls tävlar på samma villkor, sett till de fysiska förutsättningarna. Något som talar emot resonemanget är studien gjord av Lungano et al. (2018) vars studie kunde se att de kvinnor som tävlade på högst nivå använde sig i större utsträckning av mentala och psykiska strategier som anses viktiga för att tävla på hög nivå. Studierna är gjorda internationellt, saknas forskning på ämnet inom Sverige – fler kvinnor som håller på. Sporten ser annorlunda ut här.

Att prestera på topp

Vidare så visade Lungano et al. (2018) att en större emotionell kontroll leder till en bättre motståndskraftig förmåga, men även att den emotionella kontrollen är viktigt vid ridning för att minska missförstånd mellan ryttare och häst. Studien menar att en ökad emotionell kontroll gör att ryttaren kan ge systematiska hjälper, oavsett omständigheter. En ryttare som hade

högre motståndskraftig förmåga presterade bättre vid tävling. I artikeln skriven av Wolframm et al. (2015) visades det att yngre ryttare i högre grad än äldre ryttare hade en låg emotionell kontroll och vid motgångar blev den yngre ryttaren aggressiv eller negativ. Studien kunde se att äldre ryttare istället hade en hög emotionell kontroll och visade hög samvetsgrannhet. Det kan tänkas att detta är en av anledningarna till att elitryttare som är framgångsrika oftast är äldre. De har under många år kunnat utveckla sina psykiska strategier och lärt sig tygla känslor och det kan tänkas att personer som inte har en viss typ av personlighetsdrag aldrig når toppen utan väljer att avsluta karriären istället. Här kan eventuella kopplingar göras mot de militära normer och värderingar som karakteriserar ridsporten. En selektion sker, där de ryttare som är mentalt starka och har en viss personlighetstyp stannar kvar. En kvantitativ studie hade behövts för att kunna föra vidare resonemang i vilka prestationsmiljöer eller personlighetsdrag som är viktiga för att lyckas och ha en lång karriär.

Artikeln skriven av Butler-Counye et al (2019) uppmärksammade att ryttare som hade ”bounce back- förmåga” visade sig ha en mindre risk att råka ut för psykisk ohälsa. Det vore intressant om studien hade gått in på om det är personlighetsdrag eller

Oavsett om det är fler eller färre som drabbas av psykisk ohälsa inom ridsporten gentemot andra sporter så efterfrågar elitryttarna en högre öppenhet och att tabun kring samtalen om psykisk ohälsa ska arbetas bort. Att prata öppet om psykisk ohälsa inom ridsporten skulle kunna ge en positiv effekt hos yngre ryttare då det i högre grad är yngre personer som löper risk att drabbas av psykisk ohälsa (folkhälsomyndigheten 2019).

Mer forskning behövs

Av de fyra studier som sammanfattats är det en och samma författare i tre utav studierna. Detta kan ha bidragit till att de studier som gjorts senare formats efter en författares tidigare resultat. Då studierna skiljer sig åt i syfte så kan det vara så att författarens tidigare erfarenheter inte färgat studierna. Dock så stärks tidigare reflektioner om att för lite forskning gjorts inom ämnet då det är samma författare i många av studierna. Psykisk välmående är ett ytterst viktigt och aktuellt ämne och en kvantitativ studie med inriktning mot unga och äldre elitryttare hade kunnat utformas för att se i vilken grad elitryttare är drabbade. Vidare studier hade kunnat göras där gruppen elitryttare ställts mot andra elitidrottare.

Slutsats

Med den forskning som är gjord är det svårt att se om elitryttare drabbas av psykisk ohälsa i högre grad än elitidrottare i andra sporter. En kvantitativ studie hade behövts utformas vars syfte hade varit att se hur utbredd den psykiska ohälsan hos elitryttare är. Studierna visar ändå på att de i ryttares prestationsmiljö finns en stödapparat inkluderande till exempel mental support eller det unika häst och ryttare förhållandet. Det gick även att se att de elitryttare som byggt upp en stark återhämtningsförmåga är bättre skyddade mot stress och andra psykiska problem. Det är därför viktigt att elitryttare får vägledning under sin karriär med att utveckla psykiska strategier.

REFERENSER

- Butler-Coyne, H; Shangmuganathan-f, Vaithehy; Taylor, J. (2019). Mental Health in Equestrian Sport. *Journal of Clinical Sport Psychology* 13(3): 405–420. DOI: 10.1123/jcsp.2018-0002
- Gulliver, A. Griffiths, K.M. Mackinnon, A. Batterham, P.J. Stanimirovic, R. (2015) The mental health of Australian elite athletes. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 18(3), 255-261. DOI: 10.1016/j.jsams.2014.04.006
- Hughes, L. Leavey G. (2012). Setting the bar: Athletes and vulnerability to mental illness[Editorial]. *The British Journal of Psychiatry*, 200. 95-96. DOI: 10.1192/bjp.bp.111.095976
- Lungano, HM. Lancaster, B. E; Wolframm, A. Inga. 2019. Relationship between performance strategies, resilience qualities, riding experience and competitive performance of show jumping riders. *Comparative Exercise Physiology* 15(1): 69–76. DOI: 10.3920/CEP180019
- Meyers, M. C; Bourgeois, A. E; LeUnes, A; Murray, N. G (1997). Mood and Psychological Skills of Elite and Sub-Elite Equestrian Athletes, *Journal of Sport Behaviour*, 22, 399–409.
- Rice, S.R. Purcell, R. De Silva, S. Mawren, D. McGorry, P.D. Parker, A.G. (2016). The mental health of elite athletes: A narrative systematic review. *Sports Medicine* 46(9). 1333-1353. DOI: 10.1007/s40279-016-0492-2
- Thorell, G; Hedenborg, S (2015). Riding instructors, Gender, Militarism, and Stable Culture in Sweden: Continuity and Change in the Twentieth Century. *International Journal of the History of Sport* 32(5): 1-7. DOI: 10.1080/09523367.2015.1021337
- Whitaker, T; Hargreaves, A; Wolframm, A.I. (2017). Differences in elite showjumping performance between male and female riders. *International Journal of Performance Analysis in Sport* 12(2): 425-435. DOI: 10.1080/24748668.2012.11868608.
- Williams, J; Marlin, D; Wolframm, A. Inga. 2015. The role of personality in equestrian sports: an investigation. *Comparative Exercise Physiology*, 11 (3): 133–144. DOI: 10.3920/CEP150002

Internet

- Folkhälsomyndigheten (2020) *Vad är psykisk hälsa?*
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/vad-ar-psykisk-halsa/> [Hämtad 2020-11-13]
- Riksidrottsförbundet (2019). *Idrottsrörelsen i siffror*.
<https://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/nya-dokument/nya-dokumentbanken/idrottsrorelsen-i-siffror/2019-idrotten-i-siffror---rf.pdf?w=900&h=900> [Hämtad 2020-10-15]
- Folkhälsomyndigheten (2019) *Därför ökar psykisk ohälsa bland unga*.
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/barn-och-unga--psykisk-halsa/darfor-okar-psykisk-ohalsa-bland-unga/> [Hämtad 2020-11-29]

Folkhälsomyndigheten (2019) *Statistik om psykisk hälsa bland barn och unga*.
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/statistik-psykisk-halsa/barns-psykiska-halsa/#psykisk-16-24> [Hämtad 2020-11-29]

Folkhälsomyndigheten (2019) *Statistik psykisk hälsa*.
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/statistik-psykisk-halsa/barns-psykiska-halsa/#psykisk-16-24> [Hämtad 2020-11-29]

Hjärnfonden (2017). Stress och stressrelaterad psykisk ohälsa. *Hjärnfonden*. (PDF)
https://www.hjarnfonden.se/wp-content/uploads/2017/12/171214_M_Stress_bakgrundsmaterial.pdf [Hämtad 2020-10-15]

Patientregistret, Socialstyrelsen (2019). Statistik om psykisk hälsa bland barn och unga. *Folkhälsomyndigheten/livsvillkor och levnadsvanor*.
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/statistik-psykisk-halsa/barns-psykiska-halsa/#psykisk-16-24> [Hämtad 2020-10-15]

Åkesdotter C: Kenttä G. (2016) Elitens osynliga hälsa. *Idrottsforskning.se*.
<https://www.idrottsforskning.se/elitens-osynliga-ohalsa/> [Hämtad 2020-10-15]

Personliga meddelanden

Jag vill rikta ett stort tack till Gabriella Torell Palmquist, huvudlärare i pedagogik på Strömsholm, för all hjälp. Speciellt när motivationen tröt och den röda tråden hamnade på vift så hjälpte Gabriella mig att komma på rätt spår igen. Tack!