

IDRETT OG EMOSJONER

Oppgave 2

- a) Gjør rede for begrepene "aktivering/arousal", "stress og angst" og hvordan disse er relatert til hverandre
- b) Gjør rede for psykologiske- og sosiale forhold som kan føre til angst i ulike idrettsmiljøer og i kroppsøvningsfaget og hva dette kan føre til.

Hva kan du som trener/leder gjøre for å motvirke uheldige virkninger?

Avsluttende innlevering i faget idrettspsykologi B15IDPS06 ved Høgskolen i Bergen

Bjarne Vad Nilsen
18.05.2007

Innholdsfortegnelse

1. Begrunnelse for valg av oppgave.....	2
2.1. "Aktivering/arousal"	2
2.2. "Stress og angst"	3
2.3. Relasjon mellom aktivering/arousal og "stress /angst"	4
2.4. Psykologiske og sosiale forhold som kan føre til angst i idrettsmiljøer/ kroppsøvingsfaget.....	4
2.5. Mulige konsekvenser av angst i idrettsmiljøer/kroppsøvingsfaget.....	5
2.6. Hva kan gjøres for å motvirke uheldige virkninger av angst i idrettsmiljøer/kroppsøvingsfaget.....	5
3. Litteraturliste.....	8

1. Begrunnelse for valg av oppgave

Jeg har nesten daglig kontakt med idrettsutøvere, og i den forbindelse ser jeg at det ikke er et like systematisk fokus på psyken i forhold til fysisk trening og treningsplanlegging. Jeg samarbeider noe med trenere, men det er planlagt et tettere samarbeid både mht. treningstyring/kontroll og planer om å lage et system med både testing og oppfølging av psykologiske faktorer. Jeg har opplevd at stress og spenningsnivå er faktorer som jeg ser en del har problemer med. Fra tidligere arbeid som kroppsøvingslærer har jeg også sett at angst, og da spesielt prestasjonsangst ikke er uvanlig.

I en slik vid oppgave med mange deloppgaver blir det ikke plass til å gå i dybden. Differensiering mellom idrett og kroppsøving blir ikke gjort selv om det hadde vært naturlig både mht. hva som kan føre til angst og hva som kan gjøres for å motvirke angsten. Både alder, nivå, motivasjon og selvtillit kan være ulikt i idrett kontra kroppsøving, tiltakene og konkret handlemåte for å motvirke angsten vil derfor i praksis ikke være identiske selv om noen grunnprinsipper er like.

I idrettspsykologien er anxiety et av områdene det er forsket mest på, og allerede i 1908 ble U hypotesen beskrevet for første gang. Mange idrettsprestasjoner har blitt forringet og ødelagt pga. arousal, stress og angst, og av de mentale basisteknikker kan både avspenning, visualisering og indre dialog knyttes opp mot disse tre faktorene. I kroppsøvingen i skolen er det fortsatt elever (og dessverre også mange opp i gjennom tidene) som har negative opplevelser i forhold til prestasjonsangst. At idrettsprestasjoner blir påvirket negativt er en del av spillet i idretten som vi mest sannsynlig må leve med, og uten stress og angst hadde trolig idretten blitt en dimensjon fattigere i forhold til underholdningsverdi. I kroppsøvingstimene i skolen kan angsten i enkelte tilfeller forårsake virkninger som påvirker både selvtillit/selvfølelse og holdning til fysisk aktivitet. Dette kan ha direkte sammenheng med helse senere i livet, og er faktorer som vi alltid bør være bevisst på.

2.1. "Aktivering/arousal"

Ved stimulering reagerer vi på to naturlige måter⁽¹⁾.

- En sensorisk kognitiv aktivering (activation) som er en mental beredskap
- En autonom affektiv aktivering (arousal) som er en energimessig beredskap

Arousal/aktivering blir vanligvis benyttet som synonymer og er en mental (psykologisk) og energimessig (fysiologisk) reaksjon på stimuli fra omgivelsene ⁽¹⁾. Vi har ulike måter å reagere på omgivelsene, der aktivering er en av flere reaksjonsformer. Det er helt normalt med økt aktivering med jevne mellomrom, og det er noe alle opplever.

Gould & Crane ⁽²⁾ definerer arousal som "general physiological and psychological activation of the organism that varies on a continuum from deep sleep to intense excitement". Konsekvensen av økt aktivering kan være avhengig av type stimuli. Graden og type av aktivering avgjør om konsekvensene i forhold til en handling blir positiv eller negativ. Negative aktiveringsfaktorer (ubehagelig, pinlig) vil trolig ha uønskede effekter ved en lavere stimuli enn for positive faktorer (hyggelig, spennende).

Selv om arousal tradisjonelt har dreid seg om fysiologisk aktivering, er det i praksis vanskelig å skille mellom den fysiologiske og psykologiske aktiveringsgrad etter som det alltid skjer en kognitiv vurdering (3). Den subjektive vurderingen bestemmer om en høy arousal oppleves negativt (nervøs) eller positiv (god spenning).

Lav arousal kan oppleves som positivt (avspent) eller negativt (for lav spenning). Hvordan vi opplever et gitt arousalnivå er avhengig av både type og nivå på faktorene som utløser responsen, grunnspenning, og hvordan vi tolker stresset (3).

2.2. "Stress og angst"

Stress er opprinnelig et engelsk ord som brukes om belastning og måten vi reagerer på belastninger (4). Stressbegrepet kan være av både fysiologisk og psykisk art, det fysiologiske stresset vil ikke bli beskrevet nærmere, men det psykiske stresset kan gi fysiologiske konsekvenser som ikke er ønskelig. Stress virker ulikt på oss, og både intensitet, kvalitet og varighet har betydning for hvordan stress virker på oss.

Nivået på disse tre faktorene og stressreaksjonene våre avgjør om stresset oppleves positivt eller negativt. Det er store forskjeller i hvor mye som skal til for at man blir stresset, og personligheten kan spille en viss rolle. Generelt gjelder det at kombinasjonen av høye krav og lav kontroll lettere kan gi stress (4).

For å håndtere vanskelige situasjoner som kan gi stress benytter vi copingstrategier, de kan deles inn i problemfokuserende og emosjonsfokuserende (3). Problemfokuseret strategi betyr at vi aktivt håndterer eller endrer situasjonen som forårsaker stresset, eller "flyr fra" problemet. Emosjonsbasert strategi innebærer at vi prøver å regulere negative følelser.

Angst er opprinnelig et latinsk ord som betyr tranghet, og det er som regel en konsekvens av frykt og redsel (5). Det skilles også mellom angst og frykt, der angst er irrasjonell og frykt rasjonell (6), men i praksis brukes de ofte som synonymer siden konsekvensene kan være de samme. Angst kan komme av ulike faktorer som dilemmaer, konflikter, vanskeligheter, forventningspress, uventede opplevelser, ytre trusler eller sykdom. Angst kan være kognitiv som en indre psykisk faktor, eller den kan være somatisk som en konsekvens av stimulering av det autonome nervesystemet. Det kan bl.a. kan føre til hjertebank, svetting, skjelving, kvalme, svimmelhet eller hyperventilering. Uro, bekymring og spenning kan sies å være en forløper til angst, og hvis disse følelsene blir for sterke kan det føre til angst (5).

I forbindelse med psykisk spenning skilles det også mellom grunnspenning og tilleggsspenning (2,6). Grunnspenningen er personorientert og en del av personligheten, mens tilleggsspenningen er situasjonsorientert. Høy grunnspenning er vanligvis ikke gunstig fordi sannsynligheten for å overvurdere situasjoner som truende eller farefulle kan bidra til en for høy total spenning.

I idrett eller kroppsøving blir angst ofte knyttet til nervøsitet og engstelse i forhold til den arbeidsoppgaven som skal gjennomføres. Kognitiv angst kan f.eks. være negative tanker i forbindelse med en prestasjon, det kan gi både konsentrasjonsvansker, lav selvtillit og oppgitthet. Det er vist at kognitiv angst har en mer negativ innflytelse på prestasjon enn somatisk angst (7).

2.3. Relasjon mellom aktivering/arousal og "stress /angst"

Avhengig av hvilken type bevegelse som skal utføres vil ulik grad av aktivering bidra til stress. Simple ukompliserte bevegelser vil normalt tåle mer aktivering enn sammensatte krevende tekniske bevegelser før det gir negative prestasjonsmessige konsekvenser (6,7).

Graden av automatisering har også betydning for hvor mye aktivering man kan tåle, det betyr at automatiserte bevegelser tåler mer aktivering enn bevegelser i en læringsfase (6,7).

Hvor stor graden av arousal skal være for at det gir uønskede effekter vil også variere avhengig av den individuelle tolkingen som også ofte har sammenheng med personens grunnspenning.

Verken arousal eller stress kan sies å være utelukkende negativt eller positivt, først etter at den individuelle opplevelsen og vurderingen er gjort, kan man si om det gir negative eller positive konsekvenser.

Arousal og stress sett som isolerte faktorer er ikke spesielt interessant, det er konsekvensene som er interessante, dvs. hvordan prestasjon blir påvirket av stressest. Den omvendte U hypotese blir ofte benyttet i forbindelse med stress og prestasjonsnivå, (8). Ut fra kurven som er en omvendt U, ser man at både for lavt og for høy spenning fører til redusert prestasjonsnivå. Det er kommet innvedinger mot hypotesen, bl.a. sier den ikke noe om hvordan og hvorfor aktiveringen påvirker prestasjonen (6), det er også eksempler på at det ofte ikke skjer en gradvis reduksjon av prestasjon, men en drastisk nedgang.

Katastrofemodellen inkluderer både fysiologisk arousal og kognitivt stress. Den er lik den omvendte U hypotese siden begge predikerer at økt fasilitering gir økt prestasjon til et optimalt nivå. Mens den omvendte U hypotesen viser at prestasjonen reduseres gradvis ved for mye aktivering, vil det i katastrofemodellen skje en drastisk prestasjonsreduksjon når den fysiologiske aktiveringen og den kognitive angsten når for høye nivåer (2,3).

2.4. Psykologiske og sosiale forhold som kan føre til angst i idrettsmiljøer/kroppsøvfingsfaget

Jeg skiller ikke mellom angst som forekommer i idretten / kroppsøvfingsfaget og kognitiv/somatisk angst pga. oppgavens omfang. Jeg beskriver heller ikke sosiale forhold som kan føre til angst, fordi sosiale forhold er en integrert del av personligheten som det vanligvis er vanskeligere å påvirke i forhold til psykiske faktorer.

Selv om angst og frykt vanligvis blir definert ulikt, og det er forskjell i grad, omfang og hyppighet, vil utslagene være tilnærmet de samme. Angsten i idrett og kroppsøvfingstimer kan være forårsaket av ulike faktorer (9):

- Redsel for å vise manglende dyktighet og redsel for å dumme seg ut- prestasjonsangst
- Redsel for å skade seg, f.eks. alpint eller hoppe trampoline - realangst
- Redsel for å bli satt ut av laget eller å ikke bli inkludert i en gruppe - separasjonsangst

- Frykt for å møte noe som kan oppleves ubehagelig i fremtiden - forventningsangst
- Frykt for å prøve nye aktiviteter eller å ta kontakt med andre - frykt for det ukjente

To andre faktorer som kan forekomme, men som ikke er spesielt vanlig er:

- Gale handlinger som i ettertid gnager på egen samvittighet - moralangst
- Miste den indre kontrollen slik at aggresjon blir ukontrollerbar - aggresjonsangst

2.5. Mulige konsekvenser av angst i idrettsmiljøer/kroppsøvningsfaget

Angst kan føre til negative opplevelser, mistriivsel, og negativ påvirkning på prestasjon eller læring av bevegelser/ferdigheter. Ved lav selvfølelse og dårlig selvtillit kan også angst være en bidragende faktor.

Den ytterste konsekvens av angst i idrettsmiljøer/ kroppsøvningsfaget er at utøverne slutter med idrett eller enda verre; at barn får et negativt forhold til bevegelse hvis kroppsøvingstimen til stadighet oppleves som en belastning.

2.6. Hva kan gjøres for å motvirke uheldige virkninger av angst i idrettsmiljøer/ kroppsøvingstimer

Hva som kan gjøres for å motvirke uheldige virkninger av angst er individ og kontekstavhengig, nedenstående er derfor generelle betraktninger (10,11,12).

Hvis vi skal motvirke uheldige virkninger av angst har "skaden allerede skjedd". For en uheldig virkning er normalt en konsekvens av en ubehagelig situasjon eller handlemåte. Nå lever vi ikke i en ideell verden, men argumentet for å jobbe med angstreduserende tiltak bør ikke være en konsekvens av et problem. Selv om det tilsynelatende er lettere å jobbe "kurativt" er det mye som tyder på at forebyggende arbeid har bedre effekt.

Nedenfor vil jeg derfor dele opp i to, der første del beskriver hva som kan gjøres for å redusere evt. ubehagelige situasjoner, og del to hva som kan gjøres hvis problemet har oppstått. Selv om det i prinsippet ikke er noen forskjell i handlemåte, er timingen for handlingene ulik. Det sier noe om man er bevisst på uheldige sider før de oppstår. Jeg mener det er viktigere å prøve å forhindre/ redusere årsaker til virkningene i forkant i stedet for å prøve å redusere symptomene i etterkant.

Trygghet/tilknytning: Maslows behovspyramide⁽¹³⁾ har sikkerhet/trygghet som et behov lavt nede i pyramiden, selv om dette gjelder mer overordnede faktorer i livet, er trygghet en viktig faktor også i sosiale sammenhenger eller selvrealiseringssituasjoner.

Medbestemmelse/innflytelse: Kan føre til en følelse av delaktighet og mulighet til å påvirke i ulike sammenhenger, det kan også føre til at den indre motivasjonen kan øke. Nylehn⁽¹⁴⁾ beskriver 3 dimensjoner ved medvirkning; autonomi - selvstendig handling og fravær av styring, medbestemmelse - deltakelse i beslutninger, fremme egne interesser, og deltakelse - aktiv utfoldelse og bekreftelse av identitet og likeverd. Selv om dette primært omhandler grupper i næringslivet, vil det samme gjelde i idrettsgrupper. Medvirkning målt etter disse 3 dimensjoner kan ikke realiseres fullt ut, men hvis det er for store "mangler" i alle tre dimensjonene kan det virke negativt på motivasjon, engasjement og interesse (14).

Indre motivasjon: Blir generelt ansett som gunstig både i konkurranseidrett og kroppsøving. Nichols målorienterte prestasjonsmotivasjonsteori (7) skiller mellom prestasjons og mestringsorientering, der prestasjon vil sammenligne prestasjoner, mens mestring vil fokusere på egen utvikling og fremgang. For elever og utøvere som ikke er blant "de beste", vil det trolig være bedre å være mestringsorientert fordi kravet om suksess ikke relateres til andres gode prestasjoner (7). Både prestasjonsangst og forventningsangst kan derfor tenkes å være mindre aktuell hvis man er indre motivert kontra ytre motivert.

Selvtilitt: Er en av flere grunnleggende psykologiske egenskaper som det bør arbeides med både i idrett og skole (7,9). I de siste årene har det blitt vanlig å dele opp selvtilliten i selfconfidence og situasjonsspesifikk self-efficacy (3). Den første er en basisfølelse og den andre en mer prestasjonsbaseret selvfølelse. Personer med høy basisfølelse og lav prestasjonsfølelse har vist seg å være fornøyd med seg selv, har ikke behov for å vise sin kompetanse, og bryr seg lite om mindre gode prestasjoner (3). Manglende basis-selvtilitt kan trolig knyttes opp mot de fleste av angstsituasjonene nevnt i avsnitt 2.4. I idretten bør man jobbe med både selfconfidence self-efficacy, mens det i kroppsøvings-timene trolig er viktigere med basisselvtiliten (selfconfidence).

Forutsigbarhet/fast struktur: Selv om variasjon, kreativitet og uforutsigbarhet vanligvis blir ansett som positive faktorer, er det mye som tyder på at disse faktorene ikke kan være for dominerende fordi det fort kan føre til manglende planlegging og system i trening eller kroppsøving (9). Forutsigbarheten bør derfor være en ramme som legger systematisk til rette for variasjonen.

Unngå/ redusere prestasjonspress: Fordi det er den vanligste faktoren til prestasjonsangst, det kan være både presset fra andre, og det presset man legger på seg selv (3). For å forebygge, redusere eller bli kvitt angst kreves det et samarbeid mellom trener/lærer og utøver/elev(7,9). Selv om det alltid er individet selv som må foreta seg noe, er det ofte nødvendig med hjelp fra andre for å regulere tolkningen av de eksterne stressorene (15).

Hvis man opplever at utøvere eller elever viser tegn på frykt og redsel over tid, bør man som trener/lærer foreta seg noe, og punktene over kan være noen aktuelle faktorer. Ut fra min erfaring og mitt generelle inntrykk, har mange trenere manglende kunnskaper og dermed også lite fokus på psykologiske faktorer i forhold til trening av fysiske og taktiske ferdigheter. Jeg mener ikke vi skal "psykologisere" idretten, men et litt økt fokus både i idretten og i kroppsøvingstimene tror jeg mange utøvere/elever kunne hatt nytte av.

Det er mange som utvikler negative automatisk tanker uten at årsakene for andre synes å være "truende" (15). Det bør jobbes med å erstatte disse tankene med alternative "nøytrale" tanker. Hvordan dette gjøres vil variere, men jeg nevner to punkter som jeg anser som viktige. Det er mye som tyder på at tidlig intervensjon øker sannsynligheten for å oppnå resultater hurtigere (15).

Involvering: Blir av Poul Nissen definert som "et sterkt vedvarende gjensidig følelsesmessig forhold mellom to eller flere personer" (9). Personer med angst trenger lærere/trenere som er trygge og sikre på seg selv, som kan hjelpe/støtte og bidra i prosessen med økt bevisstgjøring.

Bevisstgjøring:(15).

- Kartlegge hvilke aktiviteter og situasjoner som tolkes ubehagelig
- Kartlegge hvem og hva som virker negativt og positivt inn på personen, og bli bevisst på hvorfor personen reagerer som han/hun gjør
- Jobbe med tankene, for ofte er de subjektive tankene i situasjonen verre enn den objektive situasjonen skulle tilsi
- Finne sine egne grenser og bli bevisst på hvor mange nederlag som tåles før det gir negative konsekvenser
- Bli kjent med seg selv ved å kartlegge eget selvilde

3. Litteratur

1. Grenness, C.E. Lek og læring – en risikosport: Prøving, feiling og mestring. Psykologisk Institutt, UiO http://www.arkitektur.no/files/file51413_laring_som_riskosport.ppt
2. Gould, D., Krane V. Chapter 6. The Arousal-Athletic Performance Relationship: Current status and Future Directions. Artikkel utdelt som en del av pensum i studiet.
3. Hassmén, P., Hassmén, N., Plate J. (2003). Idrottspsykologi. Natur och Kultur
4. Stress, mestring og helse. Lars Weisæth <http://www.helsenytt.no/artikler/stressmestring.htm>
5. Cullberg, J. (1999). Dynamisk psykiatri. Hans Reitzels Forlag
6. Ellingsen, J.E. (2007). Leksjon om Emosjon. Leksjon utdelt som en del av pensum i studiet.
7. Pensgaard, A.M., Holingen, E. (2006). Idrettens mentale treningslære. Gyldendal Norsk Forlag.
8. Kjørmo, O. Idrett i Sosialpedagogisk belysning. Artikkel utdelt som en del av pensum i studiet.
9. Brunvand, H., Gundersen, D.E. (1986). Idrettspedagogikk. Landslaget fysisk fostring i skolen.
10. Plate, A., Plate J. (1997). Knopp & Kropp. Prestationens psykologi och fysiologi. SISU idrottsböcker.
11. Lundquist, C. (2006). Competing Under pressure. State Anxiety, Sports Performance and Assessment. Department of Psychology. Stockholm University
12. Ommundsen, Y. Varig idrettsengasjement for barn flest og bedre prestasjonsutvikling - kan det kombineres. Seminar Norges Idrettshøgskole 7. Mars 2007. <http://www.nih.no/Documents/Konferanser/Ommundsen.pdf>
13. Ellingsen, J., E. (1996). Idrettspedagogikk. Idrettspedagogisk og psykologisk teori. Høgskolen i Bergen. Leksjon utdelt som en del av pensum i studiet
14. Nyhlen, B. (1999). Organisasjon og ledelse – en innføring. Kolve forlag.
15. Mørch, M., Rosenberg, N.K. (2005). Kognitiv terapi. Modeller og metoder. Hans Reitzels forlag.