

Eliten känner välbefinnande i många dimensioner

Ett högt välbefinnande över tid är närmast en förutsättning för en lång och framgångsrik idrottskarriär. Intervjuade elitorienterare lyfte fram ett flertal färdigheter som de ansåg vara positiva för deras välbefinnande och som går att träna upp, till exempel att acceptera sig själv som person och idrottare, att behålla sin autonomi, att känna meningsfullhet och att ha positiva relationer till andra.

VÄLBEFINNANDE används ofta i vardags-tal som relativt synonymt med hälsa eller att helt enkelt att må bra. I forskningslitteraturen är det däremot tydligt att begreppet ansetts vara både komplext och mångfacetterat. Två skiljda, men ändå till viss del överlappande, forskningsinriktningar har genom åren vuxit fram i litteraturen.

Den ena forskningsansatsen utgår ifrån den njutningsbaserade delen av välbefinnande, i form av personens upplevda lycka och balansen mellan positiv och negativ affekt. Välbefinnande benämns som subjektivt välbefinnande (SVB) och anses öka genom njutningsbara tillfällen i livet samt då personen närmar sig stimuli och mål som väcker positiv affekt (1).

Den andra forskningsansatsen är istället inriktad på psykologiska färdigheter som leder till personlig utveckling och självförverkligande. De personliga färdigheterna benämns psykologiskt välbefinnande (PVB) och delas in i sex dimensioner: självacceptans, positiva relationer till andra, autonomi, att hantera omgivningen, att uppleva mening i livet och personlig utveckling (7). På senare tid har forskare även undersökt färdigheter som bidrar till utveckling genom det sociala livet (socialt VB) men det har ännu inte validerats i lika hög utsträckning som PVB (2).

Välbefinnande och tävlingsidrott

Vikten av positiv psykologi betonats numera i allt högre grad inom idrottspsykologisk forskning. Målet är att preventivt stärka idrottarens inre styrkor och förmågor till motståndskraft mot påfrestningar istället för att åtgärda problematik när den väl har uppstått (1,4,8). Antalet publicerade idrottspsykologiska studier som undersöker tävlingsidrottarens välbefinnande har även ökat markant under det senaste decenniet. En nyligen genomförd översiktsstudie identifierade totalt 17 publicerade tävlingsidrottsrelaterade välbefinnandestudier mellan år 2003 och februari 2011 (3). Förvånande var att majoriteten av de granskade studierna inte definierade välbefinnande alls, utan begreppet behandlades snarare genom olika generella beskrivningar kännetecknande för att en person mår bra. Välbefinnandebegreppet används därmed fortfarande allt för vagt inom idrottspsykologisk litteratur, och det trots att den allmänpsykologiska litteraturen erbjuder etablerade definitioner. Dessvärre inverkar det negativt på tolkningsmöjligheterna av resultaten i förhållande till ett bredare teoretiskt perspektiv och möjligheten att dra mer generella slutsatser från studierna.

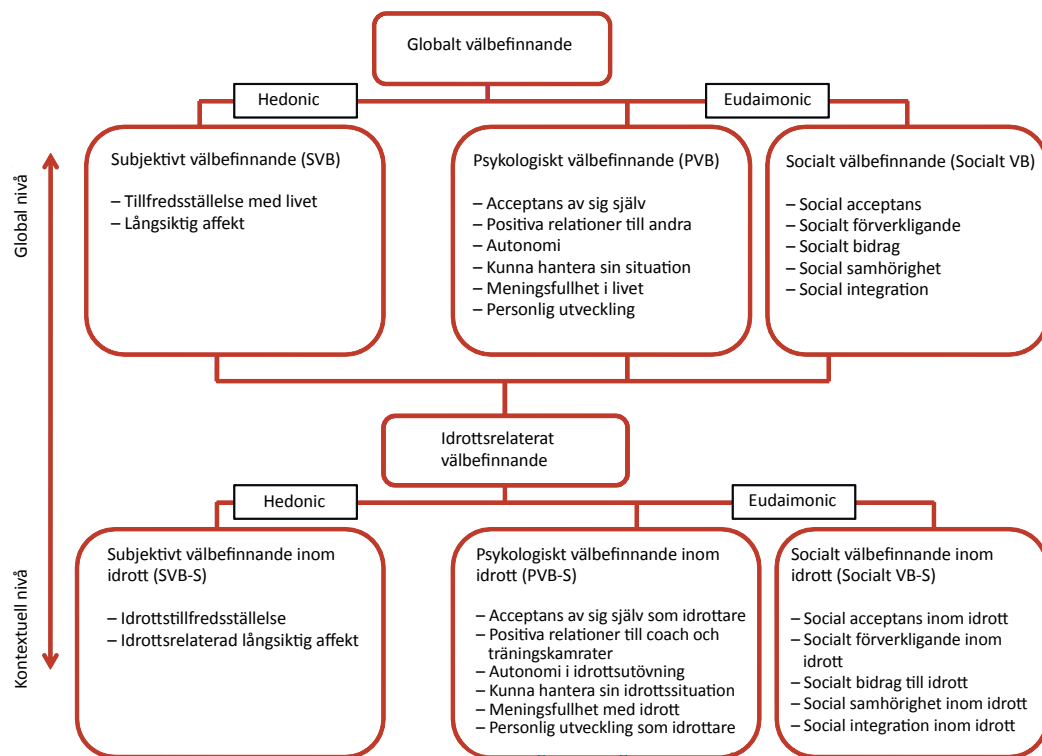
Välbefinnande har traditionellt sett studerats som ett globalt begrepp kring



Carolina Lundqvist
Fil dr, Lektor i idrott inriktning
idrottspsykologi
Gymnastik- och idrotthögskolan



Fredrik Sandin
Leg. Psykolog



Figur 1. Integrerad modell av olika definitioner av välbefinnande på global- och idrottskontextuell nivå (Lundqvist, 2011).

livet generellt. Nyare forskning visar att människor även värderar sitt välbefinnande utifrån de livsdomäner som de anser vara speciellt viktiga, till exempel arbetet (5). Elitidrott kräver ett högt engagemang och begränsar ofta möjligheterna att i större omfattning delta i andra aktiviteter eller intressen under den aktiva karriären. Det är därmed troligt att själva idrottssammanhanget utgör en speciellt viktig bedömningsgrund för elitidrottarens välbefinnande. I dagsläget finns det en avsaknad av studier som genom kvalitativ metodik undersökt vad som stimulerar välbefinnande specifikt inom tävlingsidrott på hög nivå. I kombination med de tidigare beskrivna svårigheterna att korrekt operationalisera begreppet välbefinnande och avsaknaden av en teoretiskt driven forskning, så kan det konstateras att kunskapen om faktorer som inverkar på välbefinnandet specifikt inom elitidrotten ännu är bristfällig (3). Syftet med den här studien är att kvalitativt utforska vad som är viktigt för elitidrottarens subjektiva och psykologiska välbefinnande.

Intervjuer med elitorienterade

Undersökingsdeltagarna bestod av 10

elitorienterade (4 män och 6 kvinnor) med en medianålder på 20,4 år (variation: 18–30 år). Samtliga fem seniorer hade varit uttagna till landslaget och tagit SM-medalj. Tävlingsmeriterna bestod i övrigt av deltagande i VM (3 medaljer), NM (3 medaljer), EM-guld (3 st) och höga placeringar vid andra nationella och internationella tävlingar. Av de juniorerna hade samtliga tagit JSM-medalj och majoriteten var vid undersökningstillfället uttagna i juniorlandslaget. Övriga meriter bestod i JNM-medaljer (2 st), deltagande i JVM (1 medalj) och höga placeringar på nationella tävlingar.

Alla undersökingsdeltagare lämnade sitt informerade samtycke till att delta i studien. Semistrukturerade djupintervjuer genomfördes med en tidigare konceptuell modell (3) som utgångspunkt (Figur 1). Fokus lades specifikt på subjektivt välbefinnande och psykologiskt välbefinnande på den idrottskontextuella nivån.

Studien visar att samtliga dimensioner av det idrottsrelaterade subjektiva- och psykologiska välbefinnandet som visas i figur 1 är viktiga för elitorienterade. En slutsats är att majoriteten av de välbefinnandedimensioner som identifierats i

allmänpsykologisk litteratur övergripande tycks vara tillämpbara inom elitidrotten men behöver appliceras i en något modifierad och idrottsanpassad form. I intervjuerna beskrev, specificerade och exemplifierade elitidrottarna hur de olika idrottsrelaterade dimensionerna ger sig uttryck i ett elitidrottssammanhang.

Dimensioner av välbefinnande

De intervjuade idrottarna förknippade *idrottstillfredsställelse* med prestationen. Sämre prestationer kunde påverka välbefinnandet negativt. Det varierade från att den negativa känslan relativt snabbt gick över efter målgång till att idrottarna mådde dåligt en längre tid. De ansåg att idrottsframgångar kan öka välbefinnandet, men att det inte nödvändigtvis är så. En av idrottarna berättade: "När man springer bra blir man lycklig för stunden /.../ alltså glad kan man vara men man kanske inte blir lycklig av ett guld /.../. Om jag är nöjd med min prestation och det går jättebra, då kan jag bli lycklig över att ha presterat bra men ibland så blir man bara glad för stunden men man vill ju ha den där lyckan". En idrottare stannade medvetet upp och fokuserade på att njuta av sina idrottsframgångar för att på så sätt öka sitt välbefinnande. Han hade uppnått ett viktigt mål och bestämde sig därefter för att vänta en tid med att skapa en ny målsättning.

När det gäller upplevelsen av *idrottsrelaterad affekt* betonades att idrotten måste kännas övervägande rolig för att en orienterare ska kunna upprätthålla ett fortsatt engagemang även om det ibland uppstår besvikelser. Skador och sjukdomar kunde till exempel påverka välbefinnandet negativt eftersom att möjligheten att uppleva idrottsglädjen uteblev. En av elitidrottarna som varit drabbad av skada gav ett exempel på det: "Jag kan ännu inte träna riktigt och det är frustrerande. Ganska mycket för det, det är något som jag tycker är så himla kul. Och jag njuter mycket av att kunna springa och kunna träna. Så det är väl det som är det jobbiga just nu."

Inom dimensionen *acceptans av sig själv som idrottare* var ett återkommande tema förmågan att ha en grundläggande realistisk och accepterande syn på egna

brister och styrkor som idrottare, bortsett från kortsiktiga resultat. Orienterarna betonade också vikten av att kunna lära av sina misstag och att konstruktivt kunna utvärdera och jobba med att utveckla sig själv över tid. Exempelvis berättade en elitidrottare: "Även om det går dåligt nu, då kan jag jobba med det här och så blir det bättre. Och det är liksom inte hela världen som rasar samman bara för att jag springer jättedåligt på en tävling /.../. Så man kan försöka och ja, tänka lite runt om och inte bara se, alltså fokusera på problemet utan försöka se möjligheterna istället". Ett ytterligare tema som framkom var vikten av att lära sig att skilja på sina resultat, på sig själv som idrottare och sig själv som person. Exempelvis framhöll en idrottare att även om han hade misslyckats i en tävling så ansåg han sig vara en minst lika bra person som innan prestationen.

Majoriteten av de intervjuade betonade även nödvändigheten i att våga acceptera sig själv, sin egen nivå, sina egna behov och värderingar istället för att jämföra sig med andra. En idrottare var exempelvis extra noga med att undvika att omvärdera sina egna värderingar utifrån gruppens uppfattningar. Hon ansåg att för hög påverkan från andra kan leda till förlorad fokus på sig själv och därmed bromsa den egna utvecklingen. En del tyckte till och med att en oförmåga att kunna reflektera över och bestämma vad som är bäst för sig själv, samt stå emot värderingar inom gruppen eller idrottskulturen är en riskfaktor för att utveckla till exempel ätstörningar.

De intervjuade betonade att *positiva relationer till coach och träningskamrater* är en viktig del för det idrottsrelaterade välbefinnandet. Denna dimension ansågs ha ett flertal funktioner, i form av att ge handgripligt stöd (träningssupplägg, tips och råd) men även psykologiskt eller emotionellt stöd. En elitidrottare belyste det på följande sätt: "Men en annan relation som är viktig det är ju min tränare här. Äh, som, ja, som är alltid liksom, kan bolla träning med och alltså även annat som i början, när jag började här när jag tyckte det var ganska tufft så kunde jag ju sitta och prata med han och så." Många såg det även som önskvärt att ha möjlighet att få klara direktiv och feedback och uppleva att tränaren alltid finns där. Det är något som skulle kunna öka den egna tryggheten



Idrotten ger "en väldigt konkret mening", säger en av elitorienterarna. Samtliga som intervjuats är eniga om att idrotten hjälper dem i det övriga livet.

och motivationen. De ansåg dock att orientering till viss del är en idrott utan riktig tränarkultur. Vissa av de intervjuade hade tränare, andra skötte sin träning i hög grad själva. Att känna sig ensam i sin idrottsatsning beskrev de som negativt för välbefinnandet.

Upplevelsen av att ha *autonomi i sin idrottsutövning* var utbredd och sågs som något mycket viktigt för den inre motivationen och för välbefinnandet. Det exemplifierades av en av idrottarna som ansåg att det var positivt för välbefinnandet att orienteringen inte var styrd av prispengar och ekonomiska intressen. Om så var fallet, skulle risken finnas att någon annan bestämde och styrde riktningen för elitsatsningen, med lägre autonomi som resultat. Den höga upplevda autonomin innebar även vissa svårigheter för några av idrottarna eftersom de tvingas att fatta många viktiga beslut och göra prioriteringar på egen hand. Att uppleva autonomi såg de dessutom som viktigt för att kunna acceptera för sig själv att saker

utanför idrotten ibland behöver försakas till förmån för elitidrottsatsningen. Vidare uppgav idrottarna att elitsatsningen innebär anpassningar till landslagsverksamheten. Det såg de som nödvändigt men inte alltid som det bästa utifrån de egna förutsättningarna. Anpassningarna riskerar även att minska den upplevda autonomin. De betonade samtidigt att elitmiljön erbjuder möjligheter men att det är deras eget ansvar att välja om de vill delta eller ställa upp på det som de blir erbjudna.

Att *kunna hantera sin idrottsituation* och sin livssituation till en bra helhet sågs som mycket viktigt för välbefinnandet. Det kan innebära att till exempel gå ned i arbetstid för att minska stress och få en mer flexibel vardag. En deltagare som valt att jobba halvtid för att kunna träna mer och för att få mer fritid berättade: "Som förut var det väldigt mycket så liksom, jobba, stressa till träning, komma hem slänga i sig mat och sen "äh, nu måste jag sova". Det är inte riktigt välbefinnande, det är mer maskin". Det var även viktigt för orienterarna att kunna bygga en bra balanserad elitmiljö runt sig, som ligger i linje med de individuella värderingarna och behoven. En av elitidrottarna berättade till exempel att hon försökte hitta en balans mellan sina olika träningsgrupper (landslag och träningsgrupp på hemmaplan) eftersom de hade olika betydelser och uppfyllde olika behov. Att kunna ta tag i sin idrottsituation, anpassa den och hitta kreativa lösningar såg hon som viktigt vid perioder av skador. Överlag betonade de även förmågan att skapa eller hitta en bra och sund balans mellan idrottsatsningen och livet utanför idrotten och förutsättningar för att balansera träning och återhämtning. En av idrottarna uttryckte: "Men som när vi är iväg på läger. Då är det liksom fokus på träningen och sådär. Men efter träningen är det fokus på välbefinnandet. Alltså att ha så kul som möjligt. Och det är väldigt viktigt. Skulle det bara bli fokus på idrotten så skulle man bli galen, tror jag."

Att känna en *meningsfullhet med sin idrott* såg de som centralt för att orka fortsätta satsningen och samtidigt må bra. Idrotten fyller viktiga funktioner och skapar konkreta mål. Det gör det också lättare att acceptera att andra saker ibland behöver väljas bort till förmån för idrottandet. En idrottare resonerade på följande

sätt: ”I varje träningspass finns ju en mening med det så, så det är ju liksom någon sådan här totalmening /.../. Är det tillräckligt mycket mening för att lägga ner så mycket tid? Eller är det mer mening att plugga och rädda barn i Afrika? /.../ Men absolut, det ger mening, det ger en väldigt konkret mening.”

De intervjuade var eniga om att idrotten hjälper dem att *utvecklas som idrottare* och även som personer utanför idrotten. Den ger färdigheter så som att våga flytta fram sina gränser, sätta upp och arbeta mot mål, att vara strukturerad och självständig, att kunna hantera och lära sig av misstag samt hantera pressande situationer, ta ansvar över sig själv, sin vardag och egen träning, kunna dra lärdomar av andra människor och kunskap om andra nationaliteter.

Behov av mer forskning

Det finns i dag ett ökat stöd i litteraturen för att arbeta preventivt med positiv psykologi bland idrottare, bland annat genom att öka de personliga och kontextuella förutsättningarna för ett högt välbefinnande. Därigenom kan en buffert

mot eventuell framtida psykologisk problematik skapas. Tyvärr saknas det fortfarande evidensbaserade interventionsmodeller, inte minst sådana som kan nå ut till större grupper av idrottare. De skulle kunna göra det möjligt för fler idrottare att tidigt i karriären få tillägna sig värdefulla idrottspsykologiska förmågor i preventivt syfte. Framtida forskning behöver därmed fokusera på att utveckla och utvärdera preventiva interventionsinsatser för elitsatsande idrottare både i ett individuellt format och i ett grupppformat. Fokus behöver också läggas på utveckling av den teoretiska grunden kring faktorer som inverkar på välbefinnandet. På så sätt kan man maximera effekten av olika interventioner i ett idrottssammanhang. Kanske finns det kärndimensioner av välbefinnande som är viktiga för elitidrottare inom i stort sett alla idrotter och andra dimensioner som är av speciell betydelse inom vissa specifika idrotter. Fler kvalitativa studier behöver därför genomföras för att på djupet studera vad som kännetecknar och stimulerar elitidrottarens välbefinnande i olika idrotter och under olika faser av idrottskarriären.

Referenser

1. Diener, E. Social Indicators of Research Series. The science of well-being. 2009 37:11-58.
2. Keyes, C.L.M. Social Psychological Quarterly 1998. 61:121-140.
3. Lundqvist, C. International Review of Sport and Exercise Psychology 2011. 4:109-128.
4. Lundqvist, C. m.fl. The Sport Psychologist 2010. 24:468-488.
5. Page, K.M. m.fl. Social Indicators Research 2009. 90:441-458.
6. Ryan, R.M. m.fl. Annual Review of Psychology 2001. 52:141-166.
7. Ryff, C.D. Journal of Personality and Social Psychology 1989. 57:1069-1081.
8. Seligman, M.E.P. m.fl. American Psychologist 2005. 60:410-421.

Kontakt

carolina.lundqvist@gih.se
fredrik@mindandsports.com



För barnets bästa

EN ANTOLOGI OM IDROTT
UR ETT BARNRÄTTSPERSPEKTIV



NY
BOK!

Om barns rättigheter i idrotten: För barnets bästa

– en antologi om idrott ur ett barnrättsperspektiv

Läs om internationell forskning, selektion, synen på tävlan, kön, funktionsnedsättning, behov av fysisk aktivitet, hälsorisker, rätten att uttrycka sina åsikter och bli lyssnad på, rätten till fritid och om barnkonventionens möjligheter.

Beställ på:

www.idrottsbokhandeln.se