

# KBT en naturlig del i modern idrottpsychologi

Samtidigt som idrottpsychologi har blivit accepterad i både idrott och forskning ökar kraven på vetenskapliga metoder i det tillämpade arbetet. Fler och fler idrottpsychologiska rådgivare använder sig av kognitiv beteendeterapi. Det är en naturlig utveckling mot en modern idrottpsychologi.



**Carolina Lundqvist**  
Fil. dr. psykologi  
Gymnastik- och idrottshögskolan



**Henrik Gustafsson**  
Docent  
Karlstads universitet

INOM DEN IDROTTPSYKOLOGISKA tillämpade litteraturen hörs fler och fler röster som förespråkar ett tydligare evidensbaserat arbetssätt (1). Evidensbaserade metoder och evidensbaserade arbetssätt har under snart två decennier varit vanligt inom sjukvården, både inom det medicinska och psykologiska fältet.

Historiskt har både klinisk psykologi och idrottpsychologi många gånger fått kämpa för att bli respekterade i förhållande till medicin och fysiologi. Det har helt enkelt inte alltid ansetts som självklart att kroppen har ett huvud och huvudet har en kropp, och att de två därför samverkar. Att kunna visa upp vetenskapliga bevis har blivit allt viktigare för att få professionellt erkännande.

Men inriktningen mot att kräva mer vetenskapliga bevis har också mött kritik, bland annat eftersom det riskerar att utesluta psykologiska modeller som är svåra att forska på eller att hämma kreativiteten och innovationskraften hos rådgivare och terapeuter (2).

## Mindre tabu kring psykologi

Psykologi är ett ämne som inte är lika mätbart som exempelvis fysiologi med sina syreupptagningsmätningar eller möjligheter till muskelbiopsier. I dag vill vi dock påstå att idrottpsychologi är både ett eftertraktat och accepterat ämne inom såväl forskning som idrott – dessutom med ett stort och växande intresse från den breda allmänheten. Få idrottare ifrågasätter numera värdet av att vara väl mentalt förberedd inför viktiga prestatio-

ner och beskriver det ofta som en naturlig del i en fullständig satsning.

Den här utvecklingen har sannolikt sin förklaring i att det nu är mindre tabu kring det psykologiska området, att idrottare och tränare märker tydligare resultat av det idrottpsychologiska arbetet samt att fler och fler använder metoder som utgår ifrån ett evidensbaserat arbetssätt.

## Minskar risken för kvacksalveri

Det finns risker med att förlita sig allt för mycket på intuition, egna erfarenheter eller kanske tillbakablickande beskrivningar från idrottare själva. Människor i allmänhet, precis som forskare som inte gör väldefinierade studier, har nämligen lätt för att dra felaktiga slutsatser och se orsaksamband som inte existerar eller är felaktiga. Så som den engelska filosofen Francis Bacon uttryckte det: "Man prefers to believe what he prefers to be true."

En utmaning för idrottpsychologin, utifrån det evidensbaserade synsättet, är därför att säkerställa vilka etablerade och framtida metoder som ger bäst effekt under vilka betingelser – inte minst i jämförelse med varandra. En idrottare som söker idrottpsychologiskt stöd ska helt enkelt kunna vara säker på att de metoder som används är effektiva och, utifrån rådande kunskapsläge, de bästa tillgängliga (3). Det ställer krav på rådgivarens utbildningsnivå, kompetens och intresse för att hålla sig a jour med den vetenskapliga kunskapsutvecklingen.

Om det inte går att vetenskapligt säkerställa att metoderna är effektiva har



idrottare och tränare få medel att värja sig mot olämpliga och i värsta fall skadliga metoder, eller aktörer som säljer överksamt kvacksalveri. Idrottare och tränare som är missnöjda med den idrottspsykologi som de mött tenderar dessutom ofta att lägga skulden på ämnesområdet i stort istället för på en enskild rådgivare som brustit i sin verksamhet genom att använda arbetssätt som inte är vetenskapligt förankrade (4).

### **Bästa tillgängliga bevis**

Men vad innebär evidens och evidensbaserad egentligen? Begreppet evidens kan definieras som: bästa tillgängliga bevis. Det grundas i den samlade bedömningen av de systematiska och tillförlitliga forskningsstudier som har genomförts. Inom psykologin generellt innebär det vanligtvis att olika väl standardiserade psykologiska metoder studeras på väl definierade urvalsgrupper genom så kallade randomiserade kontrollerade studier. Studiedesignen behöver vara mycket avgränsad så att det går att dra slutsatser

om att det verkligen är den studerade metoden som gett effekt och ingenting annat, och att det går att se hur stor effekten egentligen är.

Även om olika psykologiska metoder i dessa rigorösa studier visar sig vara effektiva behöver det också säkerställas att de kan överföras och tillämpas inom en naturlig miljö (5). Enkelt uttryckt behöver vi veta att de metoder som vi använder verkligen fungerar. Vi behöver också kunna förmedla kunskapen i en form som passar den idrottare vi möter. Målet är att göra störst nytta för idrottaren.

### **Få studier på idrottare**

Vid en genomgång av den idrottspsykologiska forskningen går det att konstatera att det finns en brist på studier om praktisk tillämpning som uppfyller höga vetenskapliga krav (1,6,7). Det kan till viss del förklaras av att det är svårt att hitta en större grupp idrottare med en väldigt snarlik profil som kan randomiseras till experiment- och kontrollgrupp.

Vinnarskalle. Sarah Sjöström hade fullt fokus på uppgiften under EM i augusti. Hennes individuella facit blev två guld och två silver.  
Foto: Joel Marklund, Bildbyrå

Det är även svårt att få idrottare, framför allt på högre nivå, att delta i studier under så höga kontrollbetingelser som krävs. Publicerade interventionsstudier har därför vanligtvis saknat kontrollgrupper och har inte varit randomiserade. Oftast har de helt enkelt varit av en beskrivande fallstudiekaraktär, där idrottspsykologiska rådgivare delar med sig av sina erfarenheter av att arbeta med olika idrottare eller lag.

En annan vanlig metod har varit att intervjua idrottare om hur de använt mentala förberedelser. Detta ger ofta ett djup och ett inifrånperspektiv, men det finns en uppenbar risk att idrottaren vill framställa sig i bättre dager eller själv inte kan se de verkliga sambanden mellan orsak och verkan (8).

### Kritik mot traditionella metoder

Eftersom tydliga vetenskapliga bevis har varit svåra att visa upp har vissa forskare på senare tid börjat ifrågasätta hur effektiva ett flertal av de mer traditionella idrottspsykologiska angreppssätten egentligen är (6,7).

De metoder eller mentala verktyg som framför allt har mött kritik är de som fokuserar på att idrottaren ska öka sin självkontroll över känslor eller tankar. Det kan till exempel vara olika former av anspänningsreglerande eller avslappnande metoder med syfte att i stunden dämpa tävlingsrelaterad nervositet eller ångest, just inför eller under själva idrottsprestationen. Även effektiviteten i metoder inriktade mot att *tänka positivt* eller på annat sätt ta kontroll över tankar har ifrågasatts. Intuitivt kan idrottaren visserligen uppleva en trygghet i stunden, men forskning pekar mot att det finns ett bristande vetenskapligt stöd för sådana angreppssätt (7).

### Två traditioner

Sett ur ett internationellt perspektiv kan vi urskilja två skilda traditioner inom idrottspsykologin som påverkar vilka effekter vi egentligen ska försöka utvärdera idrottspsykologiska insatser mot. Den ena tar människans psykologi som utgångspunkt, där förståelse och utveckling av psykologiska processer är det centrala, vilket indirekt förväntas gynna idrottsprestationen.

Den andra inriktningen utgår istället från människan i rörelse. Prestationen står i fokus. Målet har här varit att utveckla teorier och metoder som direkt inriktar sig mot prestation och där prestation används som direkt mått för att utvärdera effektivitet. I många andra länder har idrottspsykologin därför placerats under institutionerna kinesiology eller sport science, i Sverige oftast kallat idrottsvetenskap.

Vilka konsekvenser kan då de skilda angreppssätten få när vi avser att vetenskapligt säkerställa den tillämpade idrottspsykologins effektivitet?

### Prestationen i fokus

Prestation har varit ett omdiskuterat mått eftersom det är välkänt att en mängd parametrar inverkar: motståndare, väder, utrustning, fysisk status, teknisk färdighet, kost skador, sjukdom, för att bara nämna några. Den subjektiva prestationen, det vill säga idrottarens egen uppfattning, överensstämmer heller inte alltid med den objektiva prestationen – resultatet.

Med resultat som det huvudsakliga utfallsmåttet har det såldes varit svårt att studera de direkta effekterna av de idrottspsykologiska insatser som har gjorts. Utan att ta hänsyn till människans grundläggande psykologi, som är lika oberoende om man är idrottare, företagare, musiker och så vidare, är det lätt hänt att pseudometoder utvecklas. Metoder som ”känns” rätt och ”intuitivt” är logiska för prestationsoptimering, men som utifrån den psykologiska kunskapen är kontraproduktiva.

För att exemplifiera kan vi ta en idrottare som är överdrivet nervös både i sina tankar och i sin kropp inför tävlingar. På grund av det uppvisar personen ett mönster med att underprestera i förhållande till sin verkliga kapacitet.

Med utgångspunkt i prestationen skulle en logisk förklaringsmodell och lösning kunna vara: (a) nervositeten är för hög för att kunna prestera optimalt, vilket leder till att idrottaren därför (b) behöver sänka sin nervositet, vilket rimligtvis görs genom att (c) lära idrottaren att slappna av och tänka positivt istället för att oroa sig. Idrottaren kommer således få instruktionen att fokusera på att sänka eller



ändra just sina tankar och känslor, vilket är ett angreppssätt som vi ofta ser inom idrottspsykologin.

### **Annat fokus ger andra lösningar**

Men vad händer då om vi utgår ifrån ett psykologiskt perspektiv och tittar på den kunskap som finns om de psykologiska processer som är inblandade? Jo, forskning visar istället att tankarna och känslorna i sig sällan är problemet. Svårigheten för idrottaren ligger istället i själva rädslan för sina egna tankar och känslor. Tankar och känslor i sig är nämligen inte farliga utan är endast ljud i våra huvuden som vi lärt oss att associera till olika saker och fysiologi i våra kroppar (9).

### **”Enkelt uttryckt behöver vi veta att de metoder som vi använder verkligen fungerar.”**

Ambitionen att i stunden medvetet kontrollera tankar och känslor utvecklar lätt ett överdrivet kontrollerande och självfokus på just våra egna känslor och tankar samt en ytterligare rädsla för att vara i ”fel” känslotillstånd. Det triggar igång ytterligare stressreaktioner vilket snabbt kan dra iväg idrottaren i en mycket negativ stresspiral. På så sätt kan idrottaren över tid få svårare och svårare att hantera naturligt förekommande idrottsrelaterade känslotillstånd. Fokus kommer allt mer att handla på den inre kampen istället för på det som faktiskt är avgörande för prestationen.

Istället för att i stunden försöka minska olika symptom på nervositet är förklaringen och lösningen istället: (a) idrottaren är rädd för sina egna tankar och känslor och försöker därför undvika dem, (b) idrottaren behöver på ett systematiskt och kontrollerat sätt öva sig på att utsätta sig för de situationer som väcker tankarna och känslorna och uppleva dem utan att undvika dem, vilket gör för att (c) idrottaren får nya erfarenheter av att tankar och känslor i sig inte är farliga även om de känns obehagliga, och som därför leder till (d) att när rädslan för symptomen minskar så kommer även symptomen att

minska, eftersom ingen stresspiral startar.

Utifrån ovanstående exempel kan vi konstatera att det som intuitivt verkar logiskt ur ett prestationsperspektiv helt enkelt är kontraproduktivt i förhållande till den kunskapen som finns om psykologiska processers funktion ur ett psykologiskt perspektiv. Det förstnämnda perspektivet inriktar sig på att minska symptom medan det andra fokuserar på att jobba bort problemet som från början utlöser symptomen.

Det går säkerligen att diskutera både för- och nackdelar med båda perspektiven, och olika aktörer med olika bakgrund kommer sannolikt att ha olika åsikter om frågan. Men för att kunna ge rekommendationer till idrottare om vad som är mest effektivt på kort och lång sikt behöver tyngdpunkten i resonemangen ligga på de forskningsresultat som finns tillgängliga.

### **Evidens genom KBT?**

Trots att traditionell idrottspsykologi har hämtat inspiration från ett flertal olika psykologiska inriktningar och teoribildningar är många metoder helt eller delvis hämtade från den tidiga forskningen om kognitiv beteendeterapi (KBT) (10,11). I psykologin generellt är KBT den inriktning som rekommenderas som förstahandsval för en mängd olika psykologiska syndrom (12,13). Det kan förklaras av att KBT just har varit noga med att säkerställa effektiviteten och tillämparbeten av olika systematiska arbetssätt och metoder och där forskning löpande har vidareutvecklat kunskapen och effektiviteten i olika behandlingar.

Idrottspsykologin har däremot valt ut och fokuserat på vissa tidiga KBT-metoder och har därefter ofta helt eller delvis modifierat dem. De har dessutom tillämpats utifrån idrottspsykologiska teorier med ett prestationsperspektiv, utan att ta någon större hänsyn till de psykologiska funktioner som de baseras på eller helheten i KBT-konceptet. Exempelvis är en väsentlig del i KBT den noggranna beteendeanalys som grundas i inlärningspsykologi och som blir styrande för de metoder som tillämpas.

I beteendeanalysen analyseras och tydliggörs på detaljnivå personens inlärningshistorik av tanke- eller känslomönster, beteenden och förstärkningsmekanis-

## Referenser

1. Gardner, F.L. mfl. *Athletic Insight*. 2012. 4:49-63.
2. Sandell, R. *Psykologtidningen*. 2006. 13:23-26.
3. Gardner, F.L. *J Clin Sport Psychol*. 2009. 3:139-155.
4. Aoyagi, M.W. *Prof Psychol: Reseach Pract*. 2012. 43:32-38.
5. SBU:s metodbok. [www.sbu.se/metodbok](http://www.sbu.se/metodbok).
6. Moore, Z. *J Clin Sport Psychol*. 2009. 4:291-302.
7. Gardner, F.Z. mfl. *Clincial sport psychology*. 2007, s. 283.
8. Brewer, B. W. mfl. *J Sport Exerc Psychol*. 1991. 13:227-238.
9. Barlow, D.H. mfl. *Unified protocol for transdiagnostic treatment of emotional disorders*. 2011, s. 176.
10. McArdle, S. mfl. *Sport Psychol*. 2012. 26:299-310.
11. Meyers, A. W. mfl. *Prog Behav Modif*. 1996. 30:137-164.
12. Butler, A.C. mfl. *Clin Psychol Rev*. 2006. 26:17-31.
13. Hofmann, S. G. mfl. *Behav Ther*. 2013. 44:199-212.
14. Garder, F.L. mfl. *Sport Psychol*. 2005. 19:430-445.
15. Weston, N. mfl. *Int Rev Sport Exerc Psychol*. 2012. 6:1-21.
16. Herzog, T. mfl. *Sport Psychol*. 2012. 26:486-499.
17. Bennett-Levy, J. mfl. (red.) *Oxford guide to low intensity CBT interventions*. 2010.

## Kontakt

carolina.lundqvist@gih.se  
henrik.gustafsson@kau.se

mer, vilka kan vara men inte alltid är direkt relaterade till idrotten (14). Den prestationsorienterade idrottspsykologin har istället utgått ifrån mer generella egenskaper som idrottare anses behöva för att prestera bra i olika idrotter (15). Styrkan med beteendeanalysen blir att åtgärderna skraddarsys för individen utifrån specifika problem, styrkor och svagheter. Detta gör insatserna mer effektiva än att enbart lära sig färdigheter på en allmän nivå.

## Uppenbara fördelar med KBT

Samtidigt som röster höjs för att öka det evidensbaserade arbetssättet inom idrottspsykologi pågår även en debatt kring om det är KBT eller traditionell idrottspsykologi som bör rekommenderas till idrottare (7,10,16). Vi vill hävda att det finns många fördelar med att lyfta in hela KBT-konceptet som en del inom idrottspsykologin. Det innebär inte nödvändigtvis att traditionell idrottspsykologi förkastas. De metoder som ligger i linje med och är tillämpbara utifrån den beteendeanalys som görs tillsammans med idrottaren kan fortfarande vara lämpliga. Och som vi tidigare beskrivit, en hel del av dem är ursprungligen hämtade från KBT.

En uppenbar fördel är att KBT, om hela konceptet används av utbildade rådgivare, faktiskt redan är evidensbaserat när det gäller många olika psykologiska och beteendemässiga utmaningar som idrottare söker stöd för. På så sätt kan egen-snickrade tillämpningsmodeller minska till förmån för vetenskapligt förankrade arbetssätt, vilket är av stor betydelse för acceptansen av professionen i stort och kan hjälpa till att göra insatser effektivare och lättare att utvärdera.

Kritiska frågor som uppstår kring KBT:s vara eller icke vara inom idrottspsykologin berör ofta själva terapibegreppet, som för många är likställt med psykisk ohälsa, och om terapi egentligen har något med idrott och prestationsoptimering att göra. Låt oss därför konstatera att KBT i sig egentligen inte har speciellt mycket med psykisk sjukdom att göra. Huvudfokus i arbetet är att identifiera och förändra beteenden, tankar och känslor som inte är funktionella för personen. Idrottaren får därmed lära sig att förstå

sina egna reaktioner och beteendemönster och lära sig att använda strategier som hjälper personen framåt mot sina individuellt uppställda mål.

Huvudfokus blir därmed att utvärdera om idrottaren lyckas agera funktionellt i olika situationer. Det som utvärderas är idrottarens beteenden – och om man lyckats med sina beteendemål har även arbetet varit lyckat. Det är något som går att utvärdera förhållandevis enkelt. Att agera funktionellt ökar i sin tur sannolikheten för en optimal prestation, men som vi konstaterat tidigare är prestationen i sig även påverkad av en mängd icke-psykologiska faktorer och är därför ett väldigt trubbigt effektmått.

## En naturlig utveckling

Vi har försökt att ge en övergripande bild av en utveckling av tillämpningen inom svensk idrottspsykologi. Även om denna utveckling mot en evidensbaserad praktik inte är unik för idrottspsykologin är den inte helt okontroversiell. Vi vill härmed visa på att integreringen av forskningsstöd och metoder från KBT är en naturlig förlängning av hur metoderna inom traditionell idrottspsykologi utvecklats. Detta är därmed ett logiskt steg. Svensk idrottspsykologi är i en spännande fas och i framtiden finns utmaningar, bland annat att ytterligare testa hur metoderna från KBT passar för prestationsutveckling. Ledare och idrottare behöver också utbildning i vad modern evidensbaserad idrottspsykologi kan och inte kan bidra med inom idrotten.

En viktig utmaning blir att integrera kunskaper från KBT i själva rådgivningssituationen, som kan skilja sig från traditionell terapi. Här måste en duktig rådgivare vara kreativ och hitta lämpliga platser, till exempel i liften, lobbyn på hotellet eller i spåret, eller använda andra medier som till exempel Skype, telefon eller sms (17). En ytterligare utvecklingsmöjlighet är att involvera tränare eller andra resurspersoner som spelar viktiga roller i idrott. Vikten av att involvera tränaren låter intuitivt uppenbar, men forskning saknas på området.