



En ögonblicksbild...

- 0 Den enskilde idrottaren ställs inför utmaningen att hantera tankar, känslor och kroppsliga påslag vid prestationsomgång. Det kan vara allt ifrån nervositet och oro till bristande motivation eller sänkt självförtroende. Hur ska idrottaren bäst hantera detta för att prestera när det gäller?

Min fråga: ”Tänk om jag kan kombinera ACT och beteendeanalys i en intervention för idrottare?”

- 0 Den psykologiska utmaningen
- 0 Historiskt sett (**P** Psychological **S** Skills **T** Training-tekniker, kontroll/reglerande, ”tänk positivt!”, ”get psyched up!” eller ”jag måste sluta oroa mig”)
- 0 The Yerkes-Dodson law – balans i arousal för optimal prestation

Den paradoxala effekten

- 0 En paradoxal effekt av att trycka undan inre upplevelser (badbollseffekten)
- 0 ”White Bear experimentet” visade att personer som uppmanades försöka trycka undan tankar på en vit björn, snarare rapporterade fler tankar på denna, än en kontrollgrupp (Wegner, Schneider, Carter, & White, 1987)
- 0 Studier har till exempel visat att undvikande eller undertryckande av inre upplevelser paradoxalt leder till en ökning av dessa, dvs. att mer uppmärksamhet ges åt de inre upplevelserna genom detta beteende (Gardner & Moore, 2004).

0 “Suppose I had you hooked up to the world's most sensitive polygraph machine and I told you that I had a very simple task for you to perform: stay relaxed. However, I want you to try hard, so I am going to hold a loaded .44 Magnum to your temple. If you get nervous, I'm sorry but I'm going to have to pull the trigger. What you think might happen here?” (Hayes, 2004, s. 653)

Behovet

- 0 Alternativa psykologiska metoder för idrottslig prestation
 - Som förhoppningsvis kan hjälpa idrottaren förflytta fokus från självreglerande, till fokus på ögonblicket
- 0 Vetenskaplighet och evidens inom idrotten
- 0 Mätbarhet, feedback och beteendeanalys inom idrotten
- 0 Betoning på meningsfullhet (hitta sina värden)

ACT och MAC

- 0 Ny forskning visar stöd för interventioner som till skillnad från traditionella idrottspsykologiska metoder snarare betonar **acceptans**
- 0 Acceptance and Commitment Therapy (ACT) - Hayes, 2004; Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999
 - Kontroll är problemet. "Get out of your head, and into your life"
 - Att göra det som krävs, TROTS oro eller annat som upplevs hindrande
- 0 Mindfulness Acceptance Commitment Approach (MAC) - Gardner & Moore, 2004
- 0 Tyvärr få studier gjorda på acceptansbetonade metoder för idrottslig prestation

Functional Analysis (FA)

- 0 Metod som bygger på inlärningspsykologi och Applied Behavior Analysis (ABA)
 - Haynes och O'Brien (1990) definierar FA som "The identification of important, controllable, causal functional relationships applicable to a specified set of target behaviors for an individual client" (s. 654)
- 0 FA – individanpassade interventioner av experimentell art lämpar sig bra för individanpassade designer såsom single subject design (N=1) (Barlow & Hersen, 1984; Barlow, Hersen, & Nock, 2009)
- 0 Effektivt verktyg att samla in data på färre personer
- 0 Mätning över tid
- 0 Förståelse för sin beteendepertoar
- 0 Tyvärr få studier gjorda på FA och N=1 för idrottslig prestation

Studiens syfte

- 0 **Ändamålsenligt agerande i första rummet.** Designa en individanpassad **intervention** med ACT-inslag, inspirerad av MAC där FA mäter operationaliserade nyckelbeteenden och värden i single subject design. Hjälpa idrottare ta ytterligare ett steg i sin utveckling och öka förutsättningen för prestation
- 0 **Vetenskapligt:** Undersöka om interventionen ger en signifikant förändring i mätningen av beteenden och värden

ACT – FA – IDROTT

Deltagare

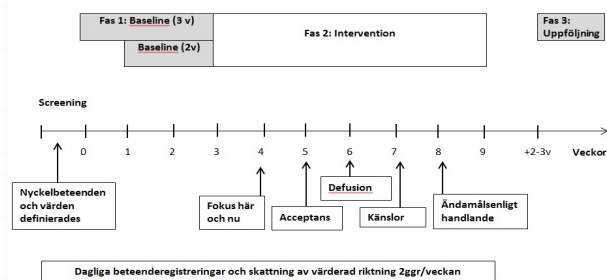
- 0 Bekvämlighetsurval
- 0 Åtta ungdomar 16-18 år
- 0 1 tjej, 7 killar
- 0 Från ett idrottssatsande gymnasium
- 0 Ishockey, alpint, basket, fotboll, frödrott

- 0 ”Ha fastnat” och behöver hjälp komma vidare
 - Motivationsbrist
 - Sänkt självförtroende
 - Negativa tankar som stör
 - Anspänning och nervositet
 - Svårt hantera känslor

Metod, mått och datainsamling

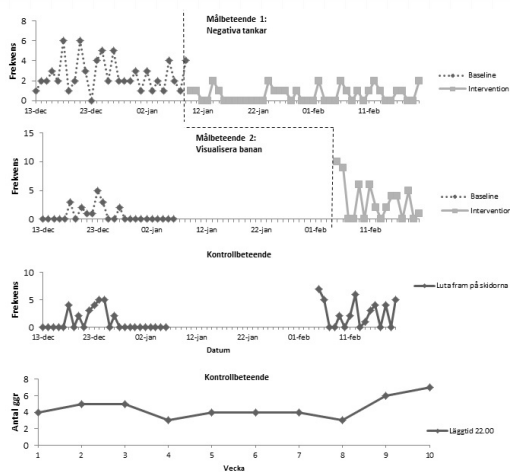
- 0 Åtta single subject designs (N=1)
- 0 Multiple baseline/AB-design (kruxet med ABAB i dessa sammanhang...)
 - Mätt över beteenden, ej mellan deltagare
- 0 Manualiserad intervention á 6 sessioner exkl. uppföljning
 - Individualiserat, enskilt
 - Skräddarsytt genom FA
- 0 Fortlöpande skalor, dagboksregistreringar samt för- och efterregistreringar

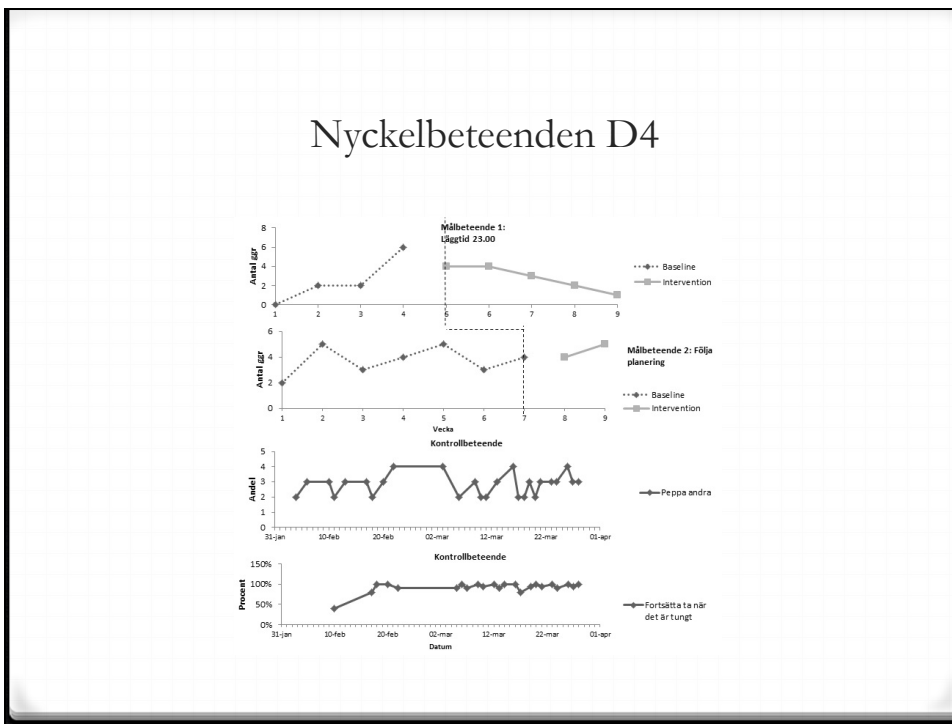
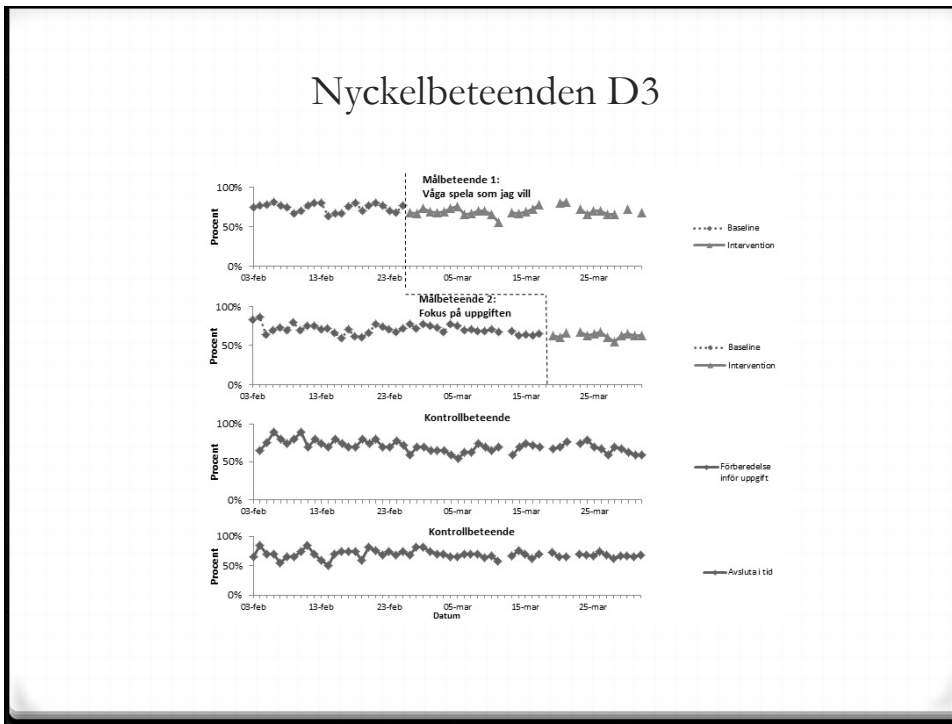
Upplägget

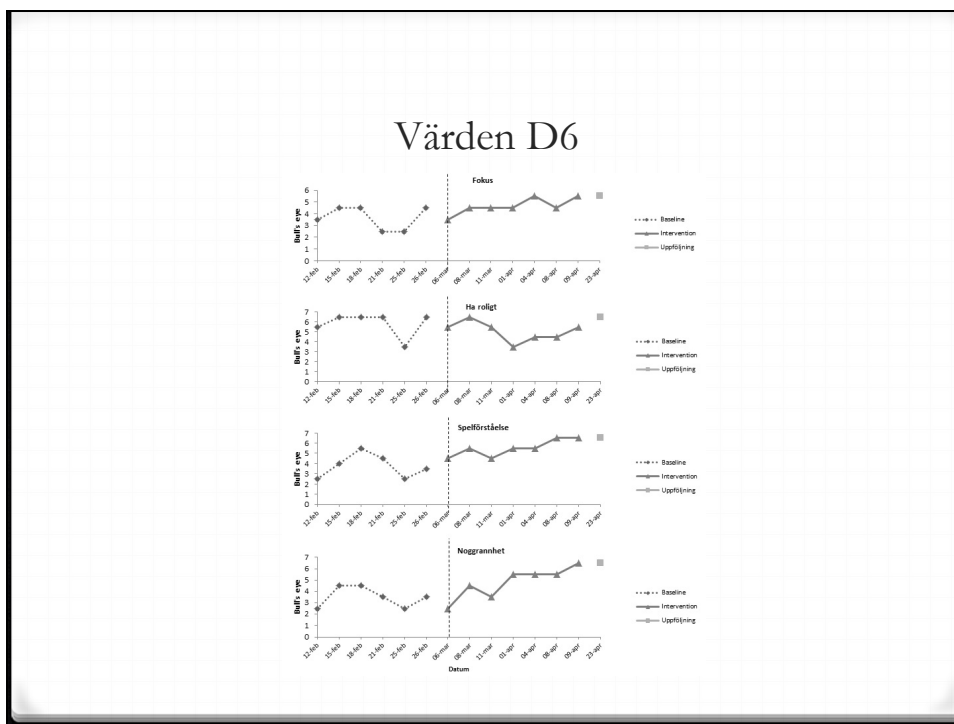
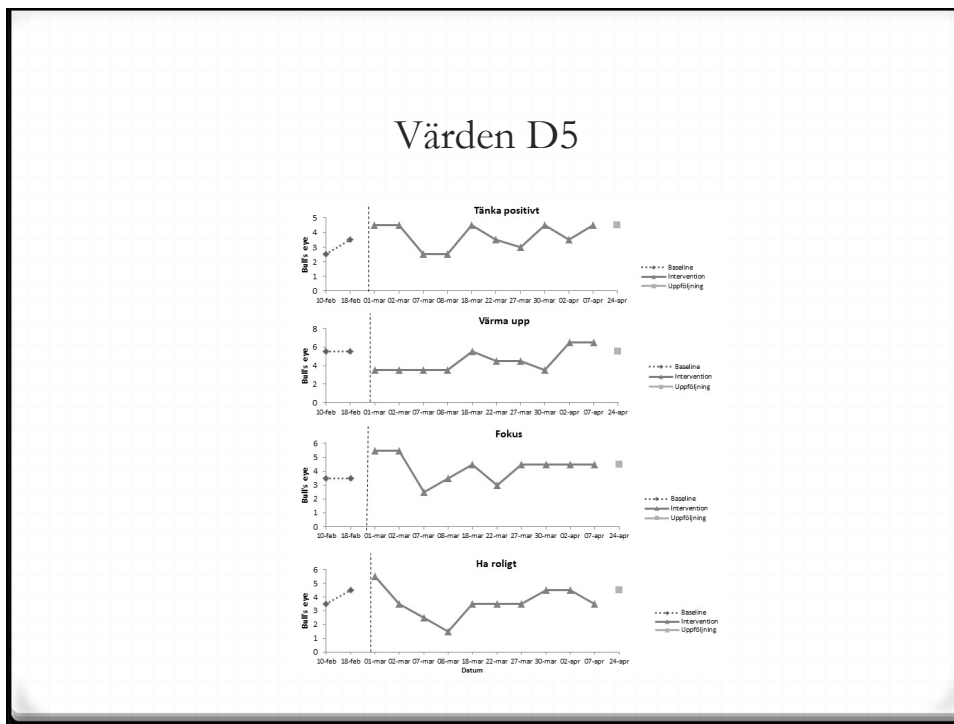


Vad blev då resultatet?

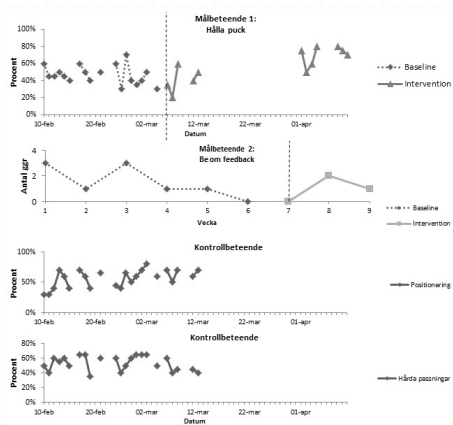
Nyckelbeteenden D1



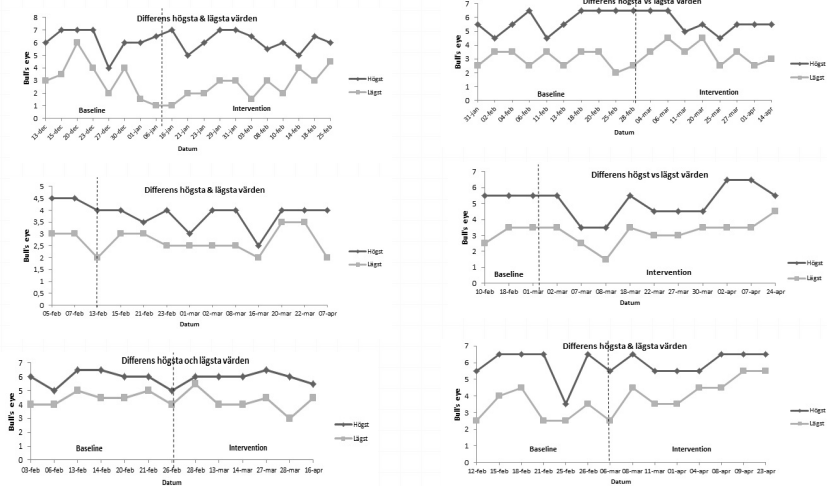




Nyckelbeteenden D6



Mönstret som framkom



Resultat för- och eftermätning

Skala	ADAQ		MAAS		Livskvalitetsskala	
	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
D1 (pilot)	29	22	-	-	0	+2
D2	37	36	60	61	+2,5	+2,5
D3	35	33	72	61	+2,5	+2,5
D4	28	34	68	67	-2	-1
D5	26	24	70	79	+1	+2
D6	16	24	70	69	+2,7	+2,4

Notering. Pre= förmätning, Post= eftermätning. De **fetstilade** skattningarna visar på en förändring i önskvärd riktning för respektive skala.

Diskussion

- 0 Val av design
 - Multiple baseline kontra ”den amputerade versionen av ABAB”
 - Manualiserat; äventyrar stabilisering av skattningar innan onsets, svårare uppskatta signifikanta förändringar
 - Förbestäm baslinjemättningsperiod samt interventionsonset per målbetende
- 0 Operationalisering av beteenden och värden
 - Bättre operationalisering av beteenden: mätbara, meningsfulla och förändringsbara (kopplade till respektive värden)
 - Mätreaktivitet och smittoeffekter
 - Effekten av självobservation
 - Mer tid!
- 0 Övrigt
 - Åtta stycken enskilda single subject-mätningar över individuella beteenden och värden
 - Anpassningar för underlätta datarapporteringen (bull's eye, enkla dagboksskattningar). App?
 - Idrottare tacksam grupp
 - OBS säsongsskiften

Ovanlig uppsatsdesign?

- 0 Psykologprogrammet vid Mittuniversitetet Östersund
- 0 Vetenskaplighet och evidens
- 0 "Scientist Practitioner"
- 0 ACT och tinnitus
- 0 ACT och smärta
- 0 Lärorikt uppsatsarbete!

Tack!

Kontakt:
Anna Haraldson, PTP-Psykolog
Email: anna_haraldson@hotmail.com