



IDROTTPSYKOLOGI



HÖGSKOLAN I HALMSTAD
- Vi spränger gränserna

ERFARNA KLÄTTRARES UPPLEVELSE AV AROUSAL OCH HANTERING AV ANXIETY

Högskolan i Halmstad
Sektionen för Hälsa & Samhälle:
Psykologi inriktning idrott, 40-60p, HT-2006
Handledare: Martin Gunnarsson
Examinator: Urban Johnson

Författare:
Erika Alge
Marlene Wahlqvist

HÖGSKOLAN I HALMSTAD
Box 823
301 18 HALMSTAD

Tel vx 035 - 16 71 00
Tel direkt 035 - 16 7.....
Telefax 035 - 14 85 33

Besöksadress:
Kristian IV:s väg 3
Pg 788129 - 5

Alge, E., & Wahlqvist, M. (2006). *Erfarna klättrares upplevelse av arousal och hantering av anxiety*. (C-uppsats i psykologi inriktning idrott, 41-60p). Sektionen för Hälsa och Samhälle: Högskolan i Halmstad.

Sammanfattning

Syftet med studien var att få en djupare förståelse för vad som ger upphov till anxiety hos erfarna klättrare och hur de hanterar (coping) somatisk såväl som kognitiv anxiety vid traditionell klättring. Skiljer sig copingstrategierna mellan män och kvinnor samt är det sökandet efter arousal som motiverar till traditionell klippklättring. En kvalitativ undersökning genomfördes med en semistrukturerad intervjuguide som underlag. Nio stycken erfarna klättrare (män = 6, kvinnor = 3) mellan 23 och 46 år (M = 33.4 år) inom traditionell klättring intervjuades. Resultatet visade att alla klättrarna använde sig av positiv self-talk, medan visualisering endast användes av ett fåtal som ett sätt att återfå fokus och att samla sig. Viktiga faktorer bakom hanteringen av anxiety var erfarenhet och kunskap.

Nyckelord: Anxiety, arousal, coping, traditionell klättring, äventyrsklättring.

Alge, E., & Wahlqvist, M. (2006). *Experienced climbers experience of arousal and coping with anxiety*. (C-thesis in sport psychology 40-60p). School of Social and Health Sciences: University of Halmstad.

Abstract

The purpose of this study was to get a deeper perceptiveness about how experienced traditional climbers manage to cope with somatic and cognitive anxiety and the origin of anxiety. Do the coping strategies between men and women differ and is it seeking of arousal that motivates to climb traditional climbing? A qualitative study implemented with semi-structured interviews were conducted. Nine experienced climbers (men = 6, women = 3) between the age of 23 and 46 (M = 33.4 year) in traditional climbing were interviewed. The results showed that all of the climbers in the study used self-talk as a coping strategy and visualization was only used by a minority. Important factors behind coping of anxiety was experience and knowledge.

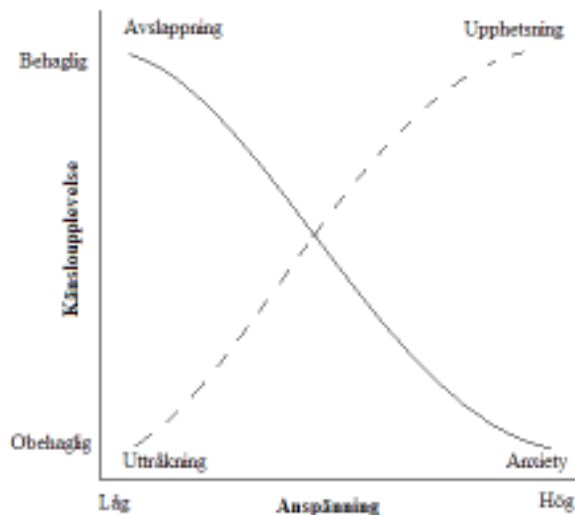
Keywords: Adventure climbing, anxiety, arousal, coping, traditional climbing.

Introduktion

Traditionell klättring (trad-klättring), även kallat äventyrsklättring, kräver stor stresstålighet för att klättra en tur. Klättraren ansvarar själv för placeringen av säkringar i spricklinjer eller kan få klara sig utan dem flera meter på en replängd, till skillnad från sportklättring där säkringen sker med bultar som i förväg borrar in i berget. Förhandsinformationen inför en tur kan vara liten då klättraren inte vet exakt var säkringarna kan sättas, och dennes kunskap om bergets struktur för att veta var säkringar kan placeras är mycket betydelsefull. Bibehållandet av fokus och förmågan att koncentrera sig på uppgiften är därför oerhört viktigt då felbedömningar klättraren gör kan få mycket allvarliga konsekvenser. Hur klättrarna förbereder sig mentalt för en sådan uppgift där felbedömningar kan få ödesdigra konsekvenser är intressant att få förståelse för. Är det sökandet efter arousal som lockar till trad-klättring? Hur hanterar klättraren den anxiety som kan uppstå inför eller under en tur för att kunna prestera optimalt och fokusera på uppgiften?

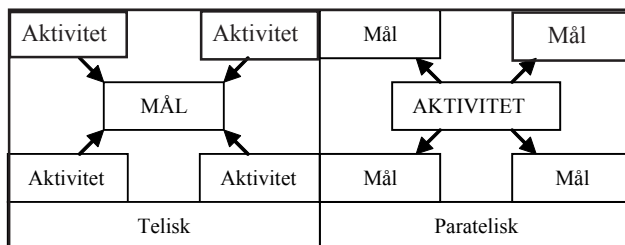
Spielberger's (1966) begreppsmässiga särskiljning mellan trait anxiety (A-trait) och state anxiety (A-state) ligger till grund för hans anxietyteori. Spielberger's (1972, ref. i Martens Vealey & Burton, 1990) trait-state teori baseras på att stimuli (extern eller intern) som individen upplever hotande aktiverar A-state reaktioner. Höga nivåer A-state ger en obehaglig känsla och ju större hotet upplevs desto intensivare blir A-state reaktionen som även består längre om individen utsätts för hotet en längre tid. A-trait grundas i huvudsak på tidigare erfarenheter och ändras inte i olika situationer, vilket betyder att individer med hög A-trait upplever fler situationer som hotande till skillnad från individer med låg A-trait och reagerar med högre intensitet av A-state. Situationer som kan innebära misslyckande eller är ett hot mot självkänslan innebär mer potentiella källor till A-state än situationer som kan ligga till grund för fysisk skada. Förhöjda nivåer A-state kan uttryckas direkt genom beteende eller fungera som aktivering av psykologiska försvarsmekanismer (till exempel self-talk, förträngning, visualisering) vilka varit effektiva reducerare av A-state i tidigare situationer.

De första gångerna en klättrare beger sig upp på berget kan anxiety nivån vara hög och upplevas som obehaglig. Med tiden och mer erfarenhet omvänds denna istället till något positivt. Detta kan förklaras med hjälp av Apter's (1984) reversal theory vilken fokuserar på relationen mellan känslors påverkan på anspänning. Upplevelsen tolkas genom att hög anspänning ger en behaglig, upphetsande känsla eller en obehaglig känsla (anxiety), eller att låg anspänning ger en behaglig, avslappnande känsla eller en känsla av uttråkning (obehaglig) (se figur 1). Resultatet blir att både låg och hög anspänning kan upplevas som positivt vilket kan vara en förklaring till varför vissa personer (sensationssökare) väljer idrotter som erbjuder subjektivt mer upplevd anspänning. Förklaringen till detta fenomen är att känslan av fara höjer anspänningsnivån vilket i detta fall upplevs som anxiety. När faran är under kontroll omvänds anspännings sökandets stämningsläge varvid anspänningen istället upplevs som upphetsande. Teorin förespråkar att aktiviteten är det primära som målet i sin tur anpassas efter. Målet är endast en slutpunkt för aktiviteten medan själva utförandet i sig är det som är tillfredställande (Apter, 1984).



Figur 1. Relationen mellan anspänning och affekt enligt Reversal theory (Apter, 1984).

För en person som är målorienterad (telisk) anses aktiviteten inte lyckosam om den inte leder till målet varvid personen istället väljer en annan aktivitet för att nå detta mål. En uppgiftsorienterad person (paratelisk) som inser att målet inte kommer att nås väljer ett nytt mål istället för att avbryta aktiviteten (Apter, 1984). De som söker efter arousal associeras till att vara parateliska, medan de som undviker arousal associeras till att vara teliska (se figur 2). Kerr (1991) stöder denna teori då han i en studie fann att idrottare inom risksporter var mer parateliska än idrottare inom lågrisksporter.



Figur 2. Relationen mellan aktiviteter och mål inom telisk och paratelisk personlighet (Apter, 1984).

Självförtroende har i flera studier visat sig vara en viktig faktor till idrottares nivå av anxiety och hanteringen av denna. Slanger och Rudestam (1997) kunde genom en studie på hög- och lågriskidrottare konstatera en signifikant skillnad mellan de två grupperna när det gällde det specifika självförtroendet för fysisk förmåga. Frågorna berörde bland annat prestation, hantering av rädsla, förmåga att undvika misstag. Det specifika självförtroendet kan anses som den viktigaste faktorn till risktagande (Slanger & Rudestam, 1997). När människor bedömer sig själva kapabla att hantera en aktivitet presterar de med övertygelse, tar ställning till hotande uppgifter utan uppkomst av anxiety, stressar inte och kan lägga alla resurser på den aktuella uppgiften utan att bekymra sig över den egna kapaciteten. Intervjuer som kompletterade studien kunde belysa detsamma och visade även att självförtroendet var avgörande för varför risktagarna tog risker i vissa situationer och inte i andra. Resultaten indikerade också på att förträngning av bland annat negativa utgångar i prestationen samt att tvivel om kapaciteten höjde det specifika självförtroendet vilket får vissa idrottare att ta större risker än andra (Slanger & Rudestam,

1997). Lene Gammelgaard, första kvinnliga skandinav att bestiga Mount Everest våren 1996, beskriver sina mentala förberedelser inför en klätterexpedition på följande sätt:

“Jag utesluter medvetet varje tvivel, varje tanke på död, förfrysningar, att tvingas vända om på grund av dåligt väder, och jag gör mig själv ohyggligt målinriktad och enkelspårig... Mitt mål är att koda mitt psyke med tillräckligt många positiva budskap...”. (Gammelgaard, s. 35, 2000).

Studier på Mount Everest bestigare har visat att dessa personer fick höga medeltal när det gällde tuffhet och dominans men lägre medeltal för anxiety (Breivik, 1996; Egan & Stelmack, 2003; Eysenck, Nias & Cox, 1982). Höga medeltal när det gäller tuffhet och dominans indikerar på självsäkerhet, äventyrslystnad och risktagande, vilket kan relateras till Slanger och Rudestams (1997) studie om det specifika självförtroendets betydelse för vilka risker en person väljer att ta. För bergsklättrare är detta en fördel då det inte finns tid till oro över att falla eller oförmåga att kunna reagera inför plötsliga förändringar.

Självkänsla och perfektionism är ytterligare egenskaper som visat sig påverka uppkomsten av anxiety hos idrottare (Koivula, Hassmén & Fallby, 2002). Idrottare med hög bassjälvkänsla (BS) (jag är nöjd med att vara den person jag är) samt hög prestationsbaserad självkänsla (PS) (självkänslan stärks vid lyckosamma prestationer) klassade sig själva ha höga personlighetskvaliteter samtidigt som oron över att begå misstag och tvivel vid handling var låg. Dessa idrottare hade också högt självförtroende, låga nivåer av kognitiv anxiety och även relativt låga nivåer av somatisk anxiety, till skillnad från idrottare med låg BS och hög PS vilka visade motsatta egenskaper trots att de skattade sig själva ha höga personlighetskvaliteter. Troligen bygger dessa idrottare (låg BS och hög PS) självkänslan på prestation och perfektionism samt att få uppskattning och berömmelse från andra (Johnson & Forsman, 1995). Behovet att lyckas är stort vilket resulterar i ökad anxiety när hotet att eventuellt misslyckas blir för stort. Låg anxiety nivå samt liten oro över att begå misstag karaktäriserade även idrottare med hög BS men låg PS. Däremot skattade dessa idrottare sig ha låga personlighetskvaliteter och låga prestationsbehov (Koivula et al., 2002). Idrottare med låg BS samt låg PS uppskattade sig själva även ha låga personlighetskvaliteter och karaktäriseras av att ha lågt prestationsbehov samt lågt typ A-beteende men höga nivåer test anxiety, vilket resulterar i att dessa undviker utmaningar (Johnson & Forsman, 1995).

När anxiety uppkommer påverkar det individen. Pijpers, Oudejans & Bakker (2004) hänvisar till Baumeisters (1984) och Masters (1992) självfokusmodeller som förklarar anxietys påverkan på motoriken genom att anxiety höjer självmedvetandet och väcker ett inre uppmärksamhetsfokus. Dessa (Baumeister, 1984; Masters, 1992) menar att ökad inre uppmärksamhetsfokus kan öka kontrollen över att utföra rörelser steg för steg vilket stör det normala, autonoma i uppgiften och prestationen försämras. Den anxiety-påverkade kontrollen skulle kunna reflektera en temporär tillbakagång till ett tidigare inlärnings stadium. Rörelser i ett sådant stadium är ofta klumpiga, osäkra, oregelbundna, ryckiga och mindre flytande (Bernstein, 1996). Anxiety har genom studier bevisats orsaka mindre flytande rörelser under en prestation (Gould & Krane, 1992; Pijpers, Oudejans, Holsheimer & Bakker, 2003; Pijpers et al., 2004). Anxiety manipulerades till exempel genom att bygga traversa (i sidled/parallella) leder på olika höjd som kunde uppfattas både säkra och väcka ängslan (Pijpers et al., 2003). Experimentet visade att ju högre deltagarna klättrade på klätterväggen desto ineffektivare blev klätterrörelserna, samtidigt som klättringstiden ökade från punkt a till punkt b i och med klumpiga och osäkra rörelsemönster, vilket kan relateras till självfokusmodellerna.

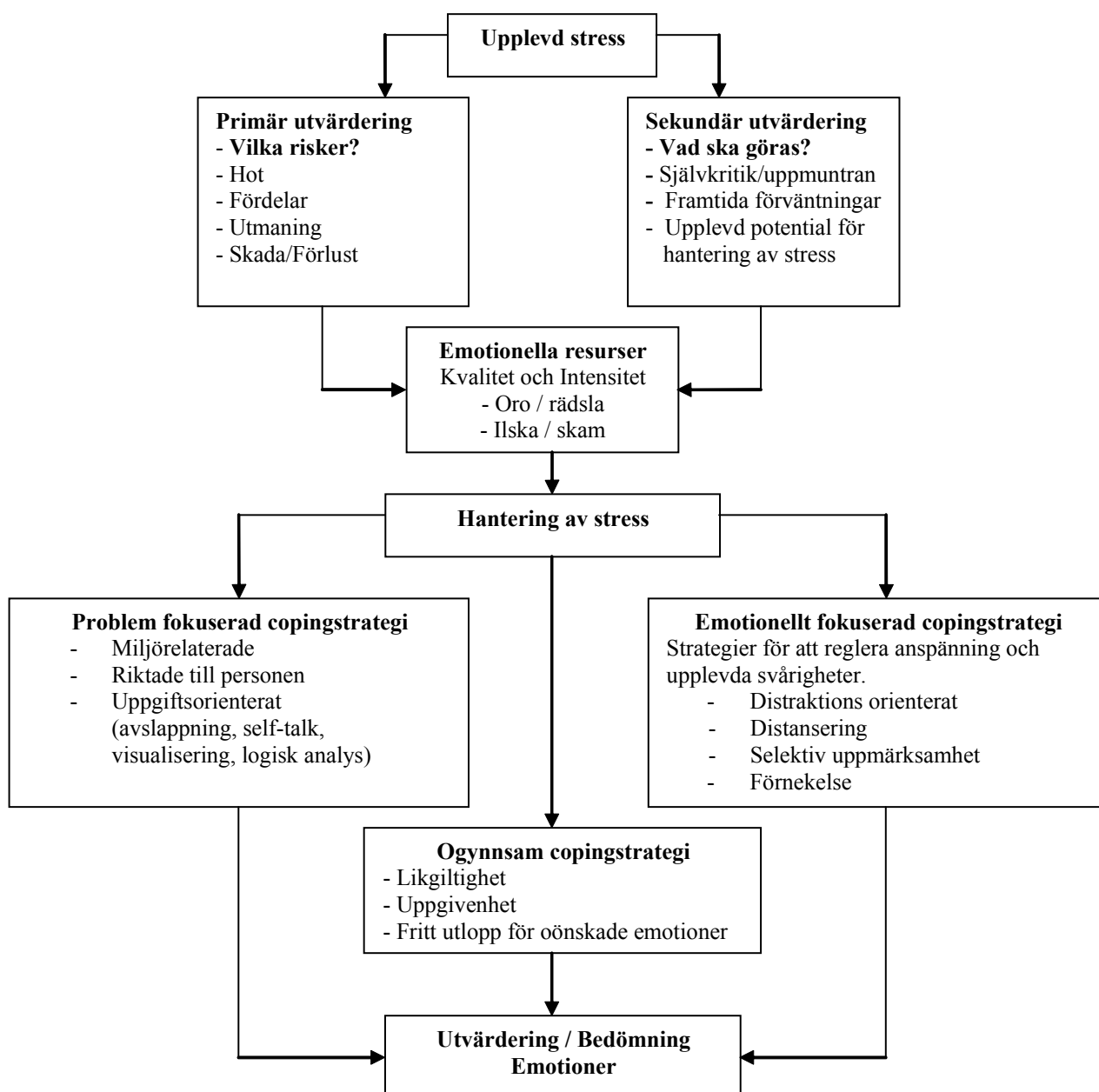
Fastän längre klättringstid förväntades i studien (Pijper's et al., 2003) fanns fortfarande frågetecken kring varför den ökade så pass mycket, nästan 50 procent mot klättringstiden på lägre höjder. Därmed utfördes ännu en studie på klättrare med syftet att se vilken effekt anxiety hade på rörelsebeteendet (Pijpers et al., 2004). Antalet utforskande förflyttningar, det vill säga klättrarens sökande efter nya grepp att greppa, var fler på de högre förhållandena än de lägre. Klättringstiden kunde också förklaras genom att deltagarna höll kvar längre i greppen och förflyttade sig långsammare från grepp till grepp på högre höjd än under de lägre förhållandena. Genom att personen tror på sin egen förmåga skulle det autonoma rörelsemönstret enligt Slinger och Rudestam (1997) kunna bibehållas genom att anxiety därmed reduceras och personen istället kan koncentrera sig på *att* uppgiften utförs istället för att koncentrera sig på *hur* den utförs. För klättrare är detta en viktig egenskap då kroppsanspänningar kan försvåra vidare förflyttning och risken att falla ökar. Att lära sig hantera situationer som upplevs stressfulla är därför viktigt för att kunna prestera optimalt.

Stress är en komplicerad kognitiv utvärdering som inkluderar flera olika komponenter vilka delas in i *primär utvärdering*, *sekundär utvärdering* samt *resurser till hantering av hot/stress* (se figur 3) (Lazarus & Folkman, 1984; 1991). Den primära utvärderingen innebär att individen analyserar den inverkan stressen leder till för såväl det fysiska som psykiska välbefinnandet, vilket kan upplevas som en fördel, utmaning, hot, risk för skada eller förlust. Hotet är den primära bedömningskategorin som är direkt relaterad till anxiety under tävlingssammanhang (Lazarus, 1999). Sekundär utvärdering brukar i många fall, men inte alltid, förekomma efter primär utvärdering. Detta är den kognitiva utvärderingen av vad individen kan göra för att hantera det upplevda hotet, vilket kan vara självkritik, uppmuntran, framtida förväntningar samt upplevd kapacitet för hantering av hotet. Avgörande för denna utvärdering är vilka resurser individen anser sig ha för att reducera eller eliminera källan till det upplevda hotet/stressen. Responsen uttrycker sig i form av emotioner (ilska, oro, skam, rädsla) vars intensitet beror på hur individen upplever situationen (Lazarus, 1999).

Hantering av stress bygger på val av strategi och vilka resurser individen har. Individer med hög grad av upplevd kontroll bör applicera problemfokuserad coping, vid låg grad av upplevd kontroll bör emotionsfokuserad coping användas för bästa resultat (Lazarus, 1999). Problemfokuserade strategier innebär att definiera problemet, hitta alternativa lösningar, värdera för och nackdelar, välja strategi samt agera. Metoden inkluderar även strategier för att försöka ändra upphovet till stress genom förändrat beteendemönster (planering, information, utveckling av nya färdigheter, höjd ansträngning, avslappningsövningar eller self-talk). Emotionsfokuserade strategier innebär reducering av negativ fysisk och emotionell anspänning utan att ändra på källan till stress, till exempel socialt stöd samt positiva omtolkningar av källan till anspänning (Lazarus & Folkman, 1984).

Idrottare som använde sig av problemfokuserad uppgiftsinriktad coping i kombination med låg grad av ogynnsam coping visade på framgång och en bättre psykologisk anpassning i relation till uppsatta mål, upplevd kontroll och grad av ansträngning (Gaundreau & Blondin, 2004). Användandet av copingstrategier har också visat skilja sig mellan kön (Hammermeister & Burton, 2004). Män och kvinnor aktiva inom triathlon, maraton eller cykel angav liknande grad av upplevt hot samt reagerade med ungefär lika stor grad av tävlingsrelaterad anxiety men använde däremot olika copingstrategier. Männerna använde bortträngning/tankestopp i större utsträckning än kvinnor samt mer problemfokuserade strategier. Kvinnorna använde istället emotionsfokuserade strategier så som emotionellt socialt stöd, distansering, förnekelse och fritt utlopp för oönskade emotioner. Intressant var att resultaten visade skillnader mellan könen i den sekundära utvärderingen där kvinnorna rapporterade lägre grad av kontroll över miljörelaterade

hot än män, trots att inga skillnader mellan könen fanns i den primära utvärderingen vid upplevd state anxiety (Hammermeister & Burton, 2004). Relationen mellan kön och copingstrategier har även studerats på norska elitidrottare med personlighet som en ytterligare faktor (Pensgaard & Roberts, 2003). Kvinnor som var lågt uppgiftsinriktade och hade högt ego använde strategiutveckling i mindre utsträckning än männen, men använde däremot förnekelse i större utsträckning än männen. Detta förklarades med att det för kvinnor är mindre socialt accepterat att vara egoinriktad och därför påverkas de på ett annat sätt än män. Idrottare som är lågt uppgiftsinriktade och har högt ego påverkas i större grad av yttre hot och okontrollerbara faktorer och bör undvika problemfokuserad coping som kräver hög grad av upplevd kontroll (Pensgaard & Roberts, 2003).



Figur 3, Lazarus och Folkmans (1991) beskrivning av stress och copingstrategier i relation till emotioner.

För klättrare är höjden på leden och rädslan för att falla faktorer som kan ge upphov till anxiety vilket Pijpers et al. (2003) samt Pijpers et al. (2004) studier visar. Om kroppen blir spänd och klättraren inte vågar lita på sin kapacitet ökar rädslan för att falla vilket resulterar i att fokus försvinner från den aktuella uppgiften. För klättrare kan användbara copingstrategier vara self-talk samt visualisering för att förhindra kroppsanspänning, bortträngning av oönskade tankar och emotioner (Hardy, Gammage & Hall, 2001).

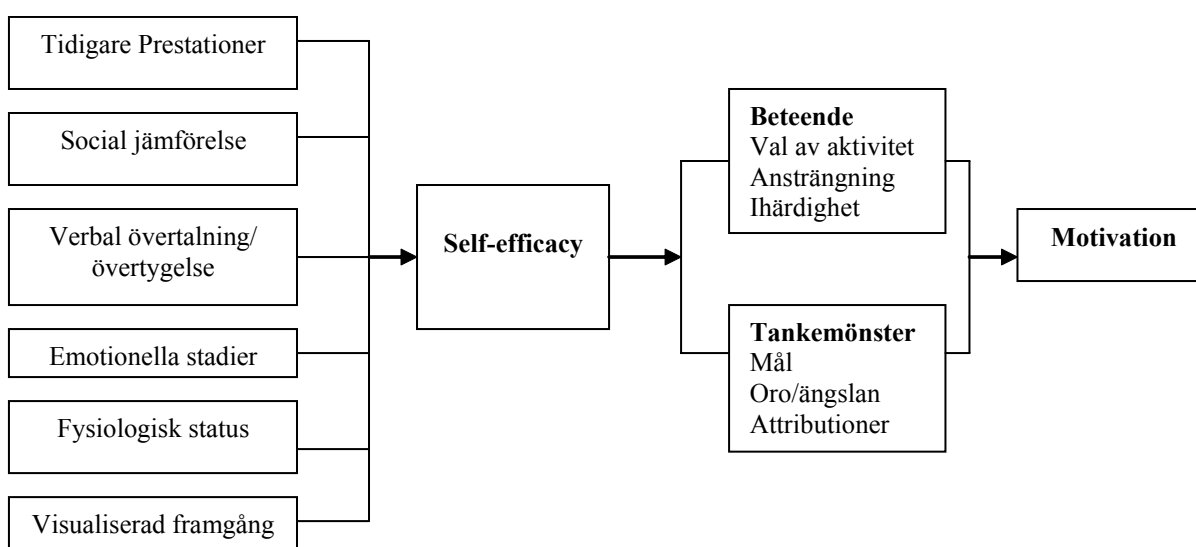
Self-talk kan vara positiva eller negativa verbala eller icke verbala påståenden vilka är riktade till personen själv för att instruera och motivera idrottaren (Hardy, 2004). Positiv self-talk hjälper idrottaren behålla fokus samt uppmärksamhet till relevanta ting istället för att fokusera på tidigare misstag eller på svårigheter som ligger framåt i tiden (Weinberg, 1988, ref. i Hardy, 2004). Negativ Self-talk karaktäriseras som en form av irrationell, opassande självkritik som hindrar idrottaren i sin prestation och ger upphov till anxiety (Theodorakis, Weinberg, Natsis, Douma & Kazakas, 2000). Positiv self-talk visade sig ha bra effekt i dartzkastning där gruppen som använde sig av denna metod utklassade kontrollgruppen såväl som gruppen vilka använde sig av negativ self-talk (Van Raalte, Brewer, Lewis, Linder, Wildman & Kozimor, 1995). Positiv self-talk har också visat sig reducera negativa tankar under inläringen av olika kast inom vattenpolo samt höja idrottares självförtroende och kontroll av anxiety (Hatzigeorgiadis, Theodorakis & Zourbanos, 2004). Konståkare har visat hantera sin stress genom logiskt, rationellt och realistiskt tänkande beträffande potentiella stressorer. Stress kontrollerades genom positivt self-talk för att öka självförtroendet och medvetet motarbeta eventuella negativa känslor och händelser (Gould, Finch & Jackson, 1993).

Motiverande self-talk fokuserar på förbättrade effekter gällande självförtroende, fokus, ansträngning, anspänning, energi och drivkraft (Theodorakis, et.al., 2000). Instruerande self-talk fokuserar istället på den tekniska aspekten av en prestation, färdigheter, timing, precision och strategi (Theodorakis, et.al., 2000). I flera studier har det visat att idrotter som kräver finmotoriska prestationer (golf, tennis, klättring) förbättrar sin prestation i större utsträckning med hjälp av instruerande self-talk än med motiverande. Idrotter som kräver grovmotoriska färdigheter (löpning, längdskidåkning, simning) lämpar sig däremot motiverande self-talk bäst (Theodorakis et.al., 2000; Hatzigeorgiadis et.al., 2004).

För tradklättrare är det bland annat viktigt att vara stresstålig för att kunna prestera bra (Tiegs, 2005). Visualisering kan vara en fördelaktig strategi till reduktion av anxiety för klättrare i förberedande syfte samt som strategi att återfå fokus under klättringen. Den grundläggande modellen för visualisering bygger på en kognitiv respektive motiverande funktion vilka verkar specifikt eller generellt på individen (Paivio, 1985). Modellen har utvecklats till fem huvudkategorier varav två är kognitivt riktade och tre motiverande (Morris, Spittle & Watt, 2005). (1) Kognitiv generell visualisering (KG) kan användas till utvecklande av strategier inom såväl tävling som träning. Ille och Cadopi (1999) fann att unga gymnaster förbättrade och förfinade sina rörelsemönster under prestation. Tekniken var användbar för noviser såväl som avancerade dansare vid inläring samt memorering av nya komplicerade dansrutiner (Poon & Rodgers, 2000). (2) Kognitiv specifik visualisering (KS) kan vara användbar vid inläring av specifika färdigheter (till exempel golfputt eller straffspark) (Paivio, 1985). KS i kombination med fysisk träning har visat vara en mycket effektiv teknik för att uppnå peak performance (Hall, 2001). (3) Motiverande generell anspänningsvisualisering (MG-A) är relaterad till avslappning, reglera anspänning samt anxiety inför tävling. MG-A har också visat sig vara en bra teknik för att höja självförtroendet (Feltz & Riessinger, 1990; Munroe, Giacobbi, Hall & Weinberg, 2000) samt ha en positiv peppande effekt inför tävling eller en viktig uppgift (White & Hardy, 1998). (4) Motiverande generell mästrande visualisering (MG-M) representerar effektiv coping genom

mental styrka, ökat självförtroende i svåra och utmanande situationer samt känslan av kontroll (Morris et al., 2005). MG-M kan även förhöja en idrottares self-efficacy samt känslan av flow (Munroe et.al., 2000). (5) Motiverande specifik visualisering (MS) har använts i situationer som leder mot specifika mål (Paivio, 1985).

En individ kan utveckla och stärka sin tilltro till sig själv genom att använda effektiva copingstrategier, men kunskap och erfarenhet är dock viktiga faktorer bakom en lyckad prestation (Schunk, 1995). En individs self-efficacy har visat influera beteendet (val av uppgift, ansträngning, uthållighet) såväl som tankemönster (målsättning, oro, attributioner) vilket i sin tur påverkar motivationen (glädjen till att träna) (se figur 4) (Bandura, 1997). Det har även framkommit att individer med stark self-efficacy väljer mer utmanande uppgifter, ökar ansträngningen i den valda uppgiften, samt kan ägna en längre tid åt samma uppgift om den känns rolig och stimulerande (McAuley & Bissmer, 2002; McCullagh & Noble, 1998). Idrottare som sätter mål och även når upp till dessa höjer sitt self-efficacy vilket i sin tur inspirerar till att skaffa fler utmaningar samt höja svårighetsgraden på målsättningen (Weigand & Stockham, 2000). Self-efficacy teorin är en social-kognitiv infallsvinkel till vad som orsakar ett beteende som involverar huruvida beteende-, psykologiska-, och kognitiva faktorer samt omgivning påverkar och integrerar med varandra på ett avgörande sätt (McAuley & Bissmer, 2002). Bakom en individs self-efficacy finns flera källor som har med självuppskattning och kognitiva processer att göra, vilka Feltz (1984) delar in i sex kategorier (se figur 4). *Tidigare prestationer* är den mest avgörande för en individs grad av self-efficacy och speciellt om de är positiva. *Social jämförelse* kan verka mycket positivt om idrottaren till exempel ser andra klara av svåra uppgifter. *Verbal övertalning* kan vara såväl från andra som från personen själv för att uppmuntra och övertyga. De *emotionella stadierna* kan vara negativa såväl som positiva. En idrottare som känner sig stark och frisk har högre self-efficacy än den skadade idrottaren som är orolig för sin rehabilitering. *Fysiologisk status* innebär att idrottare tolkar arousal olika genom tidigare erfarenheter. Vissa blir osäkra och rädda om anspänningen blir för hög och den optimala prestationen uteblir (reducerad self-efficacy). Andra får en adrenalinkick och tolkar den som positiv, en förberedelse inför uppgiften (ökad self-efficacy). *Visualiserad framgång* hjälper idrottare till ökat självförtroende genom att se sig själv bemästra framtida situationer (Feltz, 1984).



Figur 4. Self-efficacy teorin (Bandura, 1997; Feltz 1984).

Varför vissa personer försätter sig i fara och engagera sig i riskfyllda aktiviteter förklarar Trimpop (1994) med att tanken på att eventuellt misslyckas ökar viljan att fortsätta aktiviteten i rent överlevnadssyfte samt att risken att misslyckas leder till en ökad anspänning. För klättrare kan, som tidigare nämnts, utgången av ett misslyckande få allvarliga konsekvenser och därför är det viktigt för dem att kunna kontrollera nivån av anxiety så det inte påverkar prestationen negativt. En intressant aspekt att fördjupa sig i är därför hur erfarna klättrare hanterar stress och oro som kan uppstå innan eller under klättringen. Är det mer erfarenhet och kunskap som enligt tidigare forskning är viktiga faktorer till en lyckad copingstrategi?

Syftet med studien är att få en djupare förståelse för vad som ger upphov till anxiety hos erfarna klättrare och hur de hanterar (coping) somatisk såväl som kognitiv anxiety vid traditionell klättring. Skiljer sig copingstrategierna mellan män och kvinnor samt är det sökandet efter arousal som motiverar dem till att klättra traditionell klippklättring?

Metod

Intervjupersoner

I studien deltog 9 personer, tre kvinnor och sex män från olika städer i Sverige, efter ett bortfall. Åldern varierade mellan 23 till 46 år ($M = 33,4$ år). Alla deltagarna var erfarna klättrare vilka utövar olika former av klättring, som bouldring (klättring på lägre höjder osäkrad), sportklättring, inomhusklättring och traditionell klättring. Fem av intervjupersonerna hade även erfarenhet av isklättring och sju klättrade långturer. Antal år med traditionell klippklättring varierade från 1,5 år till 28 år, ($M = 10,5$ år).

Instrument

I enlighet med syftet valdes en kvalitativ forskningsdesign med semistrukturerade frågor. Intervjuguiden innehöll frågor som berörde anxiety, copingstrategier, motivation och arousal. Frågorna var utformade i riktning mot ett specifikt mål (Maykut & Morehouse, 1994), vilket var att få intervjupersonerna i största möjliga mån beskriva utförligt vilka slags copingstrategier de använder sig av vid hantering av anxiety.

Procedur

Via författarnas personliga kontaktnät genomfördes ett selektivt urval av intervjupersonerna som kontaktades via telefon för förfrågan om samtycke till att delta i studien. Samtliga deltagare informerades om syftet med studien, de etiska riktlinjerna, att det var frivilligt att avbryta när som helst de önskade och att materialet skulle behandlas konfidentiellt. Deltagarna gav sitt godkännande till bandinspelning av intervjun. En pilotstudie genomfördes på intervjuguiden och resulterade i mindre justeringar. Intervjuerna ägde rum på enskilda offentliga platser samt via telefon och varade i 38-60 minuter.

Dataanalys

Intervjuerna transkriberades ordagrant, därefter kodades och analyserades de i förhållande till intervjuguidens teman. Nyckelord och stycken som bildade meningsbärande substans markerades i olika färger och benämndes efter innebörd i marginalen för bättre överblick. Intervjuerna klipptes ner i små enheter och inkluderades under intervjuguidens temakategorier (anxiety, hantering av anxiety, motivation och arousal) som senare grupperades in i underkategorier för anxiety (somatisk och kognitiv) samt för copingstrategier (self-talk, visualisering, socialt stöd, erfarenheter och förberedelser). Inkluderingsprinciper skapades för att inkludera och exkludera citat under respektive kategori (Maykut & Morehouse, 1994). Endast

citat som speglade de aktuella kategorierna specifikt inkluderades. Skillnader och likheter mellan intervjupersonerna jämfördes.

Resultat

Motiv till att klättra traditionell klippklättring

Alla klättrare i studien nämnde faktorer som att det är roligt att klättra, naturupplevelsen och det sociala umgänget som motiv till traditionell klippklättring.

“Det som har blivit viktigare nu är vilka man klättrar med. Vilka leder vi gör spelar mindre roll det viktiga är att jag är ute med människor som jag kan ha kul ihop med och då blir ju prestationen sekundär. Det ska vara vacker natur och fin miljö” (Klättrare D).

Flera nämnde även kombinationen mellan den fysiska och psykiska utmaningen med olika problemlösningar som motivationsfaktorer, samt att det ska vara spännande.

Anxiety

Gemensamt för alla klättrare i studien är rädslan för att falla vilket i sin tur påverkar klättringen.

Kognitiv anxiety.

Ovisshet inför svåra partier (till exempel vid ett överhäng eftersom klättraren inte vet var nästa säkring kan sättas), brist på bra fot- och handgrepp, en svårsäkrad led (svårigheter att få kilarna att sitta bra, långa avstånd mellan säkringarna) samt obehagliga bilder och tankar om att skada sig vid ett fall är faktorer som ger upphov till kognitiv anxiety enligt alla klättrarna i studien. Någon klättrare nämnde också att rädslan för att göra sig illa är större om det är sannolikt att slå i marken vid ett fall, än om det är mer sannolikt att fallet tas upp av repet vid ett högre fall.

Somatisk anxiety.

Alla klättrarna nämnde att de upplever svårigheter med motoriken vid rädsla. De beskriver att koncentrationen riktar sig helt på fokusering av hur händer och fötter ska placeras samt var nästa grepp finns, vilket bidrar till att de förlorar helhetsintrycket.

“Blir man rädd så klättrar man dåligt, man fokuserar väldigt mycket på händerna, att hålla i bra grepp och var man sätter fötterna. Man klättrar väldigt stelt och med tvekan rörelser då man är rädd för att falla” (Klättrare G).

Arousal

Alla klättrarna i studien håller sig på gränsen av- eller inom sin fysiska förmåga vid val av svårighetsgrad, samtidigt som det ska vara spännande och gärna finnas någon form av utmaning. När de klättrar lättare leder är det för njutningen skull eller för att öva olika tekniker. Den aktuella dagsformen är viktig vid val av svårighetsgrad på en led eftersom klättrarna angav att det beror på det fysiska såväl som det psykiska välbefinnande de känner för stunden (trötthet, obehagskänslor). Några klättrare uppgav att då kroppen eller huvudet säger ifrån att klättra något som innebär en alltför svår utmaning avstår de. Valet kan istället bli en led som upplevs lättare där känslan av kontroll är större.

“Stoltheten för ditt ego kanske är bättre om du klättrar den svåra leden men behaglighetskänslan i kroppen kanske är bättre om du har klättrat den lättare leden på ett perfekt sätt, med bästa energisparandet och du känner att du har kontroll på det du gör och det bara flyter” (Klättrare A).

En del vill alltid ha en lugn eller behaglig känsla oavsett svårighetsgrad, andra vill känna sig mer laddade inför en led som för individen upplevs svår, medan någon inte ville ha någon speciell känsla utan bara känna att leden i fråga är övervinnbar.

“När man ska klättra en lätt led känner jag att jag kommer njuta av klättringen, att man är i full kontroll och kompetent. Ska jag klättra någonting som är på min gräns så har man känslan av att vara väldigt samlad och lite orolig. Det beror också på vad man vet om leden... om jag kan se att leden är väldigt välsäkrad så är oron mindre, är det partier där jag vet att jag måste gå på lite grann kan oron vara större”. (Klättrare B).

För alla klättrare var det genomgående att svårigheten på leden inte är det avgörande för vad de väljer att klättra, utan upplevelsen samt känslan av flyt och uppgiften i sig är det viktigaste. Blir påfrestning på ledpsyket för stor försvinner glädjen och njutningen med att klättra.

“När jag börjar känna den här rädslan och jag måste börja fokusera mer blir det inte lika njutbart... det handlar om att klättra inom sin grad. Det är ju inte kul att slita sig upp den sista biten med skinnflådda fingrar. Man kan säga att nöjet med det hela försvinner, alltså den sköna känslan”(Klättrare C).

Problemfokuserade copingstrategier för hantering av anxiety

Fokus, koncentration och samla sig nämndes av alla klättrarna i studien i beskrivningen av hur de hanterar rädsla och obehagliga känslor.

Self-talk.

Samtliga klättrare i studien använder sig av olika positiva inre dialoger för att uppmuntra, peppa, lugna och övertyga sig själva att kapaciteten finns för att klara sig förbi ett svårt parti.

För att återfå fokus, förtränga oönskade tankar och fortsätta klättra ökar klättrarna koncentrationen på uppgiften. All uppmärksamhet läggs på hur de tekniska rörelserna ska utföras, hur fötter och händer ska placeras samt att återfå balans och se nästa grepp.

“Man tänker exakt på hur man lägger sina fingrar runt ett grepp och man försöker känna i hela kroppen att nu har jag balansen, och nu står jag där, jag lägger vikten där för att jag ska kunna flytta andra handen dit där jag lägger in två fingrar på det sättet”. (Klättrare F)

Visualisering.

Tre av klättrarna visade sig använda visualisering. En såg sig själv spela i en film medan en annan såg sig själv klättra bra, göra rätt rörelser och klara av problemet samt memorera sina säkringar som sitter bra för att plocka fram de bilderna om rädsla uppstår. Den tredje klättraren använde sig mycket av positiva minnesbilder från tidigare erfarenheter.

Tidigare erfarenheter.

I svåra situationer där ledpsyket sviktar förlitar sig klättrarna i studien till sin fysiska förmåga och tar fram minnen på tidigare liknade situationer som gått bra. För att hantera rädslan för att falla anser alla klättrare att det är viktigt att klättra mycket och även öva fallteknik. Strategierna för hur klättrarna hanterar sin rädsla visade inte på någon skillnad från de första gångerna de trad-klättrade mot idag. Däremot har erfarenhet stor betydelse för hur de förbereder sig och bemöter nya leder.

Förberedelser.

Samtliga klättrare i studien vill vara förberedda inför alla tänkbara situationer som kan uppstå för att veta hur de ska agera om något oförberett händer. Rätt utrustning och förkunskaper om en led ökar känslan av kontroll samt att ha en säkringsman de kan lita på.

“Jag vill ju naturligtvis att känslan ska vara den att jag är tillräckligt förberedd i alla avseenden och det här kommer att gå bra. Jag vill inte att det ska vara någon fysisk risk men jag vill ju att det ska vara spännande”(Klättrare D).

Emotionellt fokuserade copingstrategier för hantering av anxiety

Socialt stöd.

Det sociala stödet var ett sätt att minska oroskänslor. Alla klättrare i studien uppgav vikten av att ha en säkringsman de kan lita på som även har överblick över leden samt kan ge positiv uppmuntran.

Inga skillnader mellan kön och val av copingstrategi kunde utläsas.

Diskussion

Syftet med studien var att få en djupare förståelse för vilka situationer som framkallar kognitiv så väl som somatisk anxiety hos tradklättrare. Var det sökandet efter arousal som motiverade till traditionell klippklättring, samt gick kvinnor respektive män till väga på olika sätt för att reducera anxiety.

Att klättra en led i fin natur med trevligt sällskap där sedan andra kan klättra och uppleva samma sak utan att berget blivit förstört, motiverar klättrarna i studien till att tradklättra. Även kombinationen mellan den psykiska och fysiska utmaningen motiverar. Detta kan kopplas till tidigare forskning som förespråkar att de som söker arousal är mer uppgiftsorienterade (parateliska) där aktiviteten är det primära som målet anpassas efter (Apter, 1984; Kerr; 1991). För klättrarna i studien kunde inte någon tydlig koppling göras till att de söker arousal i den bemärkelse att de ska få en “adrenalin kick” och bli upphetsade inför uppgiften. Känslan av entusiasm är viktigare, vilket bidrar till att de kan hitta utmaningar även i enklare leder.

Klättrarna i studien upplevde klättringen spännande eller rofylld snarare än skrämmande vilket kan bero på att klättrarna i studien möjligtvis har låg A-trait och därmed uppfattar färre situationer som potentiella källor till fara än personer med hög A-trait. Enligt teorier om anxiety är situationer som kan innebära misslyckande eller är ett hot mot självkänslan mer potentiella källor till A-state än situationer som kan innebära fysisk skada (Spielberger, 1972, ref. i Martens et al., 1999). Resultatet i denna studie skiljer sig från detta resonemang då deltagarna snarare såg klättringssituationer som kunde innebära fysisk skada som det största hotet. En trolig förklaring till detta skulle kunna vara att den traditionella klättringen inte är tävlingsbaserad, och prestationen baseras inte på att vinna över någon annan på ett sådant sätt som för en sprinter eller en fotbollsspelare som vill ha plats i startelvan. Med detta ska det dock inte förutsättas att tradklättrare aldrig tävlar då det finns olika sätt att tävla på, men som en klättrare också nämnde handlar det mer om den egna prestationen, att hela tiden utvecklas och bli bättre. Då forskning om anxiety ofta är baserad på tävlingssituationer skulle det därför vara intressant att studera hur anxiety uppstår och upplevs i fler sammanhang, till exempel vid fallskärmshoppning.

Rädslan för att falla var något alla klättrare i studien upplevde som ett hinder för prestationen. Detta visade sig i att oönskade tankar trädde fram och påverkade klättringen. Grunden till denna

rädsla ligger bland annat i ovissheten om säkringarna håller samt risken att skadas vid ett fall. När dessa tankar träder fram påverkar det i sin tur rörelsebeteendet då fokus blir på var och hur händer och fötter placeras. Ökat inre uppmärksamhetsfokus har i tidigare forskning visat påverka det autonoma i rörelsen och försämrat prestationen (Pijpers et al., 2004). Anxiety påverkar rörelsebeteendet genom klumpigare rörelsemönster och mindre flyt i förflyttningar på grund av fler utforskande förflyttningar samt att personerna håller kvar i greppen längre tid (Bernstein, 1996; Gould & Krane, 1992; Pijpers et al., 2003; Pijpers et al., 2004). Detta styrks i den här studien då klättrarna kunde beskriva att kroppen blir stel, rörelserna ryckiga och de upplever inte samma smidighet då negativa tankar träder fram. Några beskrev det som att de tappar helhetsintrycket, likt tunnelseende. I tidigare studier har det visat sig att anxiety ökat ju högre deltagarna befunnit sig på klättrväggen (Pijpers et al., 2003; Pijpers et al., 2004). Om så är fallet för de traditionella klättrarna i studien är svårt att säga då det var något som var svårt att tolka av svaren från intervjuerna. Någon klättrare nämnde att oroskänslorna kunde vara större närmare marken då bara en eller två kilar hunnit placerats i berget, och ett fall i detta läge skulle kunna leda till ett fall ner i backen.

Pijpers med kollegors (2003) tillvägagångssätt skulle kunna appliceras på studier med tradklättrare där man även tittar på hur de hanterar anxiety under själva klättringstillfället. På så vis skulle eventuellt klättrarna kunna ge en klarare bild på hur de hanterar en sådan situation. Att berätta om något som upplevts för en tid sedan kan vara svårt, vilket kan vara förklaringen till varför en del klättrare i studien hade svårt att beskriva hur de gick till väga för att hantera rädsla och oro.

För att klättrarna i studien ska ha en känsla av kontroll när de klättrar väljer de att hålla sig på gränsen av eller inom sin fysiska förmåga vid valet av svårighetsgrad på leder. Känslan av kontroll medför att uppmärksamheten kan bibehållas på relevanta ting och reducerar uppkomsten av anxiety. Både låg och hög anspänning kan enligt reversal theory upplevas som positivt (Apter, 1984), vilket delvis kan ha att göra med klättrarnas fysiologiska status, det vill säga hur de från tidigare erfarenheter upplevt anspänning i olika situationer, och hur detta påverkat self-efficacy (Feltz, 1984). Förklaringen till varför klättrarna väljer att klättra inom eller precis på deras gräns kan vara att de fortfarande vill kunna ha känslan av kontroll då de kommer till ett problem eller hinder. Är de inom sin fysiska gräns kan de vända detta problem till något positivt och fallrädslan framträder inte lika starkt som den skulle kunna göra om de befinner sig över den fysiska kapaciteten. Inom traditionell klättring kan konsekvenserna av felbedömningar och misstag bli ödesdigra och en klättrares medvetenhet, som varierar från person till person, baseras på kunnskap och stresstolerans. När faran är under kontroll omvänds anspänningen och upplevs istället som en behaglig känsla (Apter, 1984). Vad som kändes behagligt för klättrarna i studien varierade då vissa ville ha en lugn känsla, medan andra ville ha en mer laddad känsla. Känslan av kontroll kunde förstärkas genom goda förberedelser. De går noggrant igenom utrustningen så de kan vara väl förberedda inför oförutsedda situationer som kan uppstå under klättringen. Den viktigaste faktorn till risktagande har i tidigare forskning visat sig vara det specifika självförtroendet som även indikerar på tuffhet hos individen (Breivik, 1996; Egan & Stelmack, 2003; Eysenck et al., 1982; Slinger & Rudestam, 1997). Tolkningen utifrån intervjuerna i den här studien är att klättrarna har stark tilltro till sin fysiska kapacitet och tror på sig själva och deras förmåga när det gäller klättringen. Just tron på sin fysiska förmåga är också en betydande faktor till self-efficacy (Feltz, 1984). Klättrarna nämnde ofta att de litar på sin fysiska förmåga, men att det däremot är tankar på att falla som försämrar prestationen. Detta kan kopplas till att hög bassjälvkänsla samt en hög prestationsbaserad självkänsla leder till mindre oro över att begå misstag och tvivel på sig själv, vilket karaktäriseras av högt självförtroende och visar på relativt låga nivåer av kognitiv och somatisk anxiety (se bl.a. Koivula et al., 2002). I den aktuella studien är dock den insamlade datan alltför bristfällig för att djupgående slutsatser skall kunna dras. I

framtiden skulle det dock vara intressant att studera kopplingarna mellan självkänsla och upplevd anxiety för den undersökta gruppen på ett mer heltäckande sätt

Strategierna för hur klättrarna hanterar rädsla och oro var tydliga även om de till att börja med hade svårt att beskriva hur de hanterar den. Kvalitativ forskningsmetod var ett bra tillvägagångssätt för att få fram hur klättrarna hanterar rädsla under klättringen. En kvantitativ undersökning hade troligtvis inte fått samma starka genomslag. Klättrarna fick i och med intervjun verkligen tänka efter vad de gör i situationer då de känner rädsla, samt sätta ord på något de i vanliga fall bara gör. En ökad självmedvetenhet om egna handlingar, reaktioner samt hantering av dessa är viktigt även inom andra idrotter för såväl tränare som idrottare. Kunskap om varför ett problem lyckas övervinnas eller inte kan leda till snabbare utveckling av individen än om handlingen inte analyseras. Fokusering, koncentration och att samla sig var strategier som alla klättrarna använde sig av för att återfå lugn i kroppen och ha möjlighet att fortsätta klättra. För att hantera stress eller oro utvärderar individen denna i olika steg (se figur 3) (Lazarus & Folkman, 1984; 1991; Lazarus, 1999). När klättraren hamnar i en situation som framkallar anxiety, gör han/hon en utvärdering av vilka konsekvenser som problemet kan medföra, en *primär utvärdering*. Enligt Lazarus (1999) analyserar individen om källan till anxiety upplevs som en fördel, utmaning, risk för skada eller förlust. Klättrarna i studien värderar risken för att falla samt skada sig i förhållande till om situationen blir en personlig utmaning. Utvärdering av vad individen kan göra för att hantera anxiety, *sekundär utvärdering* är enligt Lazarus (1999) bland annat upplevd kapacitet. Klättrarna i studien utgår från just sin fysiska kapacitet, men även erfarenhet, tilltro till sin utrustning samt till sina medklättrare är avgörande för hur de hanterar situationer som framkallar anxiety.

Hur klättrarna i studien hanterar anxiety kan förklaras med den känsla av kontroll de vill känna för att vara förberedda inför alla tänkbara situationer. Valet av copingstrategi bygger på individens upplevda kontroll över situationen. Individer med hög grad av upplevd kontroll bör använda problemfokuserad coping samt individer med låg grad upplevd kontroll bör applicera emotionsfokuserad coping (Lazarus, 1999). Detta styrks av att alla klättrarna i studien använder någon form av problemfokuserad coping. Resultatet visade att alla klättrare använder positiv self-talk som copingstrategi. Positiv self-talk hjälper idrottaren att behålla fokus och uppmärksamhet på relevanta ting (Hardy, 2004) vilket också varit syftet för klättrarna. Resultatet från den här studien visar att klättrarna använder motiverande såväl som instruerande self-talk. Dessa strategier lämpar sig för de situationer då obehagskänslor inför att falla träder fram (Theodorakis, et. al., 2000). Motiverande self-talk hjälper klättraren att höja självförtroendet, bibehålla fokus, minska anspänningen samt öka ansträngningen, energin och drivkraften till att fortsätta med uppgiften. Instruerande self-talk ger i sin tur positiva effekter på tekniska färdigheter, timing, strategiskt tänkande samt precisionen (Theodorakis, et. al., 2000).

Tre klättrare i studien använde olika former av visualisering som copingstrategi. En av klättrarna plockade exempelvis fram bilder på en säkring som satt bra för att återfå lugnet i kroppen, känna sig trygg, kunna tränga bort obehagskänslorna och våga fortsätta då tvivel om förmågan att sätta bra säkringar uppstod. Denna metod kan förklaras med motiverande generell anspänningsvisualisering som är relaterad till avslappning samt anspänningsreglering och anxietyhantering (Feltz & Riessinger, 1990; Munroe, et.al., 2000). En annan klättrare motiverade sig själv till att våga fortsätta genom att se sig själv som skådespelare i en film och blev på så sätt mer peppad att ta sig förbi svårigheter, vilket kan liknas med en positiv "psyching up" effekt av generell anspänningsvisualisering (White & Hardy, 1998; Feltz & Riessinger, 1990; Munroe, et.al., 2000). Den tredje klättraren tog fram minnesbilder från tidigare erfarenheter som gått bra för att våga lita på sin kapacitet vilket kan relateras till motiverande generell mästrande visualisering som representerar effektiv coping genom mental styrka, ökat självförtroende i svåra och

utmanande situationer samt känslan av kontroll (Morris et al., 2005). Inför framtida forskning kunde effekten av visualisering för trad-klättrare undersökas ytterligare eftersom visualisering dels kan höja individens self-efficacy (Feltz, 1984) samt reducera anxiety (Feltz & Riessinger, 1990; Munroe, et.al., 2000) och därmed utveckla klättrarnas ledpsyke.

Hur klättrarna i studien återfår fokus och koncentration på själva uppgiften skiljer sig. Däremot fanns ingen tendens till att det skulle skilja sig mellan män och kvinnor vilket visades i Hammermeister och Burtons (2004) samt Pensgaard och Roberts (2003) studier. Antalet kvinnor (3) i förhållande till antalet män (6) i denna studie var liten och därför kan inte några generella slutsatser dras i frågan om copingstrategierna skiljer sig mellan könen. För att kunna dra tydligare slutsatser kunde fler intervjupersoner ha använts i studien med jämnare fördelning mellan antalet män och kvinnor. Traditionell klättring innebär dock inte att prestera under tävlingsförhållanden. Den fysiska prestationen är heller inte lika beroende av om du är man eller kvinna, till skillnad från exempelvis triathlon där den fysiska prestationen skiljer sig naturligt mellan könen. Tiden mellan vinnaren i damklassen i triathlon skiljer sig säkerligen från vinnartiden i herrklassen, medan en man och kvinna som klättrar kan klättra samma svårighetsgrad på led. Att män och kvinnor som klättrar traditionellt inte jämförs med varandra, inte tävlar mot varandra, utan klättrar med varandra under samma förutsättningar kan vara en förklaring till varför det inte visade någon skillnad mellan könen och valet av copingstrategi. Detta i och med att kvinnorna fysiskt sett kan klara av samma typ av leder som männen. Kvinnorna i studien klättrar också ofta med män, och att klättra samma svårighetsgrad på led blir då naturligt. Det avgörande är snarare teknik, kunskap och erfarenhet.

Intressant med resultatet i studien var att tydliga copingstrategier visades som går att koppla till teorier (Lazarus, 1999; Morris, et.al., 2005; Theodorakis, et.al., 2000). Detta trots att klättrarna själva inte riktigt var medvetna om vad de gjorde för att hantera anxiety förrän de fick sätta ord på det, och att det faktiskt är fungerande strategier de använder. Att få klättrare att bli medvetna om hur de hanterar anxiety är något att arbeta vidare med för att utveckla deras strategier ytterligare och därmed stärka deras ledpsyke inför framtiden. Det gäller sannolikt inte bara klättrare, utan vilken idrottare som helst har nytta av att bli medveten av både vad som framkallar anxiety såväl som hur de hanterar den.

Klättrarna i studien hanterade situationer som de enligt egen utsago upplevde som obehagliga förvånansvärt bra, utan att ha egentlig kunskap om idrottspsykologiska tekniker för hantering av anxiety. Kan det förklaras av att samtliga var erfarna klättrare som lärt sig av erfarenhet och genom andra hur de ska hantera svåra situationer? Kan det även vara deras uppgiftspecifika beteende där uppgiften i sig leder till att de vill utvecklas? Samtidigt kan utövandet av tradklättring få allvarliga konsekvenser vid felbedömningar till skillnad från sporter som är mindre riskfyllda. Trots att erfarenheten inom traditionell klättring varierade mellan klättrarna i studien från 1,5 år till 28 år fanns dock samma rädsla för att falla, men för att behålla känslan av kontroll klättrar de leder som är nära eller på gränsen av deras förmåga. Tidigare erfarenheter har betydelse för hur olika problem hanteras (Feltz, 1984). Längre erfarenhet inom traditionell klättring bör således ge många positiva minnesbilder att plocka fram som hjälp inför ett problem. För tradklättrare, fallskärmshoppare och andra utövare av risksporter kan det vara bra att alltid känna en viss nivå av anxiety inför uppgiften för att fortfarande ha respekt för sporten och inte ta onödiga risker.

Referenslista

- Apter, M. J. (1984). Reversal theory and personality: A review. *Journal of Research in Personality*, 18, s. 265-288.
- Bandura, A. (1997). *The Exercise of Control*. New York: Freeman.
- Bernstein, N. A. (1996). Dexterity and its development. In M. L. Latash & M. T. Turvey (Eds.) *Dexterity and its development*. s. 3-244. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Breivik, G. (1996). Personality, sensation-seeking and risk taking among Everest climbers. *International Journal of Sport Psychology*, 27, s. 308-320.
- Egan, S. & Stelmack, R. M. (2003). A personality profile of Mount Everest climbers. *Personality and Individual Differences*, 34, s. 1491-1494.
- Eysenck, H. J., Nias, D. K. B. & Cox, D. N. (1982). Sport and Personality. *Advances in Behaviour Research and Therapy*, 4, s. 1-56.
- Feltz, D. L. (1984). Self-efficacy as a cognitive mediator of athletic performance. In W. F. Straub & J. M. Williams (Eds.). *Cognitive Sport Psychology*. s. 191-198. Lansing, New York; Sport Science Associates.
- Feltz, D. L. & Riessinger, C. A. (1990). Effects of vivo imagery and performance feedback on self-efficacy and muscular endurance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 12, s. 132-143.
- Gammelgaard, L. (2000). *Everest – Att besegra berget och berget inom dig*. Stockholm: Forum.
- Gaundreau, P. & Blondin, J. P. (2004). Different athletes cope differently during a sport competition: a cluster analyses of coping. *Personality and Individual Differences*. 36, s. 1865-1877.
- Gould, D., Finch, L. M. & Jackson, S. A. (1993). Coping strategies used by National Champion figure skaters. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 64, (4) s. 453-468.
- Gould, D. & Krane, V. (1992). The arousal – athletic performance relationship: Current status and future directions. In T. S. Horn (Ed.) *Advances in Sport Psychology*. s. 119-141. Champaign: Human Kinetics.
- Hall, C. (2001). Imagery in sport and exercise. In R. N. Singer, H. A. Hausenblas & C. M. Janelle (Eds.) *Handbook of Sport Psychology*. 2nd ed. s. 529-549. Wiley and Sons: USA.
- Hammermeister, J. & Burton, D. (2004). Gender difference in coping with endurance sport stress: Are men from mars and women from venus? *Journal of Sport Behavior*. 27, (2) s. 148-164.

- Hardy, J. (2004) Speaking clearly: A critical review of the self-talk literature. *Psychology of Sport and Exercise*. 7, (1) s. 81-97
- Hatzigeorgiadis, A., Theodorakis, Y. & Zourbanos, N. (2004). Self-talk in the swimming pool: the effects of self-talk on thought content and performance on water-polo tasks. *Journal of Applied Sport Psychology*. 16, s.138-150
- Ille, A. & Cadopi, M. (1999). Memory for movement sequences in gymnastic: Effects of age and skill level. *Journal of Motor Behavior*. 31, (3) 290-300.
- Johnson, M. & Forsman, L. (1995). Competence strivings and self-esteem: An experimental study. *Personality and Individual Differences*, 19 (4), s. 417-430.
- Kerr, J. H. (1991). Arousal-Seeking in risk sport participants. *Personality and Individual Differences*, 12 (6), s. 613-616.
- Koivula, N., Hassmén, P. & Fallby, J. (2002). Self-esteem and perfectionism in elite athletes: effects on competitive anxiety and self-confidence. *Personality and Individual Differences*, 22, s. 865-875.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. Springer: New York.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1991). *Stress and coping* (3rd ed). Columbia University Press: New York.
- Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. Springer: New York.
- Martens, R., Vealey, R. S. & Burton, D. (1990). *Competitive Anxiety in Sport*. Champaign: Human Kinetics.
- Maykut, P. & Morehouse, R. (1994). *Beginning Qualitative Research – A Philosophic and Practical guide*. RoutledgeFalmer: London & New York.
- McAuley, E. & Bissmer, B. (2002). Self-Efficacy and Attributional Processes in Physical Activity. In: Horn, T.S. (Editor). *Advances in Sport Psychology*. (2nd ed.) s. 185-205. Champaign: Human Kinetics.
- McCullagh, P. & Nobel, J. M. (1998). Measures of Incentives to Exercise. In Duda, J. L. (Editor). *Advances in Sport and Exercise Psychology Measurement*, s. 361-382. Morgantown, WV: Fitness Information Technology, Inc.
- Morris, T., Spittle, M. & Watt, A. P. (2005). *Imagery in sport*. Human Kinetics: Champaign, IL.
- Munroe, K., Giacobbi, P., Hall, C. & Weinberg, R. (2000). The W's of Imagery use: where, when, why and what. *The Sport Psychologist*. 12, s. 440-449.
- Paivio, A. (1985). Cognitive and motivational functions of imagery in human performance. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 10 (4), s. 22-28.

- Pensgaard, A. M. & Roberts, G. C. (2003). Achievement goal orientations and the use of coping strategies among Winter Olympians. *Psychology of Sport and Exercise*, 4, (2) s. 101-116.
- Pijpers, J. R., Oudejans, R. R. D., Holsheimer, F. & Bakker, F. C. (2003). Anxiety-performance relationships in climbing: A process-oriented approach. *Psychology of Sport and Exercise*, 4, s. 283-304.
- Pijpers, J. R., Oudejans, R. R. D. & Bakker, F. C. (2004). Anxiety-induced changes in movement behaviour during the execution of a complex whole-body task. *The Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 57A, s. 1-25.
- Poon, P. & Rodgers, W. (2000). Learning and remembering strategies and advanced jazz dancers for skill level appropriate dance routines. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71, (2) s. 135-144.
- Schunk, D. E. (1995). Self-efficacy motivation and performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 7, s. 112-137.
- Slanger, E. & Rudestam, K. E. (1997). Motivation and disinhibition in high risk sports: Sensation seeking and self-efficacy. *Journal of Research in Personality*, 31, s. 355-374.
- Spielberger, C. D. (1966). Theory and research on anxiety. In C. D. Spielberger (Ed.) *Anxiety and Behaviour*, s. 3-20. New York: Academic Press.
- Theodorakis, Y., Weinberg, R., Natsis, P., Douma, I., & Kazakas, P. (2000). The effects of motivational and instructional self-talk on improving motor performance. *The Sport Psychologist*, 14, s. 253-271.
- Tiegs, U. (2005). Vinterstädning i accessdebatten. *Bergsport*, 128, s. 30-31.
- Trimpop, R. M. (1994). *The psychology of risk-taking behaviour*. Textbook Series: Advances in Psychology No. 107 New York/Amsterdam: Elsevier/North Holland.
- Van Raalte, J. L., Brewer, B. W., Lewis, B. P., Linder, D. E., Wildman, G. Kozimor, J. (1995). The effects of positive and negative self-talk on dart throwing performance. *Journal of Sport Behavior*, 18, s. 50-57.
- Weigand, D. A. & Stockham, K. J. (2000). The importance of analyzing position-specific self-efficacy. *Journal of Sport Behavior*, 23 (1).
- White, A & Hardy, L. (1998). An in-depth analysis of the uses of imagery by high-level slalom canoeists and artistic gymnasts. *Sport Psychologist*, 12, (4) s. 387-403.

Intervjuguide

1. Hur gammal är du?
2. Hur skulle du beskriva dig själv som person med fem ord?
3. Vilka olika inriktningar inom klättring sysslar du med?
4. Vad motiverar dig till att tradklättra?
5. Vad sätter du för mål inför en klättringstur?
6. Kan du beskriva dina styrkor när det gäller traditionell klippklättring?
7. Kan du beskriva eventuella svagheter som du skulle vilja förbättra?
8. Hur upplevde du din första traditionella klättringstur? Beskriv hur det kändes känslomässigt.
9. Vilka svårigheter upplever du med traditionell klippklättring som kan påverka din prestation?
10. Hur har du hanterat den rädsla eller stress som uppstått?
11. Har det någon gång hänt att du fått oönskade tankar som påverkat din prestation negativt? Vilka tankar har det då varit?
-
12. Har du någon gång upplevt att motoriken försämrats och kroppen inte utfört de rörelser som tidigare gått autonomiskt?
13. Vad använder du för strategier för att kontrollera dina tankar under en klättringstur?
14. Hur förbereder du dig inför en replängd?
15. Om du tänker tillbaka på första gången du provade på traditionell klippklättring. Kan du beskriva hur du utvecklats och lärt dig hantera eventuell rädsla och stress.