



COPINGS INNEHÅLL, EFFEKT OCH RELATION TILL PRESTATION INOM GOLF

Högskolan i Halmstad
Sektionen för hälsa och samhälle
Professionellt idrottsutövande inriktning golf, 120 hp
Fördjupningsarbete idrottsvetenskap 7,5 hp, VT 2012
Handledare: Lukas Linnér
Examinator: Rasmus Tornberg

Författare: Lisa Anderson

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

Introduktion

Människan har stressats i århundraden (till exempel jagats av lejon på savannen) men det är först efter mitten på 1900-talet stressen har ansetts som ett koncept och blivit ett ämne för forskningen. På senare tid blev stress sett som en oundviklig del av livet och det som skiljer människors fungerande åt är hur de hanterar (eng: cope) stressen (Lazarus & Folkman, 1984).

Inom idrott är stress en naturlig del som förekommer regelbundet. Stressen kan bestå av krav från omgivning såsom media, publik, tränare, familj och vänner eller krav från en själv som idrottaren kämpar för att leva upp till. Stress kan också vara långvarig eller uppkomma kortvarigt i en specifik situation. Oförmågan att hantera stress är en betydelsefull faktor i en atlets misslyckanden att prestera (Lazarus & Folkman, 1984).

Inom golf är stress mycket påtagligt. Då golf är en idrott där en tävling allt som oftast varar i fyra dagar (på elitnivå) och en golfgrunda varar mellan 4-5 timmar finns det många stressorer som kan uppkomma på vägen. Då golfen är unik på detta sätt tidsmässigt med sin långvarighet och det hinner gå flera minuter mellan en golfspelares slag, vilket är läget då denne skall prestera, gäller det att kunna hantera tankar, tolkningar och responser som uppkommer i olika situationer under tävling. Dessutom gäller det även, som i alla andra idrotter, att hantera kraven från omgivningen och en själv.

Syftet med denna fördjupning är att studera sambandet mellan golf på elit- och subelitnivå och coping. Följande frågeställningar besvaras:

- Hur gör golfspelare då de hanterar stress? Hur går processen till?
- Vilka copingstrategier använder de?
- Vilka copingstrategier är effektiva för golfspelare?

Begreppsdefinitioner

Lazarus och Folkman (1984, s. 19, författarens översättning) definierar *psykologisk stress* som "ett särskilt förhållande mellan personen och miljön som av personen bedöms belasta eller överstiga hans eller hennes resurser och äventyrar hans eller hennes välbefinnande".

Ytterligare en definition av stress är "en betydande obalans mellan krav (fysiska och/eller psykiska) och responskapacitet, under förhållanden där misslyckande av att möta detta krav har viktiga konsekvenser" (McGrath, 1970; ref i Weinberg & Gould, 2011, s. 82, författarens översättning).

Kognitiv värdering (eng: *cognitive appraisal*) är en "utvärderande process som undersöker varför och i vilken utsträckning en särskild transaktion eller en rad av transaktioner mellan personen och miljön är stressande" (Lazarus och Folkman, 1984, s. 19, författarens översättning).

Omvärdering (eng: *reappraisal*) beskrivs av Nicholls, Hemmings och Clough (2008, s. 347, författarens översättning) som "en ändrad bedömning i relation till ny information från miljön".

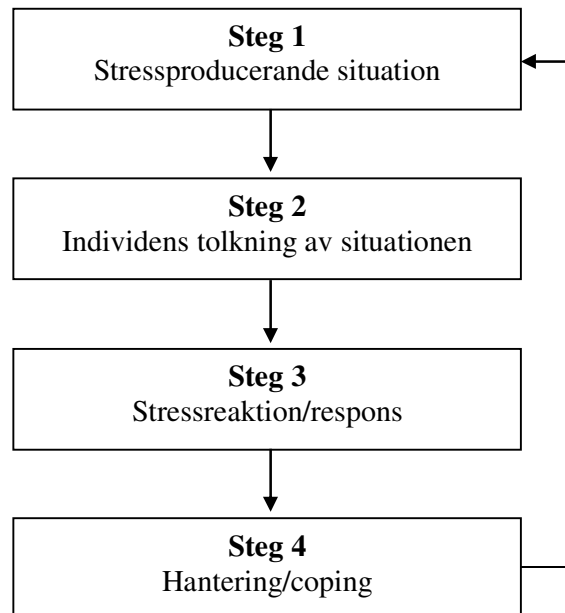
Lazarus och Folkman (1984) definierar *coping* som "ständigt ännu kognitiva och beteendemässiga ansträngningar för att hantera specifika externa och/eller interna krav som bedöms belasta eller överstiga personens resurser" (s. 141, författarens översättning). Holahan, Moos och Schaefer (1996) ger följande beskrivning av fenomenet: "coping betraktas som en dynamisk process som ändras över tid som svar till att ändra krav och ändra tolkningar av situationen" (s. 26, författarens översättning). I denna ämnesfördjupning översätts coping till hantering/stresshantering. Copingstrategier är ett annat i denna text förekommande ord vilket menas med de åtgärder som används för att hantera stress.

Teoretisk referensram

Då begreppet coping innebär stresshantering är det relevant att först redogöra för stressprocessen där steg 4 i denna process speglar stresshanteringen. Därefter görs en mer utförlig beskrivning av kognitiv värdering (steg 2) då det enligt Lazarus och Folkman (1984) är genom denna värdering valet av coping/stresshantering bestäms. ”De viktigaste faktorerna för copingresponser är individens tolkning av stressorn”, McCrae (1992; ref i Gan, Anshel & Kim, 2009, s. 69, författarens översättning)

Stressprocessen

Enligt Weinberg och Gould (2011) beskrivs stressprocessen i fyra steg som visas i Figur 1.



Figur 1. Stressprocessen (McGrath, 1970; ref i Weinberg & Gould, 2011)

Steg 1 består av en stressproducerande situation, d v s en situation där individen tenderar att känna att kraven överstiger dess förmåga och att utfallet av denna situation för individen har viktiga konsekvenser. Kravet kan vara fysiskt eller psykiskt (Weinberg & Gould, 2011).

Steg 2 handlar om individens uppfattning av det fysiska eller psykiska kravet. I detta steg spelar enligt Weinberg och Gould (2011) en persons personlighetsbaserade orosnivå (eng: level of trait anxiety) in till stor grad. Med detta menas att vi människor tolkar en situation på olika sätt. Person 1 som har hög nivå av personlighetsbaserad oro tenderar att tolka en situation som stressande medan person 2 som har låg personlighetsbaserad orosnivå tenderar att tolka samma situation som icke stressframkallande.

I *steg 3* i modellen sker, baserat på tolkningen av situationen i steg 2, individens fysiska eller psykiska respons. Om individens tolkning av dess förmåga i förhållande till situationens krav har en obalans kommer individen att känna sig hotad/stressad. Detta leder till förhöjd situationsbaserad oro (eng: state anxiety) som leder till ökad kognitiv oro och förhöjd fysisk aktivering, eller både och. Andra reaktioner som förhöjd muskelspänning och koncentrationsförändringar tillkommer med den situationsbaserade oron (Weinberg & Gould, 2011).

Steg 4 består av det faktiska beteendet från individen under stress. Antingen blir det ett positivt resultat eller ett negativt. Blir det ett positivt resultat, d v s individen hanterar situationen på ett bra sätt (effektiv coping), minskar troligtvis de upplevda kraven i en liknande situation i framtiden. Om utfallet blir negativt blir detta ett ytterligare krav som tillkommer till individen (steg 1). Stressprocessen blir därmed en cykel (Weinberg & Gould, 2011).

Kognitiv värdering

Kognitiv värdering (steg 2 i stressprocessen) kan delas in i två kategorier; *primär värdering* och *sekundär värdering*. Vid den primära värderingen ställer sig personen i fråga sig frågan angående situationen ”är jag i problem eller gynnar den här situationen mig, nu eller i framtiden? På vilket sätt?”. Fortsättningsvis följer den sekundära värderingen; ”vad händer om något kan göras åt den? Vad kan jag göra? Hur stor kontroll har jag över situationen?”. Primära och sekundära värderingar interagerar med varandra för att skapa den genererade emotionen (Lazarus & Folkman, 1984).

Vidare menar Lazarus och Folkman (1984) att tre typer av primära värderingar är framstående; *irrelevanta*, *godartade-positiva* och *stressande*. När en situation och dess utfall inte spås ha någon påverkan på huvudpersonens välbefinnande hamnar den under kategorin *irrelevant*. Det finns då inget att förlora och heller inget att vinna i transaktionen mellan personen och miljön (Lazarus & Folkman, 1984). *Godartad-positiv* värdering uppkommer om utfallet av situationen tolkas som positivt av personen, d v s om det bevarar eller höjer personens välbefinnande nu eller i framtiden (Lazarus & Folkman, 1984). Den sista kategorin Lazarus och Folkman (1984) beskriver är *stressande* värderingar som i sig innehåller tre underkategorier av situationer som framkallar känslor av; *skada/förlust*, *hot* och *utmaning*. Vid kategorin *skada/förlust* har personen tidigare i liknande situationer blivit skadad, haft erkända skador på självkänsla eller förlorat något. Även *hot* innefattar skador och förluster, däremot har dessa ej hänt tidigare men är i situationen förväntade att ske. Det största som skiljer hot från *utmaning* är att personen vid utmaning fokuserar på det den har att vinna och tjäna i den rådande situationen vilket framkallar positiva känslor som iver och förväntan istället för hotets känslor av rädsla att förlora och oro. Lazarus och Folkman (1984) menar dock fortsättningsvis att även om exempelvis hot och utmaning är två separata och skilda synsätt i en situation kan personen se på situationen på båda sätten, exempelvis i situationer där det finns mycket att vinna men även mycket att förlora. Dessutom kan personen även växla synsätt under tiden situationen äger rum och utvecklar sig. En situation som är värderad som mer hotande än utmanande kan komma att bli tolkad som mer utmanande än hotande på grund av och med hjälp av copingstrategier som får personen att se situationen i ett mer positivt ljus (Lazarus & Folkman, 1984).

Vare sig en person tolkar en situation som hot eller utmaning måste något göras för att hantera situationen vilket framkallar nästa steg; vad som skulle kunna och kan göras. Detta kallas sekundär värdering (Lazarus & Folkman, 1984). Den sekundära värderingen är enligt Lazarus och Folkman (1984) en utvärderande och komplex process som tar hänsyn till vilka copingstrategier som finns tillgängliga och borde vara användbara, hur stor sannolikhet det är att denna/de givna copingstrategi/erna kommer ge förväntat resultat och sannolikheten att personen i fråga kan använda en eller flera copingstrategier effektivt.

Olika former av coping

Lazarus och Folkman (1984) beskriver två huvudsakliga former av coping de bedömer är av största vikt; *problem-fokuserad coping* och *emotions-fokuserad coping*. Den problem-fokuserade copingen är riktad mot att hantera eller förändra problemet - kärnan som skapar

stressen. Emotions-fokuserad coping är istället riktad mot att hantera och handskas med den emotionella responsen av problemet (Lazarus & Folkman, 1984). Generellt är det större sannolikhet att emotions-fokuserad coping förekommer när det har skett en bedömning (appraisal) att ingenting går att göra åt problemet, exempelvis vid hotande, skadliga eller utmanande situationer. Problem-fokuserade former av coping är mer troliga att uppkomma när sådana förhållanden är tolkade som möjliga att ändra (Lazarus & Folkman, 1984). Ofta använder sig människor av både problem-fokuserade- och emotions-fokuserade strategier för att hantera en situation och de kan enligt Lazarus och Folkman (1984) både främja och hämma varandra i copingprocessen.

Lazarus och Folkman (1984) menar att det finns många olika typer av emotions-fokuserad coping. De beskriver att stora delar av dem består utav kognitiva processer riktade att minska emotionell stress. Det kan vara strategier i form av distansering, acceptans, undvikande, minimalisering eller selektiv uppmärksamhet för att nämna några exempel (Lazarus & Folkman, 1984). De menar fortsättningsvis att det även finns mindre delar av emotions-fokuserad coping som istället går ut på att höja nivån av emotionell stress. Detta p g a att vissa människor först behöver höja upp upplevelsen av det negativa och till det uttrycka någon form av egenskuld för att sedan känna sig lättade (Lazarus & Folkman, 1984). En liknande situation de beskriver är då vissa individer avsiktligt höjer upp nivån av emotionell stress innan en tävling för att få dem själva i "aktionsläge". Många kognitiva former av emotions-fokuserad coping leder till en förändring i hur individen tolkar en situation, utan att ändra den objektiva situationen i sig. Detta kallar Lazarus och Folkman (1984) för *kognitiv omvärdering (cognitive reappraisal)*. Det finns även emotions-fokuserad coping i beteendeform. Lazarus och Folkman (1984) ger exempel som fysisk aktivitet för att få individens tankar bort från problemet, meditation, intag av alkohol och sökande av emotionellt socialt stöd. Dessa strategier är i sig inte omvärderingar men de kan leda till omvärderande av situationen (Lazarus & Folkman, 1984). Även om emotions-fokuserad coping ofta ändrar tolkningen av en stressfull situation utan att ändra den objektiva verkligheten lyfter Lazarus och Folkman (1984) upp risken för självbedrägeri genom användandet av denna typ av coping-process. De menar fortsättningsvis att vi kan använda emotions-fokuserad coping för att behålla hopp och optimism, att vägra erkänna det värsta, att förneka fakta och följder, att agera som om inget har hänt o s v. Dessa processer leder i förlängningen till verklighetsförvrängning och ett intryck av självbedrägeri (Lazarus & Folkman, 1984).

Problem-fokuserade ansträngningar är enligt Lazarus och Folkman (1984) ofta riktade att definiera problemet, få fram alternativa lösningar, väga alternativen i form av fördelar och nackdelar, välja bland dem och agera. Problem-fokuserad coping erbjuder en bred uppställning av problemorienterade strategier. Till skillnad från normal problemlösning som innebär en objektiv, analytisk process som först och främst är koncentrerad på miljön inkluderar problem-fokuserad coping även strategier riktade inåt individen (Lazarus & Folkman, 1984). Kahn (1964; ref i Lazarus & Folkman, 1984) styrker detta då han menar att det finns två huvudgrupper av problem-fokuserade strategier: de som är riktade mot miljön och de som är riktade mot självet. Mot miljön inkluderas strategier för att förändra stressorer, barriärer, procedurer och resurser i miljön t ex. Mot självet inkluderas strategier som är riktade mot kognitiva ändringar som att hitta nya vägar till tillfredsställelse, öka nivåerna av längtan och motivation, minska ego-involvering, utveckla nya beteenden eller lärande av nya färdigheter och procedurer. Några exempel på dessa är arbete med målsättning, planering och informationssökning. Hur många problem-fokuserade strategier det finns att ta till över diverse situationer verkar vara relativt begränsat jämfört med bredden av emotions-fokuserade strategier enligt Lazarus och Folkman (1984). Däremot, ju mer situationsspecifikt området med problemet är desto större ökning av problem-fokuserade strategier. Vad som behövs åtgärdas och hur beror på personen i fråga, som har olika uppgifter, hinder, resurser och

därför olika specifika copingstrategier. Eftersom att utsträckningen av problem-fokuserade copingstrategier beror på typen av problem som behandlas och personen det gäller är jämförelser mellan situationer av problem-fokuserad coping svårare att göra än när det gäller emotions-fokuserad coping. Lazarus och Folkman (1984) föredrar dock att värdesätta problem-fokuserad coping.

Nicholls et al. (2008) menar att flera copingstrategier kan vara användbara under loppet av en stressfull situation. Det är alltså möjligt att använda flera, och olika typer av, copingstrategier under kort tid. Dessa använda copingstrategier är dock inte slumpmässiga handlingar utan de är resultat av kognitiva värderingar (appraisals) och omvärderingar (reappraisals). Nicholls et al. (2008) ger följande exempel på detta: en golfare kan tolka en situation som en förlust, efter en dubbelbogey på andra hålet. Han eller hon kan sedan hantera den upplevda förlusten genom att återgå till coachens strategi och efter att ha sett fördelarna med denna strategi kan spelaren omvärdera resterande delen av rondan till en utmaning. Golfaren känner då att den fortfarande kan prestera en bra score och därför förutse en framtida vinning.

Närmande (eng: approach) och undvikande (eng: avoidance) coping är ytterligare två benämningar som är förekommande inom coping. I stort sett kan närmande coping ses som det samma som problem-fokuserad coping och undvikande det samma som eller en form utav emotions-fokuserad coping. Närmande coping är aktiva copingstrategier där individen bemöter och närmar sig problemet och försöker hantera det medan undvikande coping betyder att individen försöker blunda för problemet eller undvika det. Undvikande coping är associerat med psykologisk ångest (Holahan et al., 1996).

Tidigare forskning

Coping och emotioner

Nicholls et al. (2008) gjorde en kvalitativ studie genom intervjuer på 10 manliga golfare i åldrarna 15-18 år. Spelarerfarenheten varierade från 4-9 år och handicapet mellan 0 till +3. Gemensamt var att alla deltagare hade representerat engelska landslaget på under-16- eller under-18-nivå. De fick fram att golfarna rapporterade en rad olika känslor, vilka kunde vara både positiva och negativa, genererade i olika faser av stressprocessen, vilket ger stöd åt forskningen av Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis och Gruen (1986; ref i Nicholls et al., 2008). Dessa resultat antyder även att spelarna upplever mer än en emotion på samma gång. De fick även fram att stressvärderingar genererar oro vilket illustrerar copingens/hanteringens viktiga roll i stressprocessen för att kunna hantera oro då detta bedöms vara en negativ emotion. I det stora hela fick Nicholls et al. (2008) fram att gynnsamma resultat i individernas kravfyllda situation sannolikt leder till positiva känslor medan negativt tonade emotioner upplevs efter ogynnsamma eller varken gynnsamma eller ogynnsamma resultat. En sista slutsats Nicholls et al. (2008) fick fram var, i enighet med påståenden från Lazarus (1999; ref i Nicholls et al., 2008), att coping genererar emotioner från och med värderingen av kravet (steg 2) till situationens utfall (steg 4). Coping influerar alltså emotioner och visar sig vara en viktig källa till att framställa positiva emotioner vilket ökar chansen för en bra prestation. En effektiv copingstrategi kan därför minska stress och leda till en positiv emotion, medan en ineffektiv copingstrategi kan trigga en negativ emotion vilket kan ge ett negativt resultat.

Coping och effektivitet

18 manliga irländska golfare mellan 14-21 år deltog i en studie av Nicholls, Holt och Polman (2005) som undersökte sambandet mellan effektivitet och coping via intervjuer. Alla deltagare hade ett handicap mellan 3 till +1,5 och hade representerat landet i många olika typer av tävlingar. Spelarerfarenheten varierade mellan 5 till 14 år. Syftet med studien var att

undersöka i vilka fall deltagarna hanterade prestationsrelaterade stressorer effektivt respektive ineffektivt. Strategier associerade med effektiv coping var rationalisering, omvärdering, positivt self-talk, blockering, följa en konsekvent rutin, andningsreglering, fysisk avslappning, och sökande av socialt stöd på golfbanan. I motsatt fall fann man att responser som rutinförändringar, försöka för mycket, snabba på ens handlingar, negativa tankar, och brist på copingstrategier var förknippat med ineffektiv coping. Nicholls, Holt och Polman (2005) uppmanar därför utövare att använda sig av de strategier som de fick fram som effektiva och undvika de som associerades med ineffektivitet.

54 manliga brittiska golfare deltog i en studie genom att svara på ett frågeformulär efter att de spelat sex golfrundor. Åldern på deltagarna varierade från 18 till 83 år och de hade spelat golf mellan 2 till 48 år, hcp 2 till 36. Studien gjordes av Gaudreau, Nicholls och Levy (2010) och de kom fram till att golfarnas subjektiva och objektiva indikatorer på prestationsåstadkommande var maximerade vid tillfällen där de använde sig av mer närmande (uppgiftsorienterad) coping jämfört med perioder då de använde sig av mindre närmande (uppgiftsorienterad) coping. I kontrast var undvikande coping associerad med lägre nivåer av subjektiv och objektiv prestation. Gaudreau et al. (2010) kom också fram till att det fanns en stor variation i utnyttjande av coping inom den egna individen, snarare än mellan individer. Atleter riskerar att falla under deras normala nivå av prestation och åstadkommande vid dagar då de använder sig av undvikande och låg uppgiftsorienterad coping jämfört med deras eget snitt av copingutnyttjande. Gaudreau et al. (2010) hävdar att närmande (uppgiftsorienterad) coping är positivt relaterat till måluppfyllelse och upplevd copingeffektivitet. Undvikande (mindre uppgiftsorienterad) coping däremot, har visat sig vara negativt associerat till måluppfyllelse. Av dessa anledningar borde enligt Gaudreau et al. (2010) åtgärder göras för att göra atleter mer effektiva i att anta, repetera, och behålla deras förtroende till närmande och uppgiftsorienterad coping. Studien visade också att deltagarna med låga handicap visade högre självförtroende och tolkade stressorer mer positivt än de med högre handicap. Deltagarna med lägre handicap visade även mer ett effektivt handlande med copingstrategier än de med högre handicap.

Stressorer och coping

Nicholls, Holt, Polman och James (2005) gjorde en studie på unga golfare för att fastställa upplevda stressorer över en längre period. Denna period sträckte sig över 31 dagar, under perioden då det var som mest hektiskt med tävlingar under sommaren. Det andra syftet med studien var att undersöka copingstrategierna de använde sig utav för att hantera dessa stressorer. Studien gjordes i dagboksform på 11 internationella golfare mellan 14-17 år som alla hade ett handicap från 0-4. Nicholls et al. (2005) fann att 4 stressorer innefattade 75 % av alla rapporterade stressorer av samtliga deltagare över hela perioden, vilka var: göra ett fysiskt misstag, göra ett psykologiskt misstag, se en motståndare spela bra och svåra väderförhållanden. Då idrottare förmodligen upplever många stressorer vid en given enskild tidpunkt visar Nicholls et al.'s. (2005) studie på att få stressorer upprepas över tid. De fann att göra ett psykologiskt misstag var rapporterat oftare än ett göra ett fysiskt misstag som säsongen fortskred. Detta anses som en viktig punkt då detta resultat visar att idrottarna till en början först och främst var fokuserade på deras fysiska uppträdande för att senare rikta uppmärksamheten mer mot den psykologiska prestationen. Därmed drogs det slutsatser att en idrottspsykologisk rådgivare kan vara mer viktig allt eftersom säsongen fortskrider. Ett annat fynd Nicholls et al. (2005) fann var att mängden upplevd stress verkar vara relaterad till vikten av atleternas målsättningar. Detta då frekvensen av rapporterade upplevda stressorer var som högst vid perioden då de viktigaste tävlingarna anhölls. Copingstrategin de fann mest återkommande var blockering. Nicholls et al. (2005) menar att blockering är en form av kognitivt undvikande, vilken kan vara en effektiv copingstrategi för mindre stressorer som med stor sannolikhet kommer att ändras. Däremot är det stor sannolikhet att blockering är

ineffektivt för mer långsiktiga stressorer då det inte möjliggör för atleten att känna sig som den styrande och kontrollerande över förändringen. Problem-fokuserade copingstrategier var använda mer än någon annan typ av coping. Noterbart är även att Nicholls et al. (2005) fick fram att deltagarna rapporterade 369 stressorer och 460 copingstrategier, vilket kan tolkas som att deltagarna använde sig av mer än en copingstrategi per stressor.

11 måttligt skickliga till skickliga golfspelare mellan 19-25 år, hcp 2-15, som alla spelade mellan 10-150 golfrundor per år deltog i en studie av Giacobbi och Foore (2004). Studien gjordes genom semi-strukturerade intervjuer och syftet var att uppskatta de använda copingstrategierna med hänsyn till prestationsrelaterad stress. Deltagarna rapporterade en rad olika copingstrategier vilka inkluderade kognitiva (t ex visualisering, användande av påminnelser), beteendemässiga (t ex avslappning, ansträngningar utanför golfbanan, förberedelse-strategier, slagrutiner och planerade ansträngningar på golfbanan) undvikande (mentalt/beteendemässigt oengagemang och ignorerande av den stressfyllda situationen) och emotionsfokuserade strategier (t ex ventilering och humor). Kognitiva strategier följt av undvikande var de mest förekommande grupperna av copingstrategier. Giacobbi och Foore (2004) menar att undvikande strategier eventuellt kan vara lämpliga i situationer som är okontrollerbara eller där källan till stress kommer från något som redan hänt (t ex ett missat slag på passerat håll), dessa händelser kan då bli selektivt ignorerade som ett sätt för att reducera stress. Det framkom även i denna studie att deltagarna använde mer än en copingstrategi per stressor. Ytterligare en upptäckt Giacobbi och Foore (2004) gjorde var att andningsövningar och visualisering ofta var kombinerade med andra beteendemässiga copingstrategier (se ovan nämnda strategier i stycket för exempel) som en del av deltagarnas slagrutin.

Framtida forskning

Framtida forskning skulle kunna undersöka inter- och intra-individuella variationer av emotioner i relation till resultat. Detta genom att utforska relationerna mellan stressbedömningar, emotioner, och coping i regelbundna långvariga undersökningar genom mätpunkter i samma tävling och över många tävlingar (Nicholls et al., 2008). Nicholls et al. (2008) hävdar fortsättningsvis att värderingar, emotioner och coping visar sig vara sammanhängande psykologiska variabler som måste studeras som sådana för att forskare fullt ska kunna förstå hur människor eller atleter hanterar stressfulla situationer och vilken inverkan detta kan ha på känslor. Ytterligare forskning skulle även kunna undersöka emotioner och primära värderingar mer i detalj och därmed utforska om stressvärderingarna av skada/förlust, hot och utmaning, är associerade med specifika emotioner. Dessa stressvärderingar kan vara bidragande till vilka emotioner som genereras, i nuläget vet man enligt Hanton et al. (2008; ref i Nicholls et al., 2008) inte så mycket om vilken roll specifika stressvärderingar har i att generera vissa emotioner, vilket kan vara viktigt att tillämpa för utövare.

Nicholls, Holt och Polman (2005) menar att framtida forskning skulle kunna undersöka golfares subjektiva upplevelse av kontrollerbarheten av prestationsrelaterade stressorer. Detta anses relevant då idrottarens subjektiva kontrollbarhet anses ha en ytterst stor vikt i värderingen om individen upplever stress eller inte i den kravfyllda situationen. Nicholls, Holt och Polman (2005) menar också att mer forskning behövs på automatik och copingeffektivitet.

Framtida studier som inkluderar värderingar av copingeffektivitet sett över tid bör fastställa effekten av specifika copingstrategier hävdar Nicholls et al. (2005). Nicholls et al. (2005) menar att man i framtida forskning bör använda sig utav dagboksform i sina studier då dagbok underlättar analyser av ändringar i stressbedömningar och coping över tid. Detta är viktigt då

coping är en dynamisk process (Lazarus & Folkman, 1984). De hävdar även att dagbok inbjuder deltagarna till att rapportera alla copingstrategier de använde för att bemöta en stressor vilket bör hjälpa till att framställa en komplett bild av deras copingupplevelser. Framtida forskning med användandet av dagbok skulle enligt Nicholls et al. (2005) kunna undersöka copingeffektivitet, könsskillnader och/eller möjliga samband mellan coping och prestationsvariabler.

Hur, om, och under vilka förhållanden undvikande copingstrategier kan vara effektiva sätt att reducera stress menar Giacobbi och Foore (2004) behövs studeras i framtida forskning. Detta anses relevant då det verkar finnas tydliga oklarheter om huruvida undvikande coping kan påverka prestationen. Lazarus och Folkman (1984) och Gaudreau et al. (2010) hävdar att undvika försämrar prestationen eller får negativa konsekvenser och bildar en verklighetsförvrängning för individen medan Nicholls et al. (2005) och Giacobbi och Foore (2004) menar att det kan vara bra och främjande i vissa specifika situationer.

Det är även relevant att understyrka minoriteten av kvinnligt deltagande i studier om golf, stress och coping inom forskningen. Framtida forskning bör balansera det kvinnliga deltagandet jämfört med det manliga i studier, sett och balanserat till antalet aktiva golfspelare kvinnor i världen. Detta för att bland annat kunna göra studier på könsskillnader.

Implikationer

Nicholls et al. (2008) trycker på vikten av copingstrategier och omvärderingarna av emotionerna som kommer fram i stressade situationer. Det verkar som om golfare kan lära sig att omvärdera de stressande situationerna positivt, vilket istället kan generera mer positiva emotioner, som kan vara en stor hjälp för att undvika eller hantera ogynnsamma resultat (Nicholls et al. (2008) nämner exempel som en dubbelbogey, ett slag out-of-bounds etc).

Nicholls, Holt och Polman (2005) rekommenderar, i linje med Lazarus och Folkmans påståenden (1984), för tränare/ledare att lära ut emotions-fokuserade copingstrategier (som blockering, rationalisering, andningsövningar, fysisk avslappning och söka socialt stöd på golfbanan) för att hantera okontrollerbara stressorer (som väder eller motståndare t ex). På samma sätt rekommenderar de att lära ut problem-fokuserade copingstrategier (som följa en konsekvent rutin, omvärdering av situationen, och positivt self-talk) för att hantera stressorer inom egen kontroll (som sving eller fokus). Det är därför viktigt att fastställa i vilken utsträckning atleterna känner att de har kontroll eller icke-kontroll på stressorerna innan copingstrategier föreslås. Nicholls et al. (2005) rekommenderar även tränare/ledare att påminna sina adepter om att de har ett val i hur de reagerar i olika situationer. De har också ett val i vilken eller vilka copingstrategier de väljer att använda sig utav. Med detta klargjort kan man sedan hjälpa atleten att få fram vilka copingstrategier som är bäst och mest effektiva för personen i fråga i olika situationer. Copingstrategierna rekommenderas att bli så väl inlärd att de sker per automatik, då automatik och effektivitet har visat sig ha ett positivt samband i tidigare forskning (Nicholls et al., 2005).

Golfare, både elit och subelit, rekommenderas att efter att ha gjort en grundlig värdering (själv eller med hjälp av tränare) av dess egna upplevda stressorer dokumentera deras kognitiva, emotionella och beteendemässiga reaktioner till dessa utmanande prestationsrelaterade situationer. Självmotvetenhet om ens egna typiska tankar, känslor och beteenden kan vara nödvändigt för utvecklingen av färdigheter för att uppnå framgång. Dokumentation bör vara en effektiv teknik för att uppnå självmedvetenhet. Sedan efter träning och uppföljande dokumentering bör effektiva copingstrategier anpassade till individen utvecklas. Att lära sig att använda positivt och instruerande self-talk sett utifrån ens uppskrivna tankar kan vara en bra metod (Giacobbi & Foore, 2004). Golfare rekommenderas även att använda sig utav

visualisering för att föreställa sig och vänja sig vid stressande situationer på golfbanan. Visualisering har visat sig ha positiva effekter då det gäller att hantera press enligt forskningen (Giacobbi & Foore, 2004). Ansträngningar för att mentalt förbereda sig på stressande omständigheter i förväg genom visualisering kan enligt Giacobbi och Foore (2004) vara det bästa sättet att minska stress. Därför rekommenderas golfare att regelbundet använda visualisering i sin träning, både på drivning range, puttinggreen, närspelsområde och på golfbanan.

Referenser

Gan, Q., Anshel, M. H., & Kim, J. K. (2009). Sources and cognitive appraisals of acute stress as predictors of coping style among male and female chinese athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 9, 68-88.

Gaudreau, P., Nicholls, A., & Levy, A. R. (2010). The ups and downs of coping and sport achievement: An episodic process analysis of within-person associations. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 32, 298-311.

Giacobbi, P. J., & Foore, B. (2004). Broken clubs and expletives: The sources of stress and coping responses of skilled and moderately skilled golfers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 166-182.

Holahan, C. J., Moos, R. H., & Schaefer, J. A. (1996). Coping, stress resistance, and growth: conceptualizing adaptive functioning. (s. 24-43). I M. Zeidner., & N. S. Endler (Red.). *Handbook of Coping*. New York, NY: John Wiley & Sons.

Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York, NY: Springer Publishing Company.

Nicholls, A. R., Hemmings, B., & Clough, P. J. (2008). Stress appraisals, emotions, and coping among international adolescent golfers. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20, 346-355.

Nicholls, A. R., Holt, N. L., & Polman, R. C. J. (2005). A phenomenological analysis of coping effectiveness in golf. *The Sport Psychologist*, 19, 111-130.

Nicholls, A. R., Holt, N. L., Polman, R. C. J., & James, D. W. (2005). Stress and coping among international adolescent golfers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17, 333-340.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2011). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.