

2016

Affektskola för golfare – något att satsa på?



Bengt-Åke & Kerstin Armelius

IKP AB

2016-02-13

Affektskola för golfspelare – något att satsa på?

Kerstin och Bengt-Åke Armelius den 13 februari 2016

Varför har vi känslor?

Är det verkligen nödvändigt att ha känslor? De ställer ofta bara till med obehag som förstör när man t.ex. spelar golf. Det flesta vet hur det känns att stå på första tee. Det finns ju också positiva känslor och ibland kan man hamna i ett känslorus som ger självkänsla och ökad kompetens. Hur ska man förhålla sig till sina känslor och varför har vi dem? En väl genomarbetad teori av psykologen Tomkins säger att människans affektsystem är nödvändigt för vår biologiska överlevnad och för våra sociala relationer. Enligt hans studier gäller detta för de flesta biologiska organismer så människan är inte unik i detta avseende. Affekterna är vårt viktigaste signalsystem och ju bättre vi är på att uppmärksamma och använda signalerna, desto bättre kan vi anpassa oss till olika situationer. Tomkins beskriver åtta basaffekter: glädje, intresse, förvåning, ilska, oro/ledsnad, rädsla, avsky/avsmak och skam. Affekterna upplevs som olika känslor som i olika kombinationer utgör hela det mänskliga känsleregistret. Att förstå sig på, kontrollera och hantera sina känslor är viktigt för att fungera och må bra och Affektskolan är en psykologisk/pedagogisk metod som kan användas för detta ändamål. Den utvecklades vid psykologiska institutionen, Umeå universitet och har tillämpats i många olika sammanhang (se http://ikp.armelius.com/?page_id=43). Vanligtvis i olika vårdsammanhang, men också inom elitidrott, t.ex. fotboll och golf.

Under några veckor i januari-mars 2015 deltog 7 unga (16-19 år) elitsatsande golfspelare i en Affektskola. De träffades åtta gånger och tillsammans med två gruppledare gick de igenom och delade erfarenheter kring en av åtta olika känslor eller affekterna vid varje tillfälle. Varje träff inleds med en liten föreläsning om vad som utmärker affektsystemet och den aktuella affekten. Därefter får deltagarna reflektera över och diskutera sitt förhållningssätt till den aktuella affekten. Vid första och sista tillfället fyllde de också i två frågeformulär. Ett formulär beskriver självbilden (SASB-testet) och det andra formuläret är avsett att mäta Affektupplevelse. SASB-testet är väl utprovat och standardiserat, men formuläret Affektupplevelse är en ny konstruktion som användes för första gången i detta sammanhang. Vid sista träffen fick deltagarna också fylla i ett utvärderingsformulär med frågor om hur de upplevt att delta i Affektskolan.

Förändringar av deltagarnas affektmedvetenhet

Formuläret Affektupplevelse avser att beskriva hur lätt eller svårt man har för att a) uppmärksamma, b) tolerera, c) visa för andra och d) med ord uttrycka var och en av de åtta grundläggande affekterna enligt Tomkins teori. De fyra aspekterna av varje affekt bygger på Monsens begrepp affektmedvetenhet.

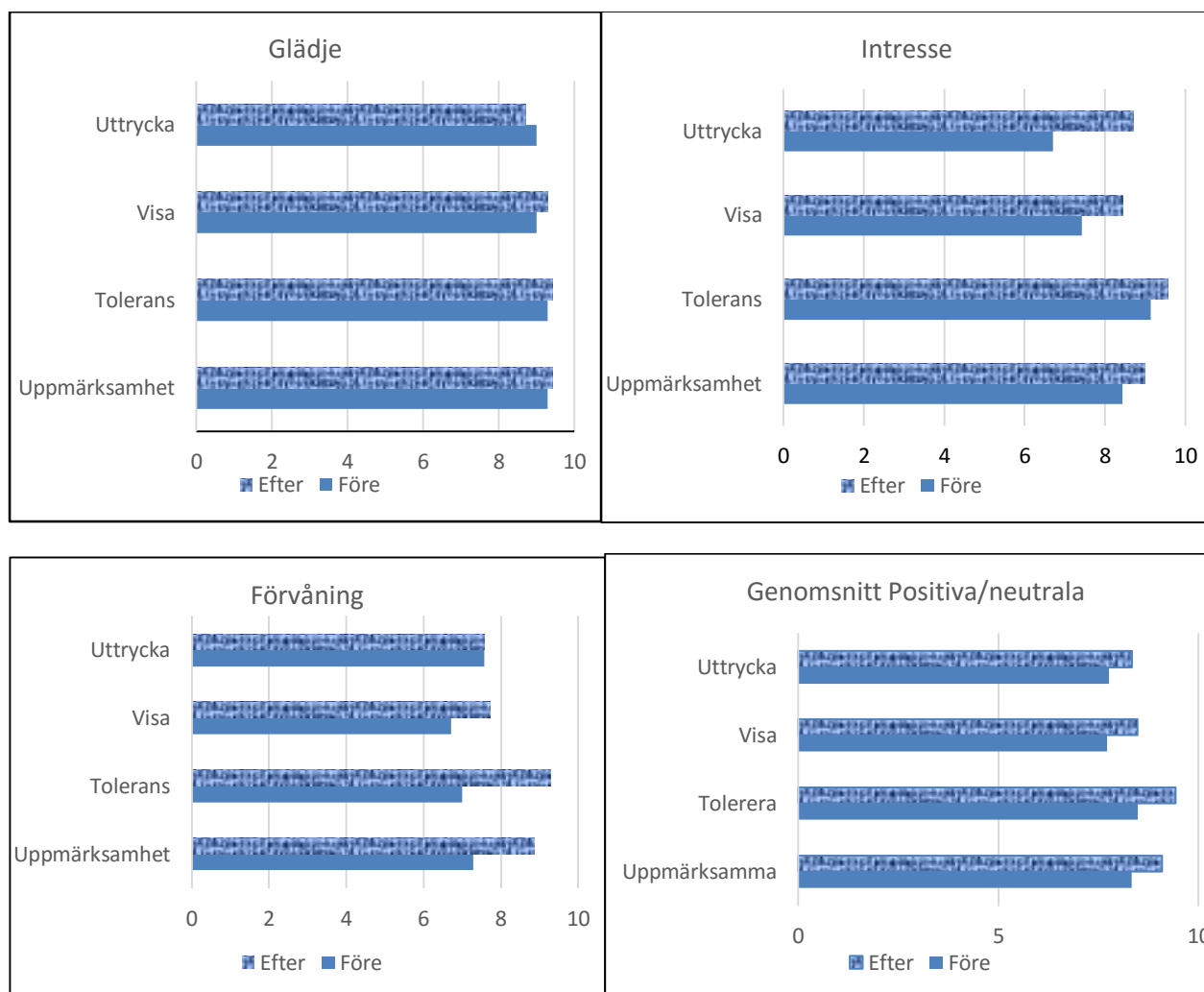
I formuläret ombeds man skatta varje affekt eller grupp av känslor på en skala mellan 1 och 10 där 1 betyder "Väldigt svårt" och 10 betyder "Väldigt lätt". För t.ex. affekten Glädje ser det ut så här:

"Tänk på en situation när du var glad och fyll i följande frågor"

GLAD, TILLFREDS, NÖJD, UPPRYMD	Svar 1-10
Uppmärksamhet , att känna igen känslan	
Tolerans , acceptera, låta känslan finnas till	
Visa andra känslan med handlingar, gester, kroppen	
Uttrycka känslan för andra med ord	

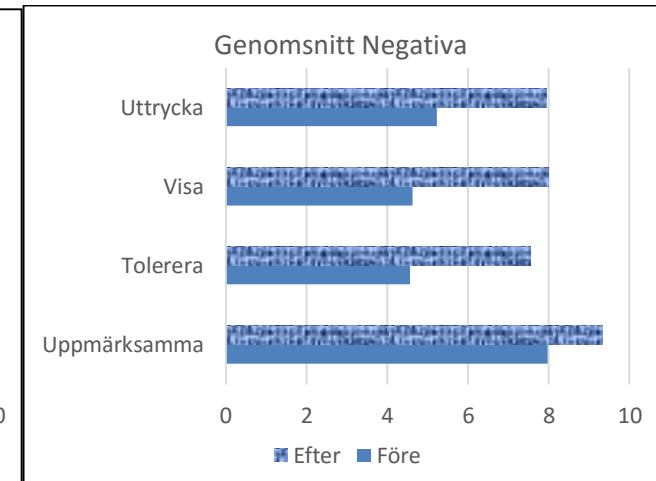
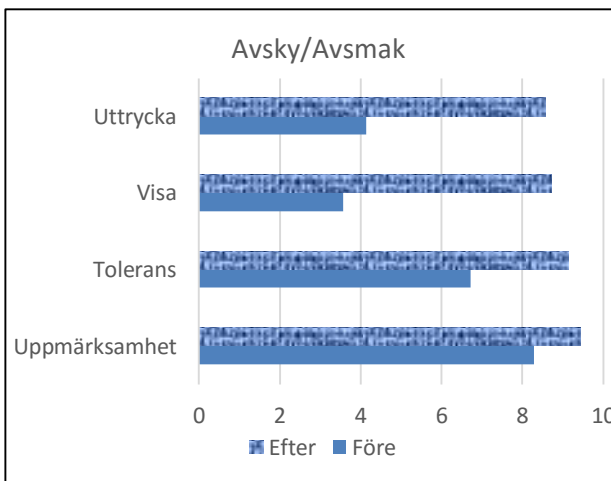
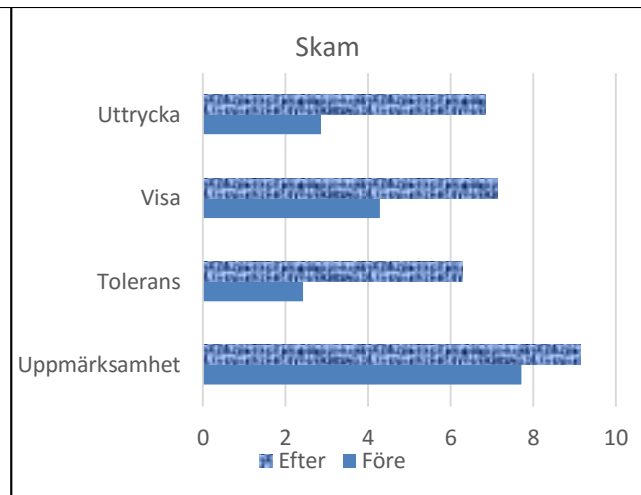
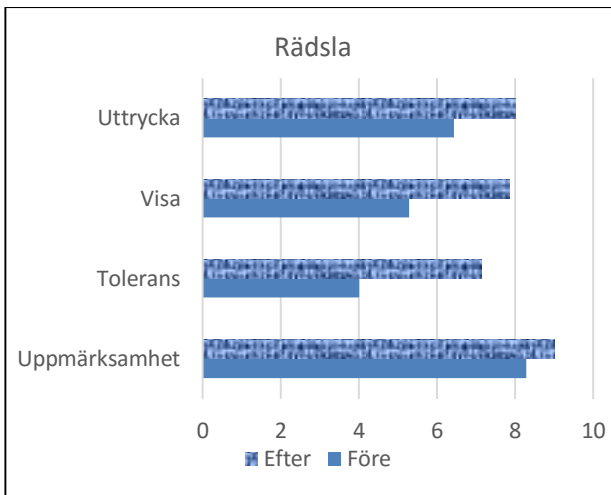
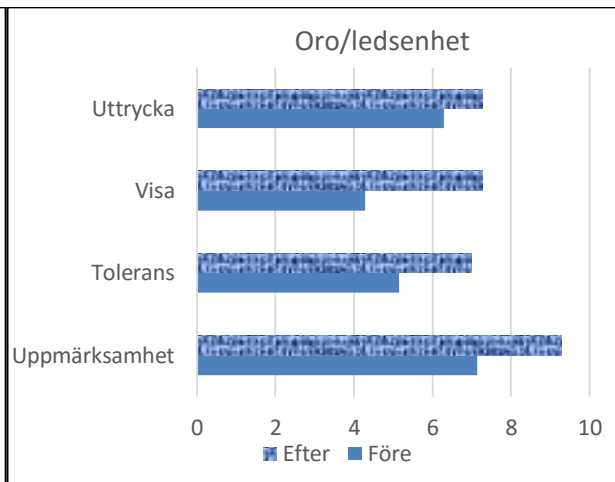
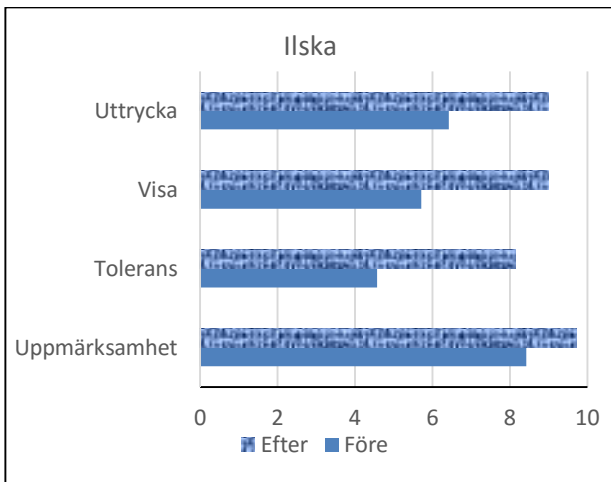
Tomkins skiljer mellan negativa och positiva eller neutrala affekter. De negativa är Ilska, Rädsla, Oro/Ledsenhet, Avsky/Avsmak och Skam. Glädje och Intresse är positiva affekter medan Förvåning är neutral.

Först visas de positiva och neutrala affekterna



Det är relativt lätt att hantera de positiva affekterna redan före Affektskolan, men det sker en liten ökning av olika aspekter av hantering av Intresse och Förvåning. Efter affektskolan har deltagarna lättare att uppmärksamma, tolerera, visa för andra och att uttryck sig med ord när det upplever de positiva/neutrala affekterna.

Bilden ser helt annorlunda ut för de negativa affekterna. Närmast visas hur deltagarna hanterar de negativa affekterna före och efter Affektskolan.



Före Affektskolan uppmärksammas de flesta negativa affekter i ganska hög utsträckning och efter Affektskolan har deltagarna inga problem med att uppmärksamma och identifiera de olika negativa affekterna. När det gäller tolerans är mönstret lite olika för olika affekter. Skam och Rädsla är svårast att tolerera, medan Ilska och Avsky/Avsmak är lätta att tolerera. Det sker en avsevärd ökning av upplevelsen av att kunna tolerera alla negativa affekter efter Affektskolan. Före Affektskolan har deltagarna relativt svårt att för andra visa de negativa affekterna med gester eller kroppsliga uttryck, speciellt gäller det Avsky/Avsmak.

Efter Affektskolan upplever de nästan inga problem med att visa för andra alla de negativa affekterna. Före Affektskolan är Skam och Avsmak/Avsky svårast att uttrycka för andra med ord, men efter Affektskolan upplever deltagarna att det går lika bra att uttrycka med ord alla negativa affekter.

Det sker en statistiskt signifikant ökning av alla aspekter av affektmedvetenhet för de negativa affekterna vilket det inte gjorde för de positiva affekterna.

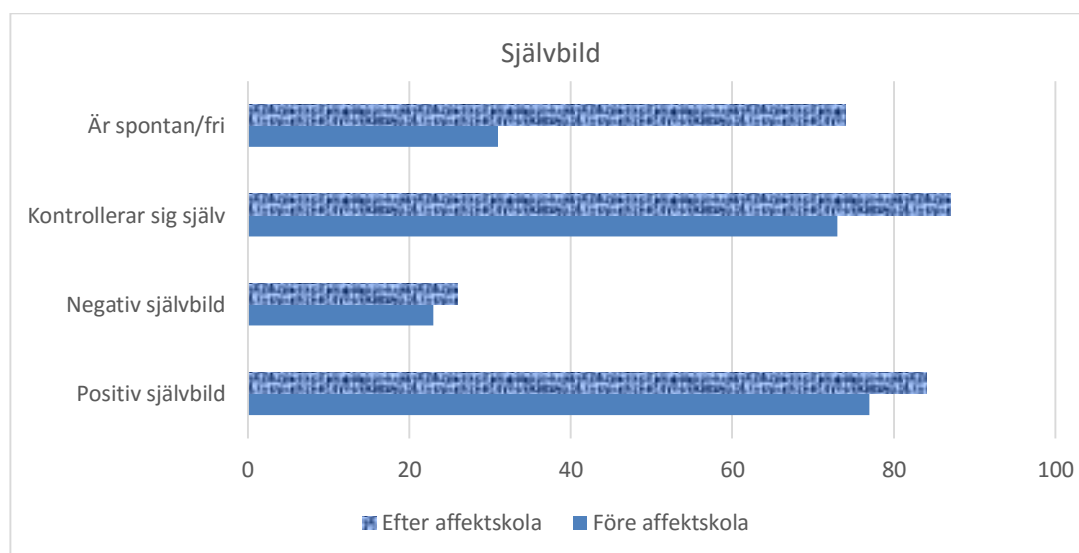
Sammanfattning av affektupplevelsena

Det var relativt lätt för deltagarna att uppleva de positiva affekterna Glädje och Intresse redan före Affektskolan. Förvåning var lite svårare och kom inte upp i riktigt samma nivå som de andra efter Affektskolan även om det skedde en ökning generellt sett. Deltagarna var relativt väl uppmärksamma på de negativa affekterna före Affektskolan, men de hade svårt att tolerera, att visa för andra och att med ord ge uttryck för de negativa affekterna. Efter Affektskolan kan de inte bara uppmärksamma de negativa affekterna utan de har lättare att tolerera dem, att visa dem för andra och att uttrycka sina känslor med ord. Affekterna Skam och Oro/ledsenhet skattas fortfarande som lite svårare att hantera för deltagarna även efter Affektskolan.

Förändringar av deltagarnas självbild

Självbilden har testats med en kortversion på 8 frågor av SASB-testet (Strukturell Analys av Socialt Beteende). Frågorna beskriver hur man ser på/är mot sig själv i två dimensioner: positiv - negativ självbild och självkontroll – spontant/fritt själv.

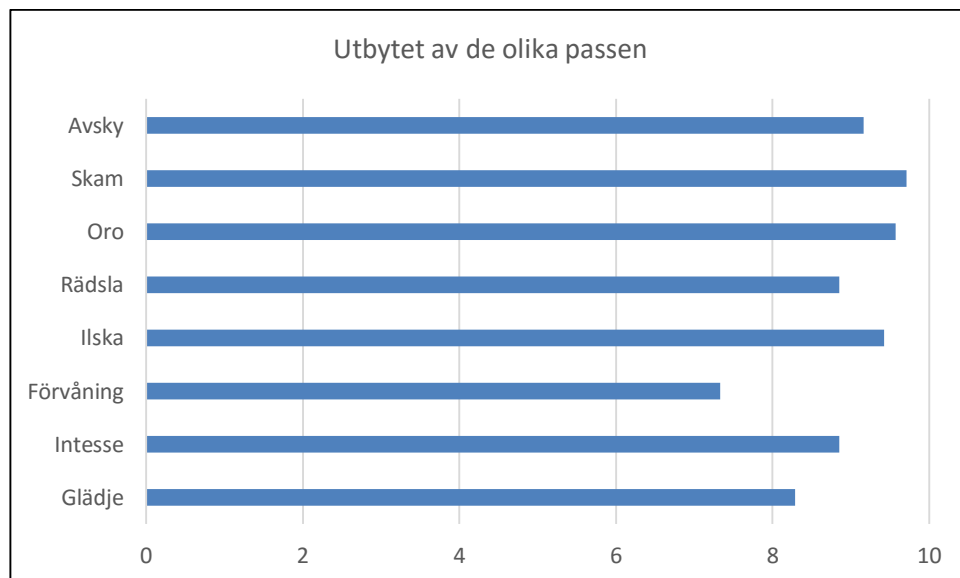
I bilden nedan visas hur deltagarna skattat sin självbild före och efter affektskolan.



Deltagarna har före affektskolan väldigt låg skattning av att känna sig spontan och fri samtidigt som självkontrollen är relativt hög. Det betyder att man har en dålig balans mellan självkontroll och att känna sig fri och spontan. Efter affektskolan har ett det ändrats så att ett fritt/spontant själv har fått betydligt högre skattningar medan självkontrollen har ökat marginellt och man har därför en bättre balans i dimensionen självkontrollat - fritt/spontant själv. Det betyder att man kan växla mellan de två förhållningssätten till sig själv, dvs ha självkontroll när det krävs och vara spontan och fri när det passar.

Deltagarnas utbyte av affektskolan

Deltagarna skattade vid sista tillfället också vilket utbyte de haft av de olika passen. Resultaten visas i figuren nedan.



Det är genomgående höga skattningar av de olika passen. Avsnittet om Förvåning ligger lite lägre medan träffarna med de negativa affekterna Ilska, Oro, Skam och Avsky/Avsmak skattas högst.

Deltagarna fick sista gången också bedöma sin helhetsupplevelse av att delta i Affektskolan genom att svara på fyra frågor:

Hur upplevde du ledarna/s insatser under kursen?
Hur upplevde du gruppdiskussionerna?
Lärde du dig något nytt om affekter och känslor i allmänhet?
Hur bedömer du värdet av att ha deltagit i Affektskolan?

Resultaten låg strax under 10 på alla fyra frågorna.



Slutligen fick deltagarna fritt ge sina kommentarer:

*Lärde mig mycket nya saker som jag har haft stor användning för i vardagen
Bland det bästa jag har gjort. Det var extremt lärorikt och roligt
Var ej närvarande under två tillfällen. Överlag mycket intressant och lärorikt
Insåg att jag måste jobba med min oro
Sjukt intressant tycker dock synd att det är slut. Skulle gärna haft det längre*

Diskussion

Resultaten visar att deltagarna haft stort utbyte av att delta i Affektskolan. Deras subjektiva värderingar vid sista tillfället är extremt positiva. Den största förändringen sker för de negativa affekterna, dvs Ilska, Rädsla, Oro/Ledsenhet, Avsky/Avsmak och Skam. Det är affekter som normalt upplevs som obehagliga och därför inte är så lätta att acceptera eller hantera. Enligt Tomkins teori ger alla affekter viktiga signaler om den egna kroppen eller omvärlden och är livsnödvändiga. De har en omedelbar karaktär och även om vi försöker undvika och på olika sätt kontrollera dem så har de effekter både på kroppen och psyket. De negativa affekterna förekommer naturligtvis även under golfspel, speciellt på elitnivå och en ökad medvetenhet och förmåga att identifiera, tolerera, visa och uttrycka negativa affekter eller upplevelser kan förväntas ha positiva effekter både på golfspelet och på ett personligt plan. I nuläget är de dock endast förhoppningar i avvaktan på en undersökning av hur det gått för deltagarna när det gäller att tillämpa vad de lärt sig.