



Flow-upplevelser hos lovande amatör golfspelare i Finland

– En fallstudie om hur flow upplevs och tolkas

Jonas Simberg

Examensarbete / Degree Thesis

Idrott- och hälsopromotion / Sports & Health Promotion

II10

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Idrott och hälsopromtion 2010
Identifikationsnummer:	11910
Författare:	Jonas Simberg
Arbetets namn:	Flow-upplevelser hos lovande amatör golfspelare i Finland - En fallstudie om hur flow upplevs och tolkas
Handledare (Arcada):	Topi Taskinen
Uppdragsgivare:	Nordcenter
<p>Sammandrag:</p> <p>För att förstå idrottare i idrottsliga sammanhang, måste man sträva efter att förstå kvaliteten av deras upplevelse. (Jackson & Kimiecik 2008 s. 378) Den högsta målsättningen hos tävlingsinriktade idrottare är naturligtvis att uppnå toppresultat. Ifall man inte är fullständigt koncentrerad på sin uppgift, är utmaningen stor att tillåta kroppen prestera maximalt. Flow-tillståndet möjliggör detta. (Csíkszentmihály et. al. 2000 s.17) Flow beskrivs bl.a. som ett stadie av medvetande, där människan fullständigt fördjupar sig i sin uppgift, och samtidigt stänger ut alla övriga tankar och känslor. (Matikka 2013 s. 15-16) På basis av tidigare intervjuer med idrottare, har nio komponenter konkretiserats för vad som möjliggör flow. (Csíkszentmihály & Jackson 2000 s. 20) Syftet med denna fallstudie var att undersöka hur lovande amatör golfspelare i Finland upplever och tolkar flow. Som utgångspunkt användes frågeställningarna; ”Till vilken grad överensstämmer Csíkszentmihálys komponenter av flow den verklighet som spelare upplever?” och ”Hur tolkar och hanterar spelare flow?” Urvalet bestod av 14 målmedvetna spelare handplockade från den Finska Amatör Rankingen (FAR). Datainsamlingen utnyttjade enkäter, vilka analyserades statistiskt och med innehållsanalys. Studiens resultat bekräftar till stor del tidigare forskning inom området (Cohn 1991; Jackson 1995; Chavez 2008; Swann et al. 2012), där Csíkszentmihálys komponenter upplevdes verklighetstrogn. Spelare beskrev fenomenet i liknande drag, bl.a. som ett tillstånd där allting lyckas, lugna känslor är närvarande och det är lätt att ta beslut. Grenspecifika rutiner upplevdes avgörande för att gynna tillståndet. Vidare ansågs flow vara en viktig del av topp prestationer, men samtidigt något som förekommer sporadiskt och sällan tillägnas särskild uppmärksamhet i tävlings-sammanhang. Flow som kontrollerbart tillstånd gav delade tolkningar. Resultaten kan i framtiden främst utnyttjas för att skapa bättre förståelse kring den specifika målgruppens relation till flow samt dess allmänna betydelse inom mentalträning och tävlingsgolf.</p>	
Nyckelord:	Positiv psykologi, flow, optimal upplevelse, topp prestation, målmedvetenhet
Sidantal:	65
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Sports & health promotion 2010
Identification number:	11910
Author:	Jonas Simberg
Title:	Flow-experiences among promising amateur golfers in Finland - A case study on how flow is experienced and interpreted
Supervisor (Arcada):	Topi Taskinen
Commissioned by:	Nordcenter
<p>Abstract:</p> <p>To understand athletes in a sports context, one must seek to understand the quality of their respective experience. (Jackson & Kimiecik 2008 p. 378) The highest aim for competitive athletes is naturally achieving top results. If you're not completely focused on your task, the challenge to get the body performing at its peak can be hard. Flow is what enables it. (Csíkszentmihály et. al. 2000 s.17) Flow is e.g. described as a state of consciousness, where humans get totally absorbed by the task at hand, leaving out external thoughts and feelings. (Matikka 2013 s. 15-16) Based on previous interviews with athletes, nine components have been specified for what enables flow. (Csíkszentmihály & Jackson 2000 s. 20) The purpose of this case study was to explore how high-potential Finnish amateur golfers experience and interpret flow. As a study basis the following questions were asked; " To what extent does the flow components of Csíkszentmihály correspond the reality of what players experience?" and " How do players interpret and handle flow?" The selection consisted of 14 dedicated players purposely sampled from the Finnish Amateur Ranking (FAR). Data collection used surveys, which were then analyzed statistically and with content analysis. The results of the study to a large extent confirm previous research in the area (Cohn 1991; Jackson 1995; Chavez 2008; Swann et al. 2012), where the components of Csíkszentmihály was found realistic. Players described the phenomenon in similar contexts, e.g. as a state where success is granted, calm feelings are present and decision-making is easy. Golf-specific routines were found critical supporting the state. Further, flow was considered as an important part of peak performances, however appearing sporadically and not given particular attention in competition. Flow as being controllable, had shared views. In the future, the results mainly apply to forming a better understanding about the specific target group's relation to flow and its overall meaning in mental training and competitive golf.</p>	
Keywords:	Positive psychology, flow, optimal experience, peak performance, goal orientation
Number of pages:	65
Language:	Swedish
Date of acceptance:	

OPINNÄYTE	
Arcada	
Koulutusohjelma:	Liikunta & terveyden edistäminen 2010
Tunnistenumero:	11910
Tekijä:	Jonas Simberg
Työn nimi:	Suomalaisten amatööri golfpelaajien flow-kokemusia - Tapaustutkimus miten flow koetaan ja tulkitaan
Työn ohjaaja (Arcada):	Topi Taskinen
Toimeksiantaja:	Nordcenter
<p>Tiivistelmä:</p> <p>Jotta ymmärtäisi urheilijoita urheilun ytimessä, tulee ensin hahmottaa miten yksittäisten suoritusten laatu koetaan. (Jackson & Kimiecik 2008 p. 378) Korkein tavoite kilpailuhenkisillä urheilijoilla on luonnollisesti saavuttaa huippu tuloksia. Mikäli keskittyminen käsillä olevaan tehtävään ei toteudu täydellisesti, on haasteellista saada keho suoriutumaan parhaalla mahdollisella tavalla. Flow-tila mahdollistaa tämän. (Csíkszentmihály et. al. 2000 s.17) Flow kuvaillaan mm. tietoisuuden tilana, jolloin ihminen paneutuu tehtäväänsä täysillä, samalla poissulkien kaikki ulkoiset ajatukset ja tunteet. (Matikka 2013 s. 15-16) Aiemmin tehtyjen urheilija-haastattelujen pohjalta ollaan määritelty yhdeksän flow-tilaa mahdollistavaa komponenttia. (Csíkszentmihály & Jackson 2000 s. 20) Tapaustutkimuksen tarkoituksena oli tutkia miten lupaavat suomalaiset amatööri golfpelaajat kokevat ja tulkitsevat flow-tilaa. Lähtökohtana toimineet tutkimuskysymykset olivat; ” Millä asteella Csíkszentmihályn komponentit täsmäävät todellisuutta” ja ” Miten pelaajat tulkitsevat sekä käsittelevät flow-tilaa?” Otanta koostui 14 määrätietoisesta pelaajasta, jotka tarkoituksellisesti valittiin Suomen Amatööri Rankingin perusteella (FAR). Tiedonkeruu tehtiin kyselyn muodossa, joiden pohjalta tulokset analysoitiin tilastollisilla menetelmillä sekä sisällönanalyysillä. Tutkimustulokset suurimmilta osin vahvistavat olemassa olevia aineistoja (Cohn 1991; Jackson 1995; Chavez 2008; Swann et al. 2012), jossa Csíkszentmihályn komponentit nähtiin todellisuuden mukaisina. Pelaajat kuvailivat ilmiötä samantapaisesti, mm. tilana jossa kaikki onnistuu, rauhalliset tunteet ovat läsnä ja päätöksenteko on vaivatonta. Lajikohtaiset rutiinit todettiin olevan keskeisiä edistämään tilaa. Edelleen, flow nähtiin tärkeänä osana huippusuorituksia, toisaalta vain satunnaisesti ilmenevänä tilana, joka harvoin kerää huomiota kilpailutilanteissa. Flow kontrolloitavissa olevana tilana, jakoi tulkintoja. Tulevaisuudessa tutkimustulosten avulla voidaan ensisijaisesti luoda parempaa ymmärrystä kohderyhmä-kohtaisesta suhtautumisesta flow-tilaan, sekä tämän merkityksestä henkisen valmennuksen ja kilpagolfin puolella.</p>	
Avainsanat:	Positiivinen psykologia, flow, optimaalinen kokemus, huippusuoritus, tavoitteellisuus
Sivumäärä:	65
Kieli:	Ruotsi
Hyväksymispäivämäärä:	

INNEHÅLL

1	INLEDNING	8
2	STUDIENS BESTÄLLARE	10
2.1	Nordcenter	10
2.2	JPA - Junior Performance Academy	11
3	BAKGRUND	12
3.1	En subjektiv upplevelse	12
3.2	Studier om flow-upplevelser	13
3.3	Idrottspsykologi i utvecklingen av elitidrottare	16
3.3.1	<i>Golfförbundets strategi och ställningstagande</i>	16
3.4	Tävlingsgolfens psykologiska krav	17
3.4.1	<i>Framträdande tankar bland experter</i>	17
3.5	Den optimala upplevelsens psykologi	19
3.5.1	<i>Topp prestation och topp erfarenhet</i>	20
3.6	Flow-tillståndets innebörd och uppståndelse	22
3.6.1	<i>Förhållandet till stress</i>	23
3.7	Vad som möjliggör flow	25
3.7.1	<i>Balans mellan utmaning och skicklighet</i>	26
3.7.2	<i>Övriga dimensioner av flow</i>	28
4	STUDIENS SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR	32
5	METOD	33
5.1	Urval	34
5.2	Enkät och följebrev	35
5.3	Datainsamling och etiska reflektioner	36
5.4	Analysfaserna	37
5.4.1	<i>Fas 1 - Csíkszentmihálys komponenter</i>	37
5.4.2	<i>Fas 2 - Öppna frågor</i>	37
6	RESULTAT	39
6.1	Fas 1 - Csíkszentmihálys komponenter	39
6.1.1	<i>Fördelning och medelvärden (fråga 1-9)</i>	39
6.1.2	<i>Motiveringar</i>	43
6.2	Fas 2 - Öppna frågor	45
6.3	Sammanfattning av resultat	53

7 DISKUSSION	55
7.1 Resultatdiskussion	55
7.1.1 <i>Träning som kan gynna flow</i>	59
7.2 Metoddiskussion	60
7.3 Slutsatser	62
Källor	63
Bilagor	66

ILLUSTRATIONER

Figurer

Figur 1. Nordcenter och klubbens träningskoncept JPA - Junior Performance Academy. (Nordcenter 2014 a.)	11
Figur 2. Subjektiv upplevelse som kärnan av mänsklig erfarenhet (Jackson & Kimiecik 2008 s.378)	14
Figur 3. ”Flowkvadranten” (modifierad; Csíkszentmihály & Jackson 2000 s.37)	28
Figur 4. Spridning och variabelvärden - fråga 1	41
Figur 5. Spridning och variabelvärden - fråga 2	41
Figur 6. Spridning och variabelvärden - fråga 3	41
Figur 7. Spridning och variabelvärden - fråga 4	41
Figur 8. Spridning och variabelvärden - fråga 5	42
Figur 9. Spridning och variabelvärden - fråga 6	42
Figur 10. Spridning och variabelvärden - fråga 7	42
Figur 11. Spridning och variabelvärden - fråga 8	42
Figur 12. Spridning och variabelvärden - fråga 9	42
Figur 13. Förhållande mellan åsiktsvärden - fråga 1-9	43

Tabeller

Tabell 1. Totalt medelvärde (fråga 1-9) enligt åldersgrupper	44
Tabell 2. Totalt medelvärde (fråga 1-9) enligt spelår	44
Tabell 3. Kategorisering för fråga 10	46
Tabell 4. Kategorisering för fråga 11	48
Tabell 5. Kategorisering för fråga 12	49
Tabell 6. Kategorisering för fråga 13	50
Tabell 7. Kategorisering för fråga 14	51
Tabell 8. Kategorisering för fråga 15	53

1 INLEDNING

Den högsta målsättningen hos tävlingsinriktade idrottare är naturligtvis att uppnå toppresultat. Ifall man inte är fullständigt koncentrerad på sin uppgift, är utmaningen stor att tillåta kroppen prestera maximalt. Flow-tillståndet kan möjliggöra detta. Orsaken till vad som får människor att göra sitt bästa under prestation, är den sinnesstämning i vilken man ofta befinner sig i under flow. För dem som vill prestera optimalt är därför fenomenet väldigt avgörande. Samtidigt är flow en belöning bortsett från slutresultatet. (Csíkszentmihály et. al. 2000 s.17) Som tävlingsgren introducerar golf både unika psykologiska och fysiologiska utmaningar. Därför är grenen också ett idealt område för forskning i hur mental skicklighet eller mognad i kombination med fysiska faktorer påverkar prestationen hos utövare med olika erfarenhet och tävlingsnivå. Flera studier påvisar att bl.a. mentala förberedelser, målsättningar och visualisering korrelerar med framgång inom elitgolf. Majoriteten av undersökningarna har studerat professionella spelare. Således finns det inom området en begränsad mängd information om amatörgolfarens upplevelser och prestationer. (se Hayslip jr. et al. 2010) Med hänsyn till detta finns det skäl att studera målgruppen närmare, där urvalet består av spelare med höga målsättningar och drömmar om ett framtida yrke inom grenen.

Syftet med fallstudien var därmed att undersöka hur finländska golfamatörer upplever och tolkar flow. Spelare handplockades från den officiella Finska Amatör Rankingen (FAR). Utgående från syftet ställdes följande frågeställningar:

1. Till vilken grad överensstämmer Csíkszentmihálys komponenter av flow den verklighet som spelare upplever?
2. Hur tolkar och hanterar spelare flow?

Studien beställare är golfklubben Nordcenter, som kort presenteras inledningsvis. Undersökningens teoretiska referensram följer, och introducerar tävlingsgolfens psykologiska krav och fenomenet flow; bl.a. vad fenomenet handlar om och vad som enligt tidigare undersökning möjliggör tillståndet. Spelares upplevelser analyseras sedan både statistiskt och mera djupgående för att hitta samband och avvikande fall.

Resultaten har som avsikt att bidra till ökad kunskap om finska golfamatörers flow-upplevelser, mentala inställningar och därmed möjliga påverkan på prestation och framgång på väg mot proffsgolfen.

Studiens innebörd och syfte härstammar från eget intresse över hur golfspelare tänker under tävlingsprestationen, och hurdan mentalitet främst finländska elitspelare har i hopp om att uppnå toppresultat. Personligen har jag också bakgrund i tävlingsgolf på juniornivå, där jag nationellt tävlade som yngre. Därtill har jag flera års arbetserfarenhet inom golfbranschen, där trender och olika fenomen gjort intåg lika snabbt som de senare försvunnit. Den psykologiska biten känner jag på något vis uteblivit ur helheten, där flow för övrigt erbjuder ett intressant fenomen att studera närmare. Därför vill jag nu fördjupa mig i ämnet, där målgruppen jag valt att utforska direkt är i avgörande roll med tanke på Finlands framtida utsikt inom internationell tävlingsgolf.

2 STUDIENS BESTÄLLARE

Som studiens beställare fungerar golfklubben Nordcenter, belägen vid Pojoviken i Rasborg. Golfklubben representerar högklassigt utvecklingsarbete inom främst juniorgolf och därmed fostrande av talanger inom grenen. Studiens syfte stöder klubbens verksamhet och förevarande utvecklingsarbete, d.v.s. att skapa en bättre förståelse för grenspecifika fenomen inom tävling och optimal prestation, vilka möjligen kan tillämpas inom varierande träningsverksamhet, där t.ex. spelare har stor potential och höga målsättningar inom grenen.



Figur 1. Nordcenter och klubbens träningskoncept JPA - Junior Performance Academy. (Nordcenter2014 a.)

2.1 Nordcenter

Organisationen grundades 1986, och har sedan dess fungerat som ett mångsidigt golf- och fritidscentrum som idag med ungefär 200 hektar i vacker miljö bl.a. erbjuder två högklassiga 18-håls golfbanor, tennisbanor, en småbåtshamn och upp emot 100 fritidsbostäder. Nordcenter satsar främst på en aktiv och varierande klubbverksamhet, där juniorarbete och högklassig undervisning på alla nivåer och för alla åldrar är av högsta prioritet. Golfbanorna i Nordcenter är av väldigt olika karaktär, båda i mästerskapsklass. Främst är det omgivningen och banarkitekturen som skiljer. Den första banan, Fream, är den mera utmanande med sina flera höjdskillnader och innovativa arkitektur vid havsstranden. Benz är den andra banan på Nordcenter, och är något mildare i en park-lik omgivning. Banorna på Nordcenter kompletteras av välskötta träningsområden för upprätthållning och utveckling av grenspecifika färdigheter. Klubben har också en egen konditionssal, där medlemmar kan lägga ner tid på att förstärka sina fysiska förutsättningar. (Nordcenter 2014 b.)

2.2 JPA - Junior Performance Academy

Nordcenters träningsverksamhet har under senare år utgått från akademien och träningskonceptet JPA - Junior Performance Academy, där klubben fastställt sin position som en av Finlands ledande golfträningscenter för unga. Till akademins strategi och målsättning hör, förutom både högklassig och mångsidig tränings- och tävlingsverksamhet, också en omgivning där individen tillåts träna och utvecklas på bästa möjliga sätt. Utgångspunkten i verksamheten är framgång i tävling, där det för att lyckas således behövs erfarenhet. Klubben är därför beredd att satsa stort på tävlingsutbudet och fungerar därför som återkommande arrangör av flera större nationella och internationella amatör- och proffstävlingar, med målsättningar att kvalitets- och utmaningsmässigt erbjuda bästa underlaget i Finland. En stark ekonomisk grund tillåter en ständig utveckling av verksamheter, träningsfaciliteter och banornas tävlingslämplighet. Resurserna möjliggör att spelare tillhörande akademien och dess träningsgrupper kan avancera och utveckla sina golfkarriärer med bra förutsättningar för framgång. (Nordcenter 2014 c.)

Nordcenter vill med Junior Performance Academy vara en pionjär inom ungdomsträning och förutom idrottslig målsättning även fungera som en bas för sociala och uppfostrliga ändamål. Golf som gren erbjuder en utvecklingsbar omgivning där unga sporras till en hälsosam framtid. Flera internationellt kvalificerade tränare och experter fungerar och samverkar inom akademien för att tillåta de gynnsamma förutsättningar som till stor grad existerar och genomsyrar verksamheten. Barn och unga har möjlighet att utveckla sina förmågor i nivågrupper motsvarande deras individuella skicklighet både på tävlings- och hobbynivå. Inom den kompletta träningsomfattningen finns självklart flera komponenter som utgör helheten. En av dessa är det separata träningsprogrammet; ”Mental Sport”, som med att erbjuda mental träning kompletterar de fysiska och tekniska delarna av verksamheten. Här är utgångspunkten att betrakta idrottaren holistiskt och exempelvis förstärka positiv självbild. Både i grupp och enskilt finns inom programmet möjlighet till verktyg för bättre kontroll av psyket, där ändamålen är att skapa välfungerande psykologiska rutiner inom såväl träning som tävlingssituationer. (Nordcenter 2014 c.)

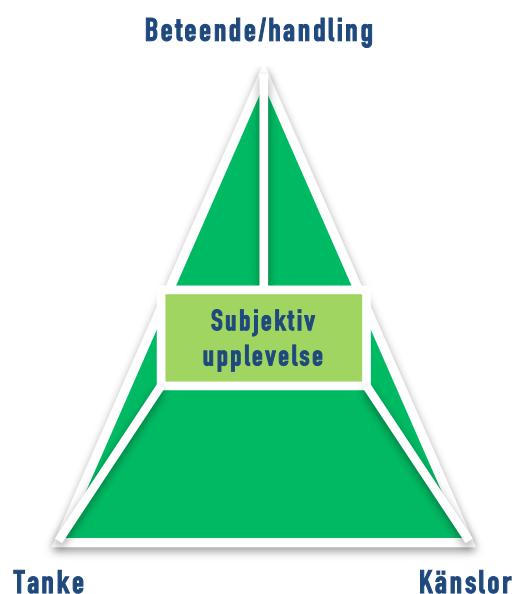
3 BAKGRUND

Flow omger en anseelig komplexitet, samtidigt som fenomenet har en stark vetenskaplig förankring. (Jackson & Kimiecik 2008) Inledningsvis kan studiens innebörd och väsentlighet endast uppfattas och framhävas i det att en mångsidig forskningsbas redogörs. Denna bör bestå av grundläggande teorier och tidigare vetenskap som ämnar förklara och öppna centrala teman för att stödja syftet. Ytterligare ges djup genom att introducera vikten av psykologin i det idrottsliga utvecklingsarbetet. Grenspecifika karaktärsdrag framgår genom expertanalyser. Experterna, som alla mer eller mindre har en bakgrund inom golf, framför sina åsikter gällande mentala utmaningar inom grenen, m.a.o. syner på hur golfspelaren mentalt sett borde fungera ute på golfbanan i tävlingssammanhang. Som en del av den positiva psykologin förklaras flow sedan utförligt; bl.a. vad begreppet betyder, hur fenomenet i teorin fungerar, och vad som enligt vetenskapen påverkar- och växelverkar med tillståndet.

3.1 En subjektiv upplevelse

En stor del av den forskning som fördjupat sig inom idrottspsykologi de senaste 30 åren har riktas på att förstå hur kognitiva processer relateras till idrottarens prestation och beteende, där dessa sedan kombinerats med varierande utfall, t.ex. vinna eller förlora. Dessa studier är utan tvekan viktiga då de behandlat utmaningar och förbättringar av prestation, vilka använts i syfte att hjälpa både idrottare och tränare. En för överdriven fokus på detta område har dock en tendens av att förbise det viktigaste och mest elementära i att vara människa, den subjektiva upplevelsen. Jackson och Kimiecik (2008 s. 378) ger ett exempel på detta i; hur förståelsen ofta varierar kring idrottarens uppfattning om hur självförtroendet samverkar med dennes prestation i specifika idrottshändelser, eller vad prestationen eller evenemanget betyder för idrottaren, d.v.s. hur denne upplever det hela. För att förstå idrottare i idrottsliga sammanhang, måste man alltså sträva efter att förstå kvaliteten av deras upplevelse. (Jackson & Kimiecik 2008 s. 378) På basis av uppfattningarna ovan, finns det en god grund för forskning om hur golfspelare upplever sina prestationer med hjälp av exempelvis flow. I figuren nedan illustreras den subjektiva upplevelsen som en central del av mänskliga

erfarenheter eller upplevelser, där den kommer i kontakt med beteende/handling, tanke och känslor för att ge en mening i individens liv.



Figur 2. Subjektiv upplevelse som kärnan av mänsklig erfarenhet (Jackson & Kimiecik 2008, s.378)

3.2 Studier om flow-upplevelser

Flow-upplevelser är starkt anknutna till idrott, eftersom det anses vara en tydlig och ändamålsenlig omgivning där tillståndet ofta förekommer. (Matikka & Roos-Salmi 2012 s. 233, Swann et al. 2012 s. 3) Inom idrott har flera undersökningar gjorts gällande flow-upplevelser och hur de tolkas av sina utövare. Ofta har det handlat om jämförelser mellan olika grenar eller målgrupper. (Jackson 1995, Chavez 2008) De flesta studier har dessutom haft fokus på grenar med högt tempo. (Swann et al. 2012 s. 5) Inom tävlingsgolf, där tempot dikteras mera individuellt, finns däremot mindre forskning. Trots detta har flera konkreta undersökningar gjorts för att klargöra hur elitgolfspelare upplever och kontrollerar flow. Stressfaktorer och allmänna psykologiska färdigheter hos amatör golfspelare har också blivit studerade. (Hayslip jr. et al. 2010)

I den kvalitativa intervjustudien *Flow Occurrence In Elite Golf* genomförd i England år 2012, har Swann et al. forskat i flow-tillståndets förekomst inom elitgolfsporten. I den kvalitativa studien framgår hur flow-upplevelser tolkas av elitspelare. Målgruppen förklarar bl.a. sin individuella uppfattning om fenomenet, vilka möjligheter de har att uppnå flow,

och vidare vad som både påverkar tillståndet positivt och negativt. Resultaten är sedan jämförda till olika kategorier för att på så sätt skapa en röd tråd som klart och tydligt beskriver spelarnas erfarenheter. I undersökningen framgår att spelare till stor del har liknande uppfattningar om flow, där majoriteten understryker tidigare forskning och de teorier som begreppet ursprungligen grundar sig på. Forskningen presenterar också flera karaktärsdrag, som visar sig vara betydande speciellt med tanke på flow-upplevelser inom just golf. Swann et al. (2012 s. 25) påpekar att liknande forskning i ämnet är att föredra i framtiden, främst för att studera professionella spelare på t.ex. European Tour (den högsta turnén inom elitgolf jämsides med amerikanska PGA Tour), för att ge en inblick i flow på den absolut högsta nivån. Därmed menas att jämförelsen mellan flow-upplevelser på olika tävlingsnivåer kunde berika den existerande forskningsbasen inom ämnet, exempelvis klargöra kontrollen av flow samt skillnader och likheter. Följaktligen kunde rekommendationer anpassade till lägre nivåer fastställas, t.ex. för lovande amatörspelare med mål att nå European Tour. (Swann et. al. 2012)

Catley och Duda (1997) gjorde en utförlig kvalitativ studie på sambandet mellan prestationsförberedande faktorer (självförtroende, positivt tänkande, motivation, avslappningsgrad, mental fokus, fysisk beredskap) och upplevd intensitet och förekomst av flow efter själva prestationen. 163 spelare intervjuades både innan och efter en golfrounda, där variablerna var motsvarande. Forskningens resultat indikerade på att variablerna för prestationsförberedelse samt golfspelares skicklighetsnivå markant korrelerade med upplevelsen av flow. Slutsatser indikerade vidare att sinnesstämningar innan prestationen har en avsevärd betydelse för idrottsupplevelsens kvalitet och att idrottare potentiellt kan dra nytta av behärskad självreglering. (Catley & Duda 1997) En annan kvalitativ forskning av Cohn (1991), redogjorde för en topp prestations psykologiska karaktär inom golf, där 19 elit- och collegespelare intervjuades, varefter en innehållsbaserad analys gjordes över spelarnas tankar kring sina upplevelser. Ur studien framgick specifika karaktärsdrag för prestation på topp, bl.a. hade spelarna hög koncentrationsförmåga, var fördjupade i uppgiften, presterade obesvärat och automatiskt samtidigt som de kände total kontroll, ett psykiskt lugn och en fysisk avslappnad med obetydlig tanke på negativa konsekvenser eller misslyckande. Dessutom upplevdes prestationen som ytterst njutbar och rolig. Samtliga karaktärsdrag från Cohns (1991) undersökning ingår i-, och stämmer överens med den vetenskap som

sedrmera standardiserats med begreppet flow. Forskningen sammanfattar i att golfspelarens positiva tillstånd är en stark pådrivare av fokus på gynnande energi, tillit och förtroende i sin förmåga och prestation. Det nämns att motsvarande tillstånd är sporadiska, vilka kan förekomma väldigt sällan under en karriär, och att de flesta oftast kämpar med att åtminstone komma nära. Unika prestationer bör därmed ses som ideal, inte som ordinarie fenomen. (Cohn 1991 s. 12)

Jackson (1992, 1996) har varit aktiv i försök att konkretisera flow-upplevelser som baserar sig på de ursprungliga definitionerna. I två undersökningar från 1990-talet förstärks antaganden om att elitidrottare upplever flow åtminstone ibland i samband med träning eller tävling, och att dessa upplevelser motsvarar Csíkszentmihálys (1990) teoretiska formuleringar. Dessa formuleringar, eller s.k. dimensioner, framgår i ett senare avsnitt av denna studie. Idrottare som deltagit i Jacksons studier (1992, 1996) anser vidare att flow utgör en motiverande faktor för att regelbundet utöva sin gren. Samtidigt som forskare bakom dessa undersökningar tagit reda på naturen och relevansen av flow upplevelse, har de varit försiktiga i att i för stor grad förstöra den magi och attraherande kraft som utgör ett flow tillstånd, till viss mån också relaterat till att det är oförutsägbart när tillstånden uppenbarar sig. Jackson (1992 s. 174) menar också att glädjen att vara en utövare delvis beror på vetskapen om att flow kan förekomma, men att det är omöjligt att veta när. Emellertid har vissa indikationer påvisat att idrottare på sätt och vis tycker flow kan vara kontrollerbart, som det t.ex. framgår i utdraget ur en av Jacksons flow-studier;

”Ja, jag tror du kan öka det [...] Det är ingen medveten insats. Om du försöker uppnå det, kommer det inte att hända. Jag tror att man kanske genom att försöka, trycker av strömbrytaren så att det inte kan ske [...] Jag tror det finns saker, faktorer du kan minska, för att se till att det händer oftare. Jag tror inte det är något du kan trycka av eller på likt en strömbrytare.” (Jackson 1992 s. 174)

Med utgångspunkt i motsvarande intervjuцитat, drar Jackson & Kimiecik (2008 s.385) slutsatsen om ifall att idrottare anser flow potentiellt kontrollerbart, finns även logiskt skäl att närmare undersöka vilka faktorer som underlättar uppståndelsen av känslan.

3.3 Idrottspsykologi i utvecklingen av elitidrottare

För att uppnå en ökad uppfattning om företeelser och omständigheter som påverkar en tävlingsspelares vardag, ges i följande en kort överblick av psykologins generella betydelse inom tävlingsidrott i allmänhet, och sedan grenspecifikt.

I psykologförbundets uttalande från 2012, framhävs allmänt den mentala träningens betydelse i utvecklingen av elitidrottare. Det framgår att man under en längre tid fört diskussion om ämnet, men att viljan för ordentliga åtgärder i en organiserad satsning på psykisk träning fortfarande saknas, där resurserna kunde användas mångsidigare. I sitt uttal konstaterar förbundet att majoriteten av elitidrottare på olympisk nivå nog stöds av idrottsläkare, fysioterapeuter och fysik tränare etc., men att bara en fjärdedel arbetat med en idrottspsykolog regelbundet. Förbundet föreslår därmed att mera tyngd bör läggas på de psykologiska faktorerna i elitidrottarens utveckling i och med bl.a.; resurser för högklassiga frivilliga psykologtjänster, kraftig utveckling av tränares psykologiska kompetenser och arbetshälsa, samt generellt sett bättre integration inom olika förbund och stödinstitutioner, d.v.s. mångsidigare och mera genomgående samarbete mellan dessa gällande psykisk träning. (Psykologiliitto 2012)

3.3.1 Golf förbundets strategi och ställningstagande

Finländska golf förbundets strategi för 2020 behandlar grenens framtida utvecklingsmål i landet på alla fronter. Som en del av strategin framhävs bl.a. tävlingsgolfens betydelse för helheten och vikten av internationell framgång. Tävlings- och träningsystemet har som avsikt att erbjuda idrottslig samt kompetenskraftig träning. Vidare framhävs att planerlig och effektiv träning befrämjar framgång på internationella arenor, vilket leder till att grenens profil och popularitet ökar i hemlandet. Via framgångsrika förebilder ökar också dragningskraften och betydelsen som tävlings- och elitidrott. Bland möjligheter nämns även en allmän psykologisk omfattning, där grenen i dagens samhälle erbjuder flera möjligheter till både psykisk- och fysisk tillväxt, vilka man kunde dra betydligt bättre nytta av. (Golfliitto 2010) I övrigt introduceras i Golf förbundets strategi inte några större åtgärder för mental träning, utan tanken är förmodligen att den skall ingå i en mångsidig och effektiv träning. (se KIHU 2014)

3.4 Tävlingsgolfens psykologiska krav

Nedan presenteras psykiska krav och mentala utmaningar som golfspelare ofta utsätts för. Några experter inom området hänvisas, samtidigt som läsaren dels får bekanta sig med golfens natur som tävlingsgren.

3.4.1 Framträdande tankar bland experter

Idrottspsykologen Dr. Bob Rotella (1995, 2004) har flera engagerande tankar kring krav och utmaningar golfspelare utsätts för. Han har hjälpt flera elitspelare till framgång världen över och har ett enkel och direkt sätt att angripa psykologin kring golfprestation. Enligt honom och flera andra (Rotella 1995, Matikka & Roos-Salmi 2012 s. 233), handlar golf till 90 % av mental kontroll och koncentration. Svingtekniken skiljer sig inte markant bland elitgolfare, och därför uppnår man inte betydliga fördelar inom detta område med tanke på viljan att överträffa sina konkurrenter efter det att man uppnått en tillräckligt hög nivå tekniskt sätt. (Rotella 1995)

Den svenska mentaltränaren Kjell Enhager (Yle 2009) har en något tudelad syn på vad mentalträningen erbjuder åt olika människotyper. Han menar att vissa upplever det som att endast ambitiöst träna grenspecifikt och att man på så vis känner sig starkare och bättre än konkurrenterna. Känslor och tankar är svåra att konkret mäta på samma sätt som exempelvis muskelstyrka. Ändå kan hjärnan tränas precis lika mycket som fysiska egenskaper. I golf är tiden mellan slagen ofta lång och själva prestationen långvarig. Därför spelar det mentala en stor roll fastän det är svårt att veta exakt hur mycket. Han konstaterar filosofiskt och enkelt:

”Man kan inte slå enbart med tanke utan att använda kroppen ändamålsenligt, men samtidigt kan man inte heller slå bollen helt utan tanke. Därför är tankarna avgörande.”

Enhager (Yle 2009) menar också att människor ofta har en stark bild om vad som är möjligt och vad inte. Med att fråga bra frågor av sig själv, hittar man förr eller senare bra svar. På sikt kommer man på bekväma saker man lätt kan fokusera på, framför han

ytterligare, och påpekar att det för honom handlar om att få människor att fråga sig rätt frågor. (Yle 2009) Samtliga mentaltränare inom grenen har uppenbarligen personliga förhållningssätt och råd för hur spelare skall behärska sina tankegångar optimalt, och därmed mentalt vara så stabila som möjligt under prestation.

“Du skall veta att ingenting stör dig eller gör dig arg ute på golfbanan, och att du kommer att vara i ett bra sinnestillstånd inför varje slag”

Så beskriver Rotella (2004) i ett av sina tio s.k. budord om hur golfspelaren bör vara inställd inför sin prestation. För att förstärka antagandet om att “det mentala spelet” är vitalt med tanke på utveckling och framgång, anser Rotella (2004 s. 2-4) enligt sin filosofi att ett s.k. “muskelminne” inte existerar. Han menar att musklerna inte har förmågan att komma ihåg något, eftersom det är hjärnan som kontrollerar funktionerna i kroppen och samtidigt styr vår tankeförmåga. Därför hjälper det nödvändigtvis inte att du övat in en rörelse eller golfsving, helt enkelt blivit skickligare, för att enbart musklerna skall klara av att utföra rörelsen perfekt ute på golfbanan då behovet uppstår. Ifall hjärnan och tankarna inte fungerar bra när du spelar golf, kommer dina muskler följaktligen också att krångla. Om huvudet är fyllt av negativa tankar, korrelerar det med dåliga slag. Golfspelare som förstår grenens innersta natur och älskar den godkänner också den som den är istället för att kämpa emot den. De uppfattar också att det väsentliga är att reagera väl till de otaliga misstag och missöden som spelet för med sig. Vidare är de medvetna om att de urskiljer sig från konkurrensen med konstant utveckling och den goda förmågan att godkänna misstagen. Spelare kommer aldrig ha perfekt kontroll av golfbollen, men däremot kan de kontrollera sina attityder. Av de största misstagen spelare gör, är att de reagerar passivt till vad som händer ute på banan. De låter sina känslor eller attityder dikteras av hur de spelar. Medan det är lätt att hantera bra slag och därmed visserligen uppnå flow, blir det naturligtvis vid sämre prestationer så att spelaren börjar tänka i negativa banor. I dessa situationer finns det skäl att disciplinerat kontrollera sina tankar och enbart fokusera på hur man vill spela. Att behärska dessa tankegångar har en avgörande påverkan i både hur skicklig spelaren på sikt kan bli, och hur roligt han kommer ha under processen. (Rotella 2004 s. 2-4)

Med andra ord menar Rotella (2004) upprepade gånger, att en hög grad optimism är att föredra ute på golfbanan, samtidigt som det är väldigt utmanande att acceptera misstagen på ett uppbyggande och lärorikt sätt. Enligt filosof Lauri Järvillehto (2012 s. 72) misslyckas en optimist ofta och kan omöjligt vara framgångsrik i varje situation eller handling som uppenbarar sig och t.ex. vinna ifall det handlar om en tävling. Skillnaden till en pessimist, är att optimisten har förmågan att skapa en mening för varje handling, vilken stöder personliga målsättningar, framförallt i misslyckanden. Optimisten försöker alltså uppfatta situationer och aktivt styra sina handlingar mot det bästa möjliga slutresultatet, samtidigt som misslyckanden är viktiga lärdomar på vägen. (Järvillehto 2012 s. 72) Optimism i en gren full av misslyckanden kan tidvis vara väldigt svårt att hantera. Precis som Jackson (Csíkszentmihály & Jackson 2000 s. 87) uttrycker det;

”Det är svårt att inta en positiv attityd inför kritik eller negativ feedback och det behövs bara en enda kommentar om att du har gjort en dålig insats för att radera ut tidigare bevis på succé.”

Ifall man hänger upp sig på fel eller uppfattningar om att man missat, är det väldigt lätt att förlora självförtroendet. Precision och tajming inom idrott kan göra att också det minsta felet får stora konsekvenser. Hur man sedan reagerar mentalt är minst lika viktigt som misstaget i sig. (Csíkszentmihály & Jackson 2000 s. 87)

Kapitlet ovan har presenterat en helhetsbild för golfens mentala utmaningar och introducerat mera ingående tankar kring de inställningar som av experter anses påverka prestationen. Dessa tankar korrelerar till stor grad i hur flow upplevs och tolkas. I senare kapitel introduceras flow som begrepp noggrannare kring de komponenter som utgör forskningens kärna.

3.5 Den optimala upplevelsens psykologi

I syfte att klargöra flow som fenomen, är det lägligt att först studera närmare hur begreppet ursprungligen kommit till, vem som ligger bakom det och vilken gren inom psykologin det härstammar ifrån.

Inom området och generellt den positiva psykologin är främst psykologen Mihály Csíkszentmihály framträdande med sina flera undersökningar och teorier om flow, vilket han som begrepp också skapat och såvida gjort bekant inom vetenskapen. Han har under de senaste 30 åren varit engagerad inom forskningsområden anknutna till fenomenet (Csíkszentmihály 2007 s. 344), och inledde studierna under sina år vid universitetet i Chicago, varefter forskningsområdet blivit världsomfattande. Forskare i bl.a. Tyskland, Italien, Japan, Australien och Kanada har engagerat sig i ämnet. Utanför Chicago finns i nuläget den bredaste datainsamlingen inom den psykologiska institutionen på medicinska skolan som tillhör universitetet i Milano, Italien. Konceptet kring flow har varit speciellt nyttigt för psykologer som forskat i lycka, livsglädje och inre motivation, men också inom övriga ämnen som sociologer och antropologer etc. studerat i. (Csíkszentmihály 2002 s. 5)

3.5.1 Topp prestation och topp erfarenhet

Inom den positiva psykologin och framförallt den optimala upplevelsens psykologi finns också andra begrepp, där speciellt två ofta liknas och jämförs med flow. Csíkszentmihály (1990) har ursprungligen baserat sin forskning i flow på Abraham Maslows (1968) banbrytande teorier i bl.a. ”topp erfarenhet” och självförverkligande. Han var en av de första att överhuvudtaget undersöka topp erfarenhet systematiskt i olika livsmått. Inom den optimala upplevelsens psykologi talar man förutom flow främst om ”*topp prestation*” och just ”*topp erfarenhet*”. (Jackson & Kimiecik 2008 s. 379) Begreppens förhållande till varandra framgår bl.a. i Privettes (1983) vetenskap, där koncepten urskiljs och definieras. Mellan topp erfarenhet och topp prestation förklaras skillnaden med att; topp erfarenhet till en större grad fokuserar på positiva känslor, emedan topp prestation riktar sig mot en mera behavioristisk- eller resultatorienterad inriktning. Flow däremot, utgör en yttre omständighet och infinner sig enligt definitionen någonstans däremellan. Även andra definitioner existerar över skillnaderna och detaljerade sådana. (Jackson & Kimiecik 2008 s. 379)

I Jacksons studie (1993), har idrottare förklarat sina uppfattningar om skillnader och likheter. Följande definitioner är givna i avhandlingen (Jackson 1993):

Flow: "En fullständigt fängslande och belönande upplevelse, utöver det normala."

Topp prestation; "Att prestera på en optimal nivå."

Topp erfarenhet; "Upplevelse av stor lycka och tillfredställelse."

Idrottare i studien hade varierande åsikter om begreppens relation till varandra. Ur deras synvinkel kunde endast marginellt stöd ges för självständigheten av uttrycken. M.a.o. var förhållandet definitionerna emellan något diffusa. Däremot bekräftades att gränserna mellan fenomenen är flexibla och att en optimal upplevelse t.ex. kan bestå av alla tre samtidigt eller ingen alls. Över 70 % av deltagarna menade att flow var närvarande i både topp prestationer och -erfarenheter. Främst anses topp erfarenhet och flow likna varandra. Bl.a. njutning betraktas som en gemensam nämnare. I vissa sammanhang anses topp prestation inte direkt vara en optimal upplevelse. Enligt Forbes (1989 s. 202-207) är definitionen t.ex. en prestation av högsta kvalitet, vilken överträffar individens förväntade prestationskvalité, eller fulla potential. På basis av definitionen syftar alltså begreppet inte på upplevelse utan på själva prestationen. (Jackson & Kimiecik 2008 s.379 ff.)

Skillnaderna och likheterna är uppenbarligen många och komplexa, där "optimal upplevelse" ändå fungerar som ett användbart samlingsnamn för klassificering av positiva medvetandenivåer inom idrott. Även om topp erfarenhet och topp prestation är relevanta i idrottslig kontext, saknar dessa stark förankring i psykosociala teorier, vilket aningen begränsar deras användbarhet i förståelsen av idrottares upplevelser. Följaktligen är Csíkszentmihályis arbete inom området med flow ytterst tilltalande ur vetenskapligt perspektiv. Fenomenet erbjuder en väsentlig teoretisk struktur med mångsidig bakgrund, vilket förstärker dess innebörd. § menar att flow bör ses som elementär i positiv prestation och -sinnesstämning, och därför utgöra grunden för undersökning i optimala subjektiva upplevelser hos idrottare. (Jackson & Kimiecik 2008, s. 382)

3.6 Flow-tillståndets innebörd och uppståndelse

För att ge en helhets täckande bild om vad flow beskriver, vad det kännetecknar- och vad som händer i ett s.k. flow-tillstånd, är det lämpligt att presentera olika synpunkter som i grund härstammar från likasinnade källor och framför allt de observationer och forskningsarbete som Csikszentmihalyi (1990) utmärkt sig i.

Flow begreppet har flera synonymer, vilka också används aktivt beroende på sammanhanget; bl.a. ”zone”, ”momentum”, ”fördjupning”, ”extas”, ”passion” m.fl. Synonymerna beskriver fenomenet på olika sätt i varierande grenar. Orden syftar på liknande eller samma upplevelse, men varierar beroende på kulturarv och olika omgivningar. (Matikka 2013 s.13)

”Fadern av flow”, professor Csikszentmihályi (1990, s. 96) beskriver i sin bok ”Flow – den optimala upplevelsens psykologi”, tillståndet som; ett målinriktat handlingssystem där man känner att man har en förmåga som räcker till för att klara av den aktuella utmaningen. Handlingssystemet styrs av regler, vilka ger besked om hur man presterar. Samtidigt är koncentrationen så intensiv att uppmärksamheten inte är tillräcklig för distraktioner. Då tidsuppfattningen rubbas, försvinner i tillståndet också medvetenheten av det egna jaget. Aktiviteterna som flow eller flytet uppnås i, upplevs ofta tillfredställande till den grad att man självmant vill utföra dem för deras egen skull. Samtidigt bryr man sig inte om eventuella faror, utmaningar eller fördelar som aktiviteten kan föra med sig. (Csikszentmihályi 1990, s. 96)

Enligt Matikka (2013 s. 15), är flow ett stadie av medvetande, där människan fullständigt fördjupar sig i sin uppgift, och samtidigt stänger ut alla övriga tankar och känslor. Vidare beskrivs flow som ett tillstånd i aktivitetens centrum, d.v.s. i fokus och samtidigt en harmonisk upplevelse, där kropp och själ arbetar som en gemensam helhet utan tvång. Tillståndet bidrar till en känsla av att något väldigt speciellt är i händelseförloppet och är parallellt extremt njutbar. Människor förknippar ofta flow med en högklassig prestation. Även om det är viktigt att vinna, konstateras att flow inte är beroende av detta, utan bidrar främst som upplevelse mera än det lyckade slutresultatet. Vi är tillfredsställda med vad vi gör, känner oss levande, där upplevelsen växer och blir optimal

sätt till det normala. Speciellt inom idrott och motion är det lämpligt att försöka uppnå flow. Detta sägs bero på att dessa är strukturerade mera långtgående och för att aktiviteternas förutsättningsramar, t.ex. regler, hjälper i beslutsfattande faser att minska på antalet alternativ. Matikka (2013 s. 15-16) påpekar vidare att det finns få andra aktiviteter där uppståndelsen av flow är lika enkelt. Övriga aktiviteter där det också kan vara relativt lätt i är bl.a. musik, skådespel eller schack. Fastän strukturen i idrottssammanhang underlättar uppståndelsen av flow, är det för flera idrottare väldigt krävande att uppnå. Då man vill skapa flow i sitt liv eller sina egna göranden, är en bra utgångspunkt att definiera vad som är viktigt för en själv. Då flow kombineras med personliga värden, där i detta fall idrott är en hörnsten, kan också begreppet sättas i ett bredare livsperspektiv, där viljan att uppnå flow får sin egen mening. Att reflektera över detta hjälper både att skapa och prioritera personliga målsättningar. (Matikka 2013 s. 15-16) Flow-tillstånd kan därmed utgöra relativt enkla enheter, som dock tillsammans bildar mera komplexa beteendeformer. (Valiante 2013 s.67)

Eftersom flow helt tydligt handlar om värden och känslornas samspel i kroppen är det lämpligt att närmare redogöra mentala processer som sker i kroppen, vilka kan anses vara betydelsefulla för uppståndelsen av flow. Nedan följer några intressanta inblickar av Nilsson & Marriot (2005) i processer vilka påverkar balansen kring prestationsförmåga, stresshantering och därmed flow-tillstånd.

3.6.1 Förhållandet till stress

Varje enskild individ har sitt eget naturliga sätt att reagera på olika situationer. Ibland handlar det om att överreagera på en tidigare prestation som misslyckats, som möjligtvis kan härstamma från förhastade reaktioner innan. Nilsson & Marriot (2005, s.91-92) beskriver i sin bok "Every Shot Must Have a Purpose" några exempel från experter i stresshantering. Forskning indikerar på att en svag kontroll av känslor i kombination med spänning direkt påverkar vår prestationsnivå. Institute of HealthMath är en världsledande institution för undersökning i människors prestationer och upplevelser. Enligt deras studier begränsas hjärnbarkens funktioner i och med emotionella reaktioner och spänning, vilka ofta uppstår bland tumult känslor. Då hjärnbarkens funktioner begränsas, försämras individens problemlösningsförmåga som följd. Samtidigt påverkas också

reaktionshastigheten och koordinationen, vilka som bekant är avgörande i idrottsprestationer. Vidare blir beslutsfattande ineffektiv då både hörseln och kreativiteten försämras. Då människan blir upprörd påverkas så gott som hela nervsystemet, där förmågan att lära sig och ta observationer, minnet och problemlösning m.fl. försämras. (se Nilsson et al. 2005 s.93) Hur bra man kommer ihåg eller kan dra nytta av något som inlärts hänger på den emotionella sinnesstämningen. Hjärnans emotionella och kognitiva strukturer har under människans evolution tillsammans utvecklat flera funktioner för stresshantering. Amygdala, eller mandelkärnan, utgör det limbiska systemet i hjärnan och har som uppgift att bearbeta och komma ihåg känsloreaktioner. Denna del av hjärnan dominerar ofta vid starka känslor, vilket resulterar till att en person, oberoende intelligensnivå, kan göra dumma beslut. Inom golf presenterar detta sig främst i slagprocessen. Då man slår bollen börjar hjärnan omedelbart analysera situationen, och antingen gillar eller ogillar slutresultatet. På basis av känslorna som uppstår påbörjas en kemisk reaktion i kroppen, där den helhetsmässigt antingen hamnar i obalans, eller går mot en koherens eller överrensstämmelse, där hjärtat och hjärnan samarbetar optimalt. Den sistnämnda kan beskrivas som ett flow-tillstånd, där allting går vägen och prestationerna ger utdelning och tillfredställelse i en välbalanserad upplevelse. Hearthmath (se Nilsson et al. 2005 s.93) använder en egen benämning eller synonym på flow-tillståndet, ”en psyko-fysisk koherens”, där känslorna, sinnena och kroppen fungerar i fullständig harmoni. Reaktionsförmågan är vass, tankarna klara, fantasin livlig och sinnesstämningen väldigt effektiv. Golfspelare i detta tillstånd är framgångsrika både fysiskt och psykiskt och kontrollerar sina känslor väl. Hur spelaren väljer att reagera direkt efter ett golfslag är alltså i stora drag avgörande för prestationen i sin helhet. (Nilsson et al. 2005 s. 93)

Med denna kunskap i åtanke är det både lättare att förstå vad flow handlar om, samtidigt som det är enklare att uppfatta de händelser som påverkar en optimal upplevelse. Vi förstår också att flow-tillståndets innebörd i samband med våra kroppsliga funktioner har en viss komplexitet, även om forskare och experter enligt sin bästa förmåga försökt förklara upplevelsen, där individen njuter och presterar kompromisslöst. I följande kapitel går jag närmare in på faktorer som sägs möjliggöra flow.

3.7 Vad som möjliggör flow

I avsikt att bilda en djupare uppfattning om vad som möjliggör tillståndet, introduceras till följande de komponenter som enligt Csikszentmihalyi (1990) anses avgörande. Dessa fungerar som hörnstenar i studien, där avsikten är att bättre förstå hur golfspelare tänker och kunde tänka kring sina upplevelser och prestationer.

Precis som i övriga grenar förutsätter golf både psykisk och fysisk ansträngning. Kroppslig kännedom är då avgörande. Ändå beskriver ofta människor sina upplevelser på liknande sätt, bortsett från hurdan omgivningen är eller typen av aktivitet. I intervjuer med elitidrottare har flera drag framgått omgående, vilka därmed utgör de s.k. komponenterna av flow tillståndet. Det har framhävts att flow främst är ett psykiskt tillstånd, som kan uppnås via kontroll av tankar eller observationer. (Matikka 2013 s. 39) Tillståndets nio komponenter eller dimensioner enligt Csikszentmihályi och Jackson (2000 s. 20) är:

1. *Balans mellan utmaning och skicklighet*
2. *Handling och medvetande bildar ett sammanhang*
3. *Tydliga mål*
4. *Tydlig feedback*
5. *Fokus på det man håller på med*
6. *En känsla av kontroll*
7. *Förlust av osäkerhet*
8. *Tidsförskjutning*
9. *”Autotelisk” upplevelse (=en upplevelse av att man själv utgör ändamålet)*

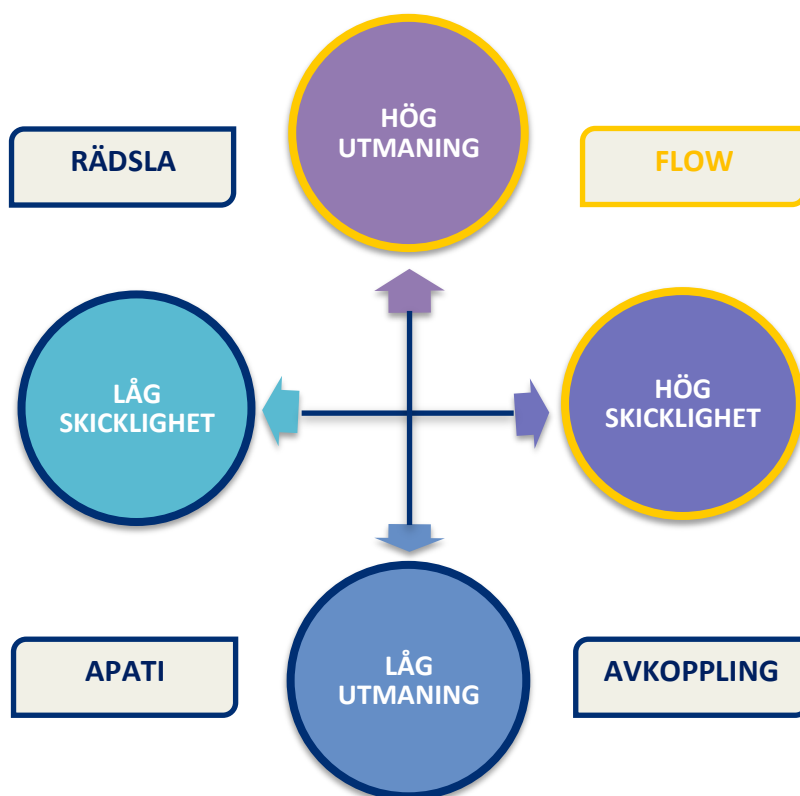
Nedan följer en strukturerad genomgång, där komponenterna kortfattat presenteras med avsikt att skapa en djupare inblick i de gemensamma nämnare som anses avgörande för att uppnå flow, samtidigt som de förklarar hur flow enligt vetenskapen känns. Den första dimensionen, ofta ansedd den mest betydelsefulla (Matikka 2013 s. 43, Csikszentmihályi och Jackson 2000 s. 12), redogörs först, varpå övriga dimensioner av strukturella skäl beskrivs närmare under en och samma samlingsrubrik.

3.7.1 Balans mellan utmaning och skicklighet

Den första dimensionen handlar om att ha en balans mellan den egna förmågan och utmaningen man står inför. Det konstateras att komponenten är den första och av de mest avgörande då man vill uppnå flow. Balansen bör vara positiv mellan elementen; det handlar om den förmåga man tror sig ha och den utmaning man tror sig stå inför. Det hela kan enkelt liknas vid vad som brukar ske ute på en golfbana. En spelare står ofta inför utmanande slag, där denne kan tveka över sin egen förmåga att klara av slaget som t.ex. måste undvika ett hinder eller ha en specifik flygbana. Detta är ett typiskt exempel på en situation där komponenten, som enligt Csíkszentmihály och Jackson (2000 s. 12) kallas "den gyllene regeln inom flow", påverkar golfspelarens prestation. Balansen kan också ses som avgörande i ett större sammanhang, där ett enskilt slag endast gör intryck på t.ex. en hel tävling eller runda. Då är det tävlingen i sig som är utmaningen, samtidigt som skickligheten indikerar på förmågan att placera sig bra etc. En spelare kan t.ex. vara oviss gällande sina chanser att prestera om tävlingen i storlek och konkurrens är större än vad spelaren tidigare upplevt. I anknytning till detta är det viktigt att komma ihåg att det handlar om subjektiva upplevelser, där spelaren själv påverkar sina möjligheter till att uppnå flow. D.v.s. handlar det i praktiken inte om vilka faktiska utmaningar eller vilken grad av skicklighet spelaren har, utan vad denne tror om det rådande tillfället, och förutsättningarna att handla därefter. Därmed kan konstateras att ifall spelaren känner sig uttråkad eller oroad, eller huruvida flow uppnås under prestationen, beror till stor del på hur situationen upplevs. Utmaning och skicklighet utvecklas an efter för att omfatta olika nivåer av komplexitet. Ju högre förmåga man har, desto svårare blir förhållandevis utmaningen. (Csíkszentmihály et. al. 2000 s. 12)

Leena Matikka (2013 s. 40-41) beskriver i sin bok "Flow - anna mennä ja onnistu", att utmaningar och motgångar inom idrott lockar en att överträffa dem, och att man samtidigt är tvungen att anstränga sig för att klara detta. Hon menar att det är som om de figurativt innehåller en energiladdning. Utmaningen kan ses som ett sammandrag av en större helhet, där kraven för specifika situationer konkretiseras och bidrar till att själva utmaningen klarnar. Inom golf är kraven presenterade i form av regler och yttre förhållanden, som t.ex. väder, utrustning eller motståndarnas nivå. Ändå ställer var och en individuella mål, där tolkningen och erfarenheten av situationen avgör förmågan att uppnå

flow, d.v.s. inte objektiv eller yttre bedömning. Att överträffa ett krav eller klara av en utmaning bidrar till lycka och behag hos utövaren. Förväntan av att klara utmaningen skapar samtidigt nödvändig mental energi som behövs i processen. Optimalt är därför att hitta en utmaning som är lämplig, d.v.s. en som kan avklaras med ansträngning. En för svår utmaning kan lamslå, medan en för lätt inte inspirerar tillräckligt. Den krävda skicklighetsnivån varierar mycket beroende på uppgift, där en tillräcklig mängd träning och antal repetitioner ligger som grund för att uppnå en s.k. automatisk nivå och ökade möjligheter till flow. (Matikka 2013 s. 40-41) Figuren nedan visar hur balansen mellan utmaning och skicklighet ofta illustreras med s.k. ”flowkvadranten”. I modellen presenteras de icke-optimala tillstånden från de obalanser som kan uppstå, samt de omständigheter där flow-upplevelsen typiskt infinner sig. (Csíkszentmihály & Jackson 2000 s.36-37):



Figur 3. "Flowkvadranten" (modifierad; Csíkszentmihály & Jackson 2000 s.37)

3.7.2 Övriga dimensioner av flow

Handling och medvetande bildar ett sammanhang

Den andra komponenten av flow, beskriver hur den totala fördjupningen i uppgiften eller prestationen, leder till att det normala medvetandet övergår till en unik nivå, där handlingen och medvetandet samspelar optimalt utan större ansträngning och där engagemanget är totalt. Man är fullständigt uppslukad av man gör, samtidigt innebär det att man har förmågan att anta utmaningen och att hela uppmärksamheten är riktad mot uppgiften till hands. (Csíkszentmihály et. al. 2000 s. 23) Upplevelsen beskrivs naturligtvis på olika sätt beroende på idrottsgren. De observationer som idrottaren gör under ett tillstånd där de är fullständigt engagerade har varierat i tidigare undersökning. En del förklarar att observationsfältet utvidgas och att mängden av stimuli ökar. Konkretare, som att de ser omgivningen bredare och mera detaljerat. Andra kan ha en motsatt upplevelse, där de ser omgivningen med ett s.k. tunnelseende och enbart betraktar det de har framför sig. (Matikka 2013 s. 45-46) I kombination med övriga dimensioner som påverkar flow, är samgåendet mellan handling och medvetande beroende av övriga faktorer som en del av helhetsupplevelsen. Ofta nyanserar idrottare upplevelserna som väldigt positiva, med uttalanden som t.ex. ”allt känns så smidigt och flytande”, ”jag är på rätt spår” eller ”jag är helt uppslukad av mitt sätt att slå” o.s.v. Någon tycker att den är så uppslukad att den varken hör eller ser något annat i sin omgivning. Det hela är väldigt spontant och lätt, där kropp och själ smälter samman i en gemensam komplex medvetandenivå. Eftersom upplevelsen av att man blir ett med sin prestation i regel framkallar väldigt positiva känslor, rekommenderas det att man senare kan återkalla dessa njutbara känslor i motivationsframkallande syfte, för att hitta tillbaka till tillståndet med hjälp av något som kan liknas vid en individuell karta eller kompass. (Csíkszentmihály & Jackson 2000 s. 24)

Tydliga mål och - feedback

Dimensionerna samverkar och har en viktig roll i flow-tillståndet. Under engagemanget är målsättningarna noga definierade och responsen direkt. Det är lättare för individen att fördjupa sig i aktiviteten då det finns förståelse och kännedom om vad målen är. Därtill

tillåter klara mål en lättare tillgång till bearbetningen av feedback, vilken ger utövaren en trygghet under processen att uppnå målsättningarna. En s.k. kinestetisk feedback eller kännedom syftar på den omedelbara respons kroppen ger under prestationen. Enligt den avgörs hur prestationen fortskrider. Under träning har en kroppslig föreställning fastslagits om hur en optimal prestation känns. Via kinestetiken känner man om klubban är på rätt rörelsebana eller i rätt position. Likväl som den är oberoende och direkt, är den positiv eller negativ. Utövaren rättar sedan rörelser enligt den feedback som fås. Positiv uppfattning, i t.ex. andningsrytm och genom rätt tajming av sving rytm, förstärker impulserna. Att effektivt bearbeta och använda positiv respons till godo, möjliggör enligt denna dimension flow-tillstånd. (Matikka 2013 s. 56-57)

Fokus på det man håller på med

Den femte komponenten av flow bygger på förmågan att koncentrera sig på uppgiften till hands. Koncentration kräver att man preciserar sin uppmärksamhet. Preciseringen kan vara antingen bred eller trång, eller så att den fokuserar innan- eller utanför individen. T.ex. att lyssna på publiken under en prestation, om sådan är närvarande, betyder nödvändigtvis inte att man är okoncentrerad. Tvärtom kan publiken eller arenan bli en del av den totala upplevelsen för att man är så totalt uppslukad av situationen och har därmed full fokus. (Csíkszentmihály & Jackson 2000 s. 28) Flow syftar på ett sorts flöde (även direkt översättning från engelska), vilket det är bra att låta sig föras av. Flödet ger samtidigt utövaren en känsla av ledighet i sitt uttryckssätt, men samtidigt finns det risk att denna ledighet accelererar naturligt snabbt och blir okontrollerbar. Detta sker ofta då man först inser att allting fortskrider precis som det skall under prestationen, och man lätt förivrar sig i situationen och lägger för mycket tanke på själva helheten. Indikation på bra koncentrationsförmåga är ofta då allting annat glöms för stunden, och det man håller på med optimalt uppslukar all psykisk energi tillgänglig. (Matikka 2013 s. 58-59) Koncentration och flow går alltså hand i hand utgör ett gemensamt syfte. (Csíkszentmihály & Jackson 2000 s. 27)

En känsla av kontroll

Personer som upplever flow är samtidigt i kontroll av situationen, och därmed finns ingen oro över att förlora den och såvida begå misstag. Csíkszentmihály (1990 s. 83-86) utgick dock ursprungligen från att denna komponent var något paradoxal och döpte den ”Kontrollparadoxen”, vilket framgår ur intervjuer med idrottare. Medan någon säger att den kan göra vad som helst i flow-tillståndet, finns också de som förklarar att de konstant nog känns som att de inte har någon kontroll över huvudet, utan att det är kroppen som fullständigt tar över. Beroende på hur individen upplever sin situation finns i denna komponent dock oftast en möjlighet till kontroll. (Jackson & Kimiecik 2008, s.383) Därmed handlar det i stort sett om att ha makt över en situation, snarare än att verkligen ha kontroll, där vetskapen finns om att kontrollen är tillgänglig vid tillräcklig ansträngning. Växelverkan med övriga komponenter är tydlig, t.ex. då individen upplever att skickligheten är tillräcklig för pågående uppgift och uppnår därmed en känsla av kontroll. (Csíkszentmihály & Jackson 2000 s. 29)

Förlust av osäkerhet

Som Jackson & Kimiecik (2008, s. 283) uttrycker det; under flow har individen ingen plats för distraktioner eller oro för hur denne ser ut i andras ögon. Komponenten beskrivs vidare sakna självmedvetande och utövaren känner ett väldigt starkt samband med sin omgivning. Att självmedvetande saknas, betyder dock inte total avsaknad av tankar eller fysiska funktioner i kroppen. Däremot syftar det på en sorts skarp kännedom, vilken inte stör själva prestationen. Det som normalt kan ses som en ifrågasättande inre röst som konstant är närvarande och till synes genomtränger och därmed belastar en annars ohindrad erfarenhet, finns inte. Därför kan jaget beskrivas som väl funktionerande. (Jackson & Kimiecik 2008, s.383) Som begrepp kan ”självmedvetande” kännas något diffust. Eftersom koncentrationen på uppgiften är så intensiv, glömmer på sätt och vis idrottaren sig själv och slutar med att medvetet kontrollera sitt agerande. Då, i detta fall golfspelaren, har sin förmåga automatiserad, sker denna övergång mjukare. Det råder fullt tillit till det egna agerandet, vilket möjliggör en instinktiv handling. I och med denna komponent märks det ofta hur idrottare, förståeligt nog har svårt att detaljerat komma ihåg processen eller flow-tillståndet i efterhand. (Matikka 2013 s. 65)

Tidsförskjutning

Den åttonde komponenten av flow beskrivs som förändrad tidsupplevelse. Denna komponent är samtidigt en av de vanligaste beskrivningarna på optimala upplevelser, där tidsuppfattningar har tendenser att förändras. Det är inte längre den vanliga rytmen i natt och dag eller objektiva händelser och yttre omständigheter som styr, utan individuella handlingar är i centrum. Tidsuppfattningarna varierar självklart beroende på sammanhang, där en längre tid ofta kan upplevas som att den passerat på en väldigt kort tid, och tvärtom. Det beror helt enkelt på hurdan aktivitet det är fråga om. (Csíkszentmihály 1990 s. 90) Medan tidsförskjutning också kan beskrivas som att man hinner observera en massa under en kort tid, är det vanligast i flera timmar långa prestationer (bl.a. golf), att tiden bara flyger iväg, då utövaren i hög grad njuter av sina handlingar. (Matikka 2013 s. 66) Enligt vetenskapen är det oklart ifall denna komponent av flow enbart är ett yttre fenomen eller ett s.k. ”resultat” av en väldigt engagerad positiv upplevelse, där koncentrationen är intensiv. Att den och andra sidan bidrar till upplevelsens positiva kvalitet i sig är ett annat alternativ. Att befrias ur tidens förtryck är i varje fall något som många gånger beskriver ett fullständigt engagemang. (Csíkszentmihály 1990 s. 91)

Autotelisk upplevelse

Den sista dimensionen förklarar fenomenets autoteliska natur. Det elementära i en flow upplevelse är att den är ett självändamål. De aktiviteter som utförs blir såvida belöningar i sig, där utövaren aldrig har en känsla av tvång, utan vill sysselsätta sig av ren njutning och begär. (Csíkszentmihály 1990 s. 91) Ordet ”autotelisk” härstammar från grekiskan och orden ”auto”, samt ”telos”, där orden står för själv- och ändamål, och därmed har en gemensam innebörd i ”tillräcklig i sig”. Flow har beskrivits som en aktiv process, där handlingen självt är den kontrollerande faktorn i målsättningen för att uppnå en topp prestation och vidare ett bra resultat. En autotelisk upplevelse kan därför ses som något avvikande i preciseringen av flow, där Matikka (2013 s. 67) föreslår att man kunde dela in definitionerna på flow i två delar; de komponenter vilka förutsätts för- eller främjar flow, och de som identifierar flow, så som självmedvetenhet, tidsuppfattning och autotelisk upplevelse.

4 STUDIENS SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR

De positiva upplevelser som flow representerar och erbjuder har väckt flera frågor för vidare undersökning i ämnet. Dessa är bl.a.; ”*Upplever idrottare flow enligt liknande former som de Csíkszentmihály identifierat?*”, ”*Är flow relevant i idrottarens upplevelser?*”, ”*Kan faktorer som påverkar flow upplevelser identifieras i praktiken?*” (Jackson & Kimiecik 2008 s. 384) I Jacksons kvalitativa studier (1992, 1996) är frågorna främst; ”*Hur tolkar och förstår idrottare flow och vilken mening ges tillståndet?*” Frågorna ovan är också riktgivande utgångspunkter i denna undersökning.

Fallstudiens syfte är att studera hur lovande finländska golfamatörer upplever och tolkar flow. Spelare skall därmed klargöra sina subjektiva upplevelser och åsikter, vilka sedan jämförs med den teoretiska bakgrunden. Två helhetsomfattande frågeställningar har som avsikt att ge en bred översikt på spelares subjektiva uppfattningar. Målet är att genom jämförelse hitta observationer där både likheter- och olikheter framgår mellan spelare, och utifrån dessa dra slutsatser, om vad tillståndet erbjuder dem, vilka funktioner flow uppfyller i deras prestationer och vidare vad som påverkar deras framgång i sammanhanget. Utgående från teori och de observationer som gjorts tidigare, är frågor som studien avsiktligt vill svara på;

1. Till vilken grad överensstämmer Csíkszentmihálys komponenter av flow den verklighet som spelare upplever?

Hur anser spelare att teorin motsvarar deras individuella erfarenheter. Avsikten är att utreda åsiktvärden för var och en av de 9 komponenter som beskrivits i bakgrunden till denna studie.

2. Hur tolkar och hanterar spelare flow?

Frågeställningen är strukturerad för att sammanställa en rad intressanta frågor beträffande fenomenet. Bl.a. vad flow betyder för spelaren och vad som påverkar tillståndet på olika sätt.

5 METOD

Forskningen utgår från ett fenomenologiskt fallstudie-format (case study research), där avsikten är att studera ett specifikt fenomen och en avgränsad helhet. Här används ofta enskilda metoder mångsidigt under forskningsprocessen. Typiskt för en fallstudie är att som forskningsobjekt välja en enskild företeelse, händelse, situation eller flera sådana, där det är själva processerna som är av största intresse. Som i denna undersökning, där ett fristående fenomen undersöks i behörig omgivning och genom detaljerade beskrivningar. (Kvalimotv; Anttila 1996, s. 250, Hirsjärvi et al. 2004 s. 125-126) Som målsättning är i detta fall att bl.a. kartlägga forskningsobjektets; d.v.s. flow-tillståndets, detaljerade och verklighetstroga karaktärsdrag med att fråga en för fenomenet relevant målgrupp om dess subjektiva upplevelser och åsikter. Eftersom det undersökta fallet utgör en helhet i sig, och en fallstudie tillåter datainsamling där flera olika analysystem kan användas, begränsas inte metodiken i studien. Detta möjliggör användningen av både kvalitativa och kvantitativa forskningsmetoder. (Kvalimotv) Med andra ord är fallstudie-formatet relativt fristående, där få fastslagna regler existerar under processen. Därför utförs ofta planering, insamling och analys kring föränderliga omständigheter, där studiens struktur och röda tråd för forskaren själv länge kan förbli oklara på grund av oförutsägbara företeelser i resultaten. Eftersom vägen till slutsatserna många gånger ändras, kräver det av forskaren en god analytisk förmåga och -förståelse. (Merriam 1994 s. 50-51)

Denna undersökning framställs främst genom kvalitativa datainsamlingsmetoder, men utgår också delvis på kvantitativ data i och med åsiktsmätande likertskalan. På så sätt fås en kombination av metoder som enligt bästa förmåga planerar att uppfylla fallstudiens syfte. Metodikens karaktär bör självklart beaktas i analysfasen; En sorts metodtriangulering görs, där den kvantitativa metoden har som avsikt att möjliggöra oklara eller oväntade resultat, medan den kvalitativa- sedan kan fördjupa sig och eventuellt reda ut dessa oklarheter eller överraskande utfall. På så sätt kompletterar metoderna varandra. (Jacobsen 2008 s. 59) Därtill finns möjligheter att påverka studiens validitet och reliabilitet, där olika metodresultat optimalt sett överensstämmer med varandra. (Hassmén & Hassmén 2008 s. 156) Att kombinera metoder, eller ”triangulera”, är i bästa fall en effektiv kontroll för att öka validiteten och reliabiliteten. (Jacobsen 2008 s. 174)

5.1 Urval

I studien användes ett handplockat- (purposive sampling) och samtidigt strategiskt urval. Detta innebar att undersökningsdeltagarna handplockades för att med större sannolikhet erbjuda den bästa informationen sett till studiens syfte, där deltagarna dessutom representerade faktorer som teoretiskt är relevanta. Målgruppen utgör här ett sorts kriterium, där de är benägna att uppleva "fallet" eller fenomenet som studeras. (Hassmén & Hassmén 2008 s. 110) En annan gemensam nämnare bland respondenterna var deras höga ambitionsnivå att i sin gren utvecklas mot yrkesmässig förmåga, d.v.s. bli professionella utövare. Deltagarna valdes utgående från den finska amatör golf rankingen (FAR = Finnish Amateur Ranking - Order of Merit), där den primära fokusen låg på spelare placerade bland de 50 bästa, bland dem också en del landslagsmeriterade spelare. (Suomen Golfliitto ry. 2014a.) Gruppen tillhör alltså Finlands amatörelit inom tävlingsgolf. Som begrepp betyder *elit* enligt Svenska Akademien; "mängd som utgör det bästa". (Svenska Akademien 2011a.) Även om målgruppen i skrivande stund var amatörer; icke yrkesmässiga utövare (Svenska Akademien 2011b.), tillhör de den elit som aspirerar om att skapa ett framtida yrke som golfspelare. Kriterierna ovan fanns för att logiskt begränsa urvalet och för att det undersökta fenomenet från målgruppens perspektiv utgör en inflytelserik och prestationspåverkande faktor på karriärstigen. Orsaken till att flow-upplevelser mest undersökts bland elitidrottare har sitt ursprung i antagandet om att deras skicklighet är på en nivå där flow och topp prestationer oftare förekommer. Det menas att skickligheten bör vara på en relativt hög nivå för att något som liknar flow kan förekomma. (se Jackson & Kimiecik 2008 s. 285)

För studien valdes från rankingen 20 potentiella deltagare, av vilka 10 stycken, med hänvisning till resurser, studiens syfte och metodik (Hassmén & Hassmén 2008 s. 99-101, 108), ansågs representera en tillräcklig mängd för att genomföra forskningen. Det slutliga respondentantalet blev 14 varav 12 män och 2 kvinnor.

5.2 Enkät och följebrev

Som datainsamlingsmetod användes en enkät (survey), där kvantitativ och kvalitativ forskningsmetod kombinerades. Enkäten inleddes med en kort beskrivning av undersökningsobjektet, d.v.s. flow-tillståndet, för att respondenterna lättare skulle uppfatta frågornas ursprung. Relevant bakgrundsinformation följde, där frågorna berörde deltagarnas kön, ålder samt grenspecifik information som handicap (hcp), erfarenhet och målsättningar. Två delar med totalt 15 frågor introducerade sedan respondenterna till fenomenet, där meningen var att de enligt sin bästa förmåga skulle värdesätta-, samt ge subjektiva åsikter om fenomenets betydelse för dem.

Den första delen behandlade Csikszentmihálys komponenter. Frågorna var främst uppbyggda efter antaganden som representerade var och en av de nio komponenterna som anses möjliggöra flow. Ämnet gavs en introduktion i början av formuläret, (bl.a. med stöd av en källa för ytterligare teoretisk bakgrund) och frågor ställdes i antagande format. Avsikten var vidare att respondenterna då lättare kunde jämföra dem till sina personliga erfarenheter och därmed identifiera tidigare upplevelser. Frågor som bygger på antaganden kan anses starkt ledande, samtidigt som de är givande vad gäller att komma in på djupet av tankar. (Jensen 1991 s. 72-73) Frågornas svarsalternativ var framställda enligt en 5-gradig likertskala, med extremerna; 1= ”helt av annan åsikt och 5= ”helt av samma åsikt”. Dessa kvantitativa åsiktsfrågor uppbackades av möjligheten till fria motiveringar för valda svarsalternativ. Den andra delen bestod av sex öppna frågor om fenomenet. Här tilläts respondenterna ge helt fria tolkningar. För att underlätta svaret fanns beskrivande delar och exempel med i vissa frågor. I syfte att ytterligare klargöra enkätens begriplighet och begreppsvaliditet, granskades enkäten innan utskick av personer insatta i forskningsfenomenet. Begreppsvaliditeten var främst avgörande för frågorna i del 1, d.v.s. hur de mätte och motsvarade det undersökta fenomenet. (Jacobsen 2011 s. 268) Det hela konkretiserades med introduktionen och tilläggskällan i formuläret, vilka främst inkluderades av denna orsak.

Ett följebrev formulerades i samband med enkäten. Följebrevet innehöll all den väsentliga information som ansågs nödvändig för urvalet, bl.a. om undersökningens

karaktär, betydelse, tidtabell, beaktade etiska aspekter och väsentliga kontaktuppgifter. (Hassmén & Hassmén 2008 s. 232-233)

5.3 Datainsamling och etiska reflektioner

Datainsamlingen inleddes med att kontakta målgruppen via sociala medier och per telefon. Med ett för studien optimalt nätverk och via indirekt engagemang i tävlingsgolven, underlättades kontakten till respondenterna. Processen pågick i några dagar och utgick från att först identifiera deltagarintresset. Målgruppen var väldigt positiv inställd till studiens syfte, och var därmed i hög grad villig att medverka. Detta ansågs vara ett bra utgångsläge med tanke på studiens reliabilitet, d.v.s. tillförlitlighet, där respondenternas egenskaper; i kunskap och intresse, särskilt påverkar hur de svarar. (Jacobsen 2011 s. 286) Epost adresser samlades in under första kontakten, varefter studiens enkät och följebrev skickades ut åt de personer som haft deltagarintresse och angett kontaktuppgift. Respondenterna hade tillgång till internetenkäten via en extern länk i meddelandet. Som underlag användes Google Forms, där informationen sedan till stor del också bearbetades. Tid för svar gavs inledningsvis en vecka. Efter fem dagar skickades en påminnelse åt alla som mottagit enkäten i första hand. En för studien tillräcklig mängd svar hade mottagits redan innan responstiden var över.

Enligt forskningsetiska regler, bör forskaren sträva till att uppfylla ett antal krav vid urvalsprocessen och behandlingen av insamlad information. Oftast används tre huvudsakliga krav som bygger på; informerat samtycke, skydd av privatlivet, och krav på att bli korrekt återgiven. De undersökta skall delta av egen vilja, samt veta om vilka risker eller möjligheter undersökningen innebär. Därtill, beroende på omständigheterna, är diskretion och konfidentialitet att föredra, där deltagarnas anonymitet garanteras. Resultaten skall enligt förutsättningar återges fullständigt och i sitt sammanhang. Detta fungerar som ett ideal omöjligt att absolut uppfyllas, men som ändå bör strävas efter. (Jacobsen 2011 s. 21-25) I och med att studien inkluderar en kvalitativ analysmetod kommer längre citat av respondenter enligt bästa förmåga återges i sin korrekta kontext. Sett till studiens syfte är detta mer än nödvändigt. För övrigt strävar forskningen att uppfylla de nämnda kraven så långt det går. Urvalet är försett med nödvändig förhandsinformation, deltar frivilligt och motiveras anonymitet. Med tanke på studiens karaktär och bety-

delse, kan t.ex. anonymiteten ses som en fördel. I och med att respondenterna i svarsprocessen förblir anonyma, finns större sannolikhet för ärliga och mera uppriktiga svar (Jacobsen 2011 s. 204), där syftet som bekant är att i större grad gå på djupet av forskningsobjektet.

5.4 Analysfaserna

I analysfasen kombinerades två olika metoder för att erbjuda omfattande och mångsidig information om fallet. Del 1 bygger på statistiskt analys med olika variabelvärden illustrerade i form av grafer och tabeller. Del 2 sammanställdes med hjälp av innehållsanalys, där de öppna frågorna analyserades för både ytliga och djupliggande strukturer i budskapen. För att optimalt uppfylla forskningens syfte, läggs särskild uppmärksamhet på urvalets förklaringar och motiveringar i båda faserna. Fas 1 är huvudsakligen kvantitativ med kvalitativt understöd, medan fas två har motsatt strävan.

5.4.1 Fas 1 - Csíkszentmihálys komponenter

Informationen analyseras med beskrivande statistisk, där frågornas svarsfördelning (spridningsmåttet) illustreras procentuellt för att demonstrera typvärdet, d.v.s. det värde som är mest förekommande i varje fråga. Utifrån detta fås också det aritmetiska medelvärdet, där samtliga värden först adderas ihop, och sedan delas med det totala antalet som adderats. (Hassmén & Hassmén 2008 s. 302-304) En översikt görs sedan i syfte att jämföra frågorna med varandra, och beräkna samtliga frågors medelvärde. Dessutom beräknas medelvärden för olika grupper sammanställda av bakgrundsinformation. Slutligen presenteras de motiveringar som framgått i samband med åsiktsvärderingen, fungerandes som fasens kvalitativa understöd och validitetskontroll i metodtriangleringen. (Jacobsen 2011 s. 59)

5.4.2 Fas 2 - Öppna frågor

Vid s.k. kodning av öppna frågor, är det vanligt att konstruera innehållskategorier, där olikartade svar framgår tydligare och efter förekomst. Kategorierna bildas ofta utgående från svarens konkreta innehåll. (Kvantimotv) I studien har denna analysmetod används så att samtliga svar är granskade utförligt, där samband mellan svaren, t.ex. enstaka ut-

tryck eller fenomen uppmärksammats. Faserna i innehållsanalysen utgår inledningsvis från denna kategorisering; textens uppdelning i olika teman. Dessa illustreras sedan med behöriga citat. Förutom detta görs en uträkning för hur ofta ett specifikt tema nämns. Observationerna jämförs sedan där skillnader och likheter söks fram. Till dessa är det sedan relevant att hitta förklaringar. Kategoriseringen är på flera sätt avgörande. Det är en schematisering av mångsidig data som också kan vara komplicerad. Det är sedan lättare att utgå från kategorierna då analyser och tolkningar görs. På så sätt är det också lättare att se samband mellan teman som beskrivs ur olika synvinklar. Eftersom datainsamling gjord med en kvalitativ metod främst är av induktiv design och utmärks av öppenhet, kan kategorierna under forskningsprocessen upplevas oväntade och överraskande, vilket självklart tas i beaktande under analysfasen. Den kvantitativa delen av innehållsanalysen, där man gör en uträkning för hur många uttalanden som tillhör de olika kategorierna, fungerar i processen som stöd för den kvalitativa informationen, för att på så sätt identifiera vilka teman som prioriteras- och dominerar i svaren. (Jacobsen 2011 s. 139-143) I enlighet med en fallstudie-typisk egenskap, rapporteras resultaten till stor del i berättande format, där målet förutom redovisningen av faktainnehållet, också är att lägga in det i sitt sammanhang, och på så sätt öka läsarens insikt och förståelse. (Hassmén & Hassmén 2008 s. 277)

6 RESULTAT

I avsnittet presenteras forskningsresultaten enligt de analysmetoder som är valda för att på bästa sätt motsvara studiens syfte. Bakgrundsvariabler som ingick i studien presenteras först för att beskriva målgruppens karaktär. Resultaten behandlas sedan i systematisk ordning i två faser; fråga 1-15. Fas 1; Statistisk analys med grafer och tabeller. Fas 2; Innehållsanalys med kategorier och citat. Samtliga deltagare i studien (n=14) besvarade alla 15 frågor.

Bakgrundsvariablerna i enkäten utgjorde *ålder, könsfördelning, hcp (handicap), antal spelår och framtida målsättningar* inom grenen. Urvalets medelålder var 19 år, där yngsta respondent var 16 och äldsta 23 år. Den slutliga könsfördelningen var 12 män och 2 kvinnor. Medelvärdet för hcp var +1.7 (enligt R & A en mycket hög skicklighetsnivå). (R & A a.) Medelvärde för spelår eller erfarenhet var 10,4 år. Samtliga spelare bekräftade målsättningar behöriga studien, d.v.s. strävan efter att bli professionella spelare i framtiden.

6.1 Fas 1 - Csíkszentmihálys komponenter

Första delen av enkäten behandlade *Csíkszentmihálys komponenter för vad som möjliggör flow* (se s.26-32), där spelare skulle värdera sin åsikt gällande frågor som representerade var och en av de nio komponenterna. Frågorna var strukturerade för att motsvara den teori komponenterna står för. Respondenterna gavs möjlighet till fria motiveringar i anslutning till varje enskild fråga. Resultaten för fas 1 presenteras nedan i figurer och med medelvärden för att enklare illustrera de åsikter som framgick. Värden är beräknade med en decimal noggrannhet. Motiveringar till frågorna följer efter den statistiska analysen.

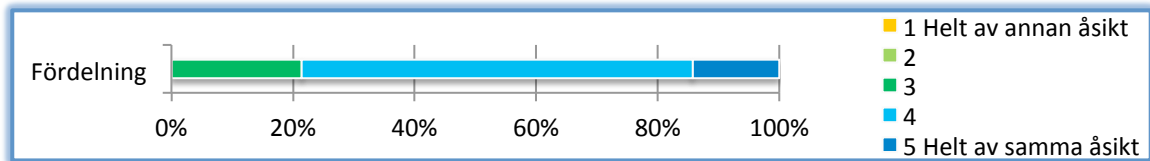
6.1.1 Fördelning och medelvärden (fråga 1-9)

Varje enskild fråga har en specifik färgkod (figurens ram) för senare jämförelse. Den procentuella fördelningen illustrerar urvalets varierande svar, där fem olika färger representerar likertskalans åsiktsvärden.

Fråga 1. Enligt teorin underlättar balansen mellan skicklighet och utmaning uppkomsten av flow. Hur viktigt tycker du att detta är?

Variabelns typvärde: 4

Variabelns medelvärde: 3,9

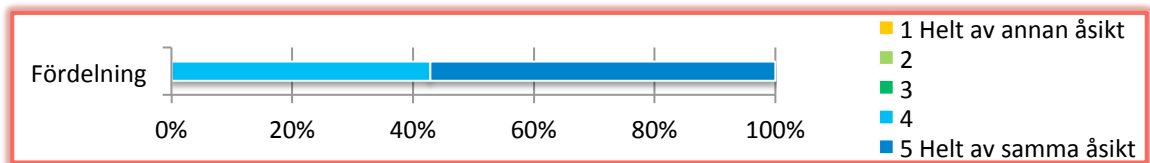


Figur 4. Spridning och variabelvärden - fråga 1.

Fråga 2. I ett flow-tillstånd är du fördjupad i prestationen till den grad, att du glömmer allting i din omgivning?

Variabelns typvärde: 5

Variabelns medelvärde: 4,6

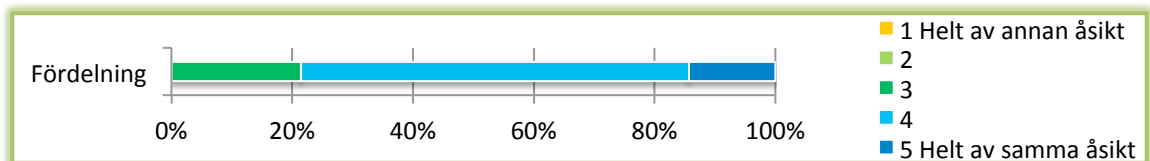


Figur 5. Spridning och variabelvärden - fråga 2.

Fråga 3. Klara målsättningar kan främja uppståndelsen av flow?

Variabelns typvärde: 4

Variabelns medelvärde: 3,9

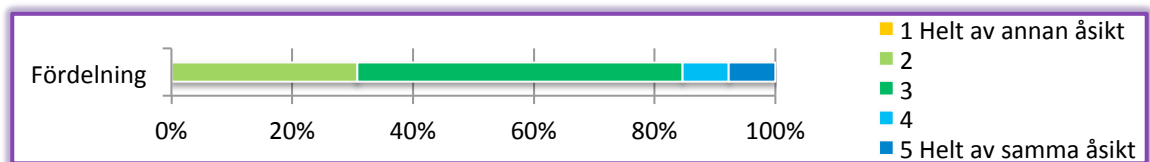


Figur 6. Spridning och variabelvärden - fråga 3.

Fråga 4. Är direkt feedback/självrespons nyttig på banan, och är det därmed en faktor som möjliggör flow-tillstånd?

Variabelns typvärde: 3

Variabelns medelvärde: 3,1

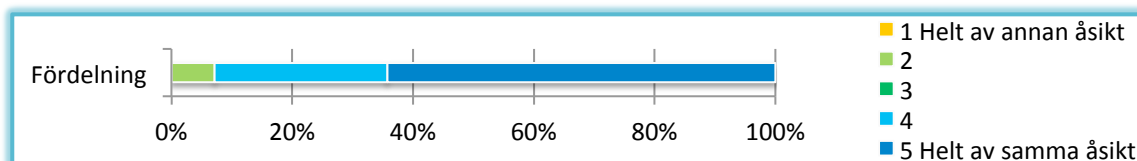


Figur 7. Spridning och variabelvärden - fråga 4.

Fråga 5. Är det för att uppnå flow väsentligt att ha full fokus på uppgiften till hands?

Variabelns typvärde: 5

Variabelns medelvärde: 4,5

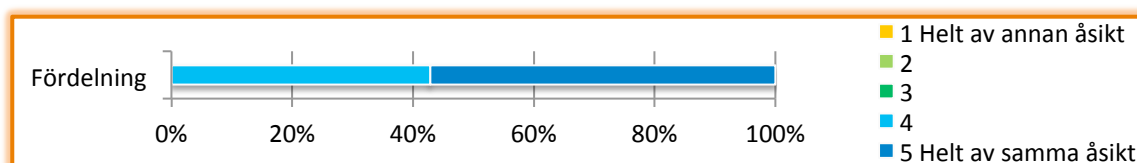


Figur 8. Spridning och variabelvärden - fråga 5.

Fråga 6. Innehåller flow-tillstånd en specifik känsla av kontroll?

Variabelns typvärde: 5

Variabelns medelvärde: 4,6

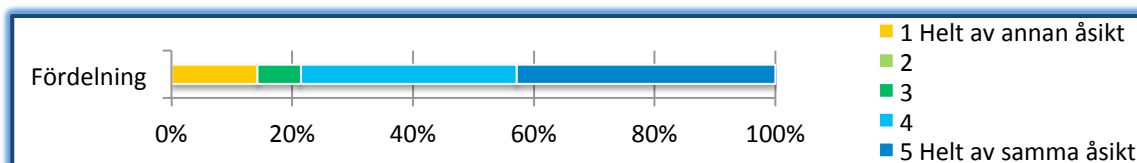


Figur 9. Spridning och variabelvärden - fråga 6.

Fråga 7. Upphör i och med flow en medveten styrning av det man håller på med?

Variabelns typvärde: 5

Variabelns medelvärde: 3,9

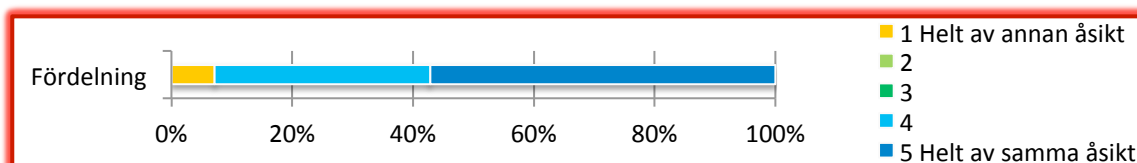


Figur 10. Spridning och variabelvärden - fråga 7.

Fråga 8. Är förändrad tidsupplevelse något som möjliggör flow?

Variabelns typvärde: 5

Variabelns medelvärde: 4,4

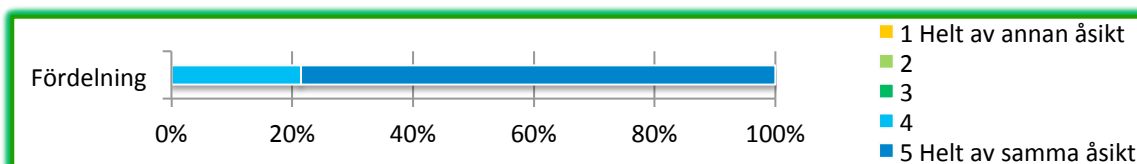


Figur 11. Spridning och variabelvärden - fråga 8.

Fråga 9. Innehåller flow njutning och sinnensfrid?

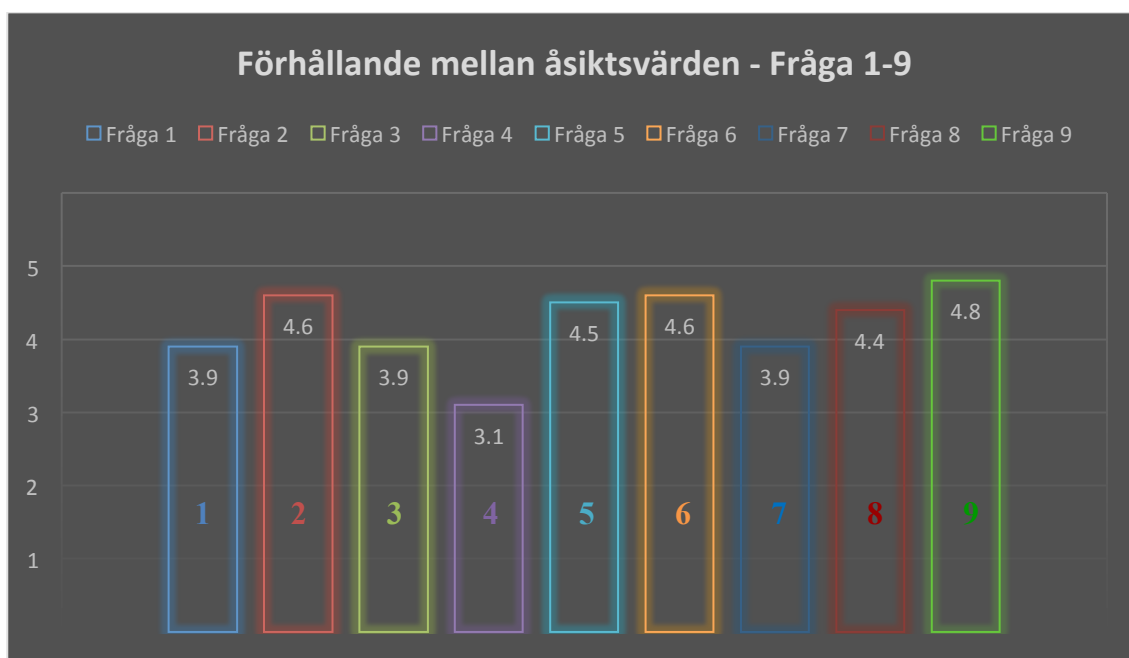
Variabelns typvärde: 5

Variabelns medelvärde: 4,8



Figur 12. Spridning och variabelvärden - fråga 9.

En översikt illustreras nedan i och med variablernas medelvärden och förhållande till varandra. (1= Helt av annan åsikt, 5= Helt av samma åsikt)



Figur 13. Förhållande mellan åsiktsvärden - fråga 1-9.

Variablernas totala medelvärde på skalan 1-5: 4,2

Fråga 9; 4,8 (Innehåller flow njutning och sinnnesfrid?) framstod som högst värderade variabel, vilket betyder att respondenterna till stor del höll med antagandet. I förhållande till varandra hade de alltså väldigt lika uppfattningar och var så gott som eniga. Minst värderad var **fråga 4; 3,1** (Är direkt feedback/självrespons nyttig på banan, och är det därmed en faktor som möjliggör flow-tillstånd?). Här ställde sig respondenterna i mitten av skalan, och var alltså osäkra om hur komponenten hör ihop med flow. **Fråga 7; 3,9** (Upphör i och med flow en medveten styrning av det man håller på med?) delade mest åsikter. Här fanns flera svar värderade till *helt annan åsikt* precis som *helt av samma åsikt*, d.v.s. bägge extremer. På nio frågor var typvärdet 5 i sex-, 4 i två- och 3 i en av frågorna. Samtliga frågors sammanlagda medelvärde var 4,2 på likertskalan 1-5, där fem således motsvarade total överensstämmelse med Csíkszentmihálys komponenter eller frågan i sammanhanget.

Medelvärden enligt bakgrundsvariabler framstår nedan i form av korstabulering. Här var *Ålder* och *Spelår* av främsta intresse. Grupperna är sammanställda på basis av urvalets storlek och logiska fördelning. Variablerna för HCP (handicap) och könsfördelning ansågs inte vara tillräckligt representativa för att ingå som motsvarande statistik.

Totalt medelvärde (fråga 1-9) enligt åldersgrupper:

Ålder	16-19	20-23
Antal spelare	7	7
Medelvärde (1-5)	4,3	4,1

Tabell 1. Totalt medelvärde (fråga 1-9) enligt åldersgrupper.

Totalt medelvärde (fråga 1-9) enligt spelår:

Spelår	7-8	10-11	12-15
Antal spelare	5	5	4
Medelvärde (1-5)	4,0	4,2	4,3

Tabell 2. Totalt medelvärde (fråga 1-9) enligt spelår.

Medelvärden enligt indelade åldersgrupper visar att skattningen var något högre för de yngre deltagarna i studien (**4,3**), medan den äldre gruppen värderade frågorna något lägre (**4,1**). Enligt spelår var korrelationen motsatt, där medelvärdet gradvis steg. Spelare med 7-8 års erfarenhet inom grenen fick medelvärdet **4,0**, 10-11 spelår = **4,2** och 12-15 spelår = **4,3**.

6.1.2 Motiveringar

I fråga 1 höll respondenterna till stor del med antagandet om att balansen mellan skicklighet och utmaning underlättar uppkomsten av flow. Några spelare kommenterade att man lätt försöker för mycket ifall individuell skicklighet upplevs sämre än hos resten av "fjelden", d.v.s. övriga deltagare i tävlingen. I fråga 2 gällde motiveringarna främst känslan av att lyckas och enbart se mål, där inga andra tankar får finnas i huvudet. Spe-

lare framhävde dock att risker och konsekvenser samtidigt måste bedömas. I fråga 3 var motiveringarna likasinnade, där betydelsen av bra spelstrategier framhövdes. En spelare förklarade också hur värderingen av dina förmågor vid sidan om målsättningarna, är viktigt, där en stark vilja att konstant utvecklas är drivkraften hos toppidrottare. Fråga 4, som blev minst värderad av målgruppen, tolkades olika. Spelare såg feedback/respons som allmän, där också negativ reaktion ingick. Därför ansåg spelare att det inte enbart är bra med självrespons. Det poängterades dock att bra prestationer självklart höjer självförtroendet och därmed kan möjliggöra flow, medan t.ex. responsen från dåliga slag bör ignoreras, åtminstone tills tävlingen i sin helhet är över. Fråga 5 var högt värderad, vilket också framgick i motiveringarna. Spelare betonade rätt sorts fokus i samband med prestationen, men också att skillnaden mellan bra koncentration och att försöka för mycket är väldigt liten och därför också utmanande att behärska. Fråga 6, där spelare skulle avgöra hur känslan av kontroll är närvarande i flow, gav likartade kommentarer. Respondenterna var eniga om att kontroll tillhör flow-tillstånd, i varje fall kontroll över det egna spelet. Fråga 7, vilken delade åsikterna, motiverades således olika. Där värderingen var helt av annan åsikt, konstaterades att det är just medvetenheten om dina handlingar som leder till flow, d.v.s. att du ser allting klarare än annars. Motiveringar vid högre värderingar syftade och andra sidan på att överflödiga tankar uteblir och att man mera går inför angreppssättet ”ett slag åt gången” eller ”go with the flow”. Fråga 8 gav svar av båda extremer. En spelare ansåg att tidsupplevelsen i flow känns långsammare, medan majoriteten tyckte den känns snabbare än vanligt, alltså var spelare ändå till hög grad eniga om att förändrad tidsupplevelse ingår i flow-tillstånd. Fråga 9 som gav högsta medelvärde, motiverades bl.a. med att njutningen som uppstår i samband med flow är orsaken varför man spelar överhuvudtaget. En spelare svarade bl.a. att man känner sig oövervinnlig i tillståndet, och att medvetenheten om att prestationerna lyckas och fortsättningsvis lyckas ger sinnesfrid. Med motiveringarna var det enkelt att förstå varför 11 av 14 spelare, eller nästan 80 % av urvalet gav frågan högsta möjliga värdering (helt av samma åsikt).

6.2 Fas 2 - Öppna frågor

Del 2 av enkäten bestod av sex öppna frågor där respondenterna fritt fick ge sina tolkningar och åsikter om diverse faktorer relaterade till flow. Frågorna är sammanställda med en ändamålsenlig innehållsanalys, där vanligt förekommande fenomen och uttryck är kategoriserade. I fråga 11; (Motivera, försöker du någonsin uppnå flow medvetet?) och 15; (Motivera, tycker du flow är kontrollerbart?) är själva frågorna ställda i format, där svaren endast kategoriseras i ett fåtal grupper, enligt attityd till frågan. Vid dessa frågor illustreras det hur åsikterna är fördelade över hela urvalet. Vid övriga frågor framgår det i hur många svar specifika kategorier är nämnda. Kategorierna stöds sedan vid varje fråga av både hela citat och citatutdrag, beroende på hur de passar in i respektive sammanhang.

FRÅGA 10. DIN PERSONLIGA TOLKNING AV FLOW?

Vid frågan om spelares personliga tolkningar av flow, kategoriserades relevant information enligt följande (kategorierna anges i fallande ordning efter förekomst);

Kategori	Nämns av/antal respondenter
<i>Allting lyckas</i>	9/14
<i>Ingen tanke på misslyckande</i>	8/14
<i>Lätt att ta beslut</i>	6/14
<i>Lugna känslor</i>	5/14
<i>Glömmer allt annat/spelet flyter på</i>	5/14
<i>Full kontroll</i>	4/14
<i>Självssäkerhet</i>	3/14
<i>Förändring av tidsuppfattning</i>	2/14

Tabell 3. Kategorisering för fråga 10.

Respondenternas personliga tolkningar påminde och hade många likheter med de komponenter som beskrivs i bakgrundsteorin. Den mest förekommande kategorin utgick från att *Allting lyckas* i flow. Flera av kategorierna var nämnda i enskilda svar. Också *Ingen tanke på misslyckande* och *Lätt att ta beslut* framstod från mängden. Spelare på-

pekade vidare att de i flow är självsäkra och lugna, glömmer allting i omgivningen, har full kontroll över sina handlingar;

”Nästan allt som jag försöker lyckas, jag behöver inte vara rädd för att misslyckas, jag behöver inte fundera över mitt slående utan jag bara kör. Att spela känns lätt och jag har en väldigt självsäker känsla.”

”I flow är sinnesstämningen väldigt lugnt och du är säker, att du lyckas med vad än du försöker. Misslyckande finns inte ens i tankarna. Du har full kontroll över allting.”

En spelare menade att yttre faktorer inte påverkar och att allting sker automatiskt i flow, där situationerna inte uppfattas i stunden om de inte bekräftas av en själv;

”I flow känner jag mig lugn, avslappnad och självsäker. Yttre störningar påverkar inte tillståndet alls och jag kontrollerar omständigheterna själv. Beslut under spelet är enkla och lätta, som att dom kommer automatiskt. Negativa tankar eller tanke på slagens negativa följer är omöjligt, för jag vet att prestationen inte har annat alternativ än att lyckas. Detta sker visserligen automatiskt och man uppfattar det inte utan att tänka över det.”

Förändring av tidsuppfattning bildade också en kategori, trots mindre förekomst i svaren. De få spelare som kände att detta var betydelsefullt i deras tolkning av flow, delade åsikt om hur tidsupplevelsen känns. En spelare tyckte att tiden går långsammare medan en annan ansåg att den går snabbare i flow;

”När jag är i flow känns det som om allting sker långsammare och jag har mera tid att fundera över situationen...”

”... Tiden går snabbare.”

FRÅGA 11. MOTIVERA, FÖRSÖKER DU NÅGONSIN UPPNÅ FLOW MEDVETET?

Då respondenterna skulle motivera ifall de medvetet försöker uppnå flow, kategoriserades åsikterna endast enligt om de försökt eller inte gjort det. Motiveringarna var väldigt lika bland spelare som ingick i den dominerande kategorin, medan det fanns stora skillnader i den andra gruppen där spelare menade att de i vissa avseenden försökt uppnå flow medvetet.

Kategori	Antal respondenter
<i>Försöker inte och anser allmänt omöjligt att det kan uppnås med att försöka</i>	8/14
<i>Försöker eller har försökt uppnå flow</i>	6/14

Tabell 4. Kategorisering för fråga 11.

Av 14 spelare ansåg alltså 8 att det inte går att uppnå flow medvetet. Därtill motiverade spelarna varför. Dessa åsikter dominerande något. Spelare förklarade t.ex. att flow ”sker om det sker”, alltså att det inte är någon idé att tvinga fram ett flow-tillstånd;

”Jag försöker inte, för jag vet att det inte kan uppnås med att försöka. Flow-tillstånd uppstår typ i ”misstag”, då när spelet rullar på bra. Det är grundernas och den rätta sinnesstämningens summa. Jag uppnår flow 3-5 gånger per säsong och det är en väldigt njutbar upplevelse varje gång.”

”Jag tycker man inte kan söka flow. Det sker om det sker.”

Den delen av respondenterna som förklarade att de hade försökt, hade analytiska motiveringar. De gick mera på djupet för att reflektera frågan i ett större sammanhang, t.ex. att förberedande faktorer indirekt kan ses som ett sätt att försöka uppnå flow om man är inställd på att hitta den rätta känslan. 6 av 14 spelare tolkades höra till denna kategori;

”Jag tror inte man kan sträva efter det i själva situationen, men nog innan. Med långtgående arbete och målsättningar kan man uppnå tillståndet alltså princip kan man också sträva efter det. Jag skulle kalla det att trigga igång sig innan tävlingen som möjliggör att man kan uppnå tillståndet.”

”Jag har försökt uppnå det, men om man inte känner sig själv så bra att man vet vilka faktorer och saker som gör flow möjligt, är det svårt eller t.o.m. omöjligt att sträva efter det. Egna sinnesstämningen kan övergå i att man försöker för mycket eller blir förhastad. Jag tycker rutinerna både under spel och utanför måste vara rätta för en själv, så att ett bra flyt kommer av sig själv.”

Åsikterna delar sig vid frågan, där respondenter antingen anser att flow inte alls kan eftersträvas medvetet, medan andra tycker att processer och rutiner som förbereder dig inför din prestation och som pågår under den, på sätt och vis kan ses som medveten eftersträvan.

FRÅGA 12. HUR KAN DU UPPNÅ FLOW PÅ BÄSTA MÖJLIGA SÄTT?

Olika metoder som kan underlätta uppståndelsen av flow är efter svar kategoriserade efter mest förekommande;

Kategori	Nämns av/antal respondenter
<i>Förberedelser och rutiner</i>	8/14
<i>Positiv attityd</i>	7/14
<i>Förstärka självförtroendet</i>	6/14
<i>Rätt sinnesstämning</i>	5/14
<i>Undvika rädsla/negativa tankar</i>	4/14
<i>Lugn och avslappnad</i>	4/14
<i>Glömma allting onödigt/tänka lite</i>	3/14
<i>Visualisering</i>	2/14

Tabell 5. Kategorisering för fråga 12.

Respondenterna lade störst tyngd på *Förberedelser och rutiner*. Över hälften av det totala urvalet nämnde kategorin som avgörande för att uppnå flow. I kategorin ingår både förberedelser och rutiner innan rundan och under tävlingsprestationen;

"Med att förbereda sig så bra man bara kan: spelar träningsrundor så att banan blir bekant, tränar specifika slag som krävs på banan och äter bra. Bra förberedelse ökar självförtroendet och det är på så sätt lättare att gå ut och spela och spelet går troligtvis bättre också."

"Utför en bra uppvärmning och rutiner. Fokuserar tankarna på prestationen."

Kategorin för *positiv attityd* ingick också i många svar. I dessa framgick också andra kategorier som t.ex. *undvika rädsla/negativa tankar*;

"Förberedelserna skall vara upprepningsbara, för att flow skall kunna uppnås var- och när som helst. Ingenting får störa tankarna eller påverka negativt på humöret. Man borde inte fastna vid sina prestationer för mycket, utan ta positiva sakerna ur dem och igen ta följande slag som en ny möjlighet."

Rätt sinnesstämning kan anses beskriva en större helhet där t.ex. olika tankar ingår, men eftersom det uttrycket ordagrant framgick i så många svar bildar det en egen kategori.

Spelarna ansåg vidare att fullt tillit och så lite tanke som möjligt gynnar uppståndelsen av flow;

”... Att lita 110 % på det du gör och att glömma allting annat.”

”Att förstärka självförtroendet, att absorbera allt positivt ur bra prestationer och att snabbt glömma dom dåliga. Att överhuvudtaget tänka så lite som möjligt under rundan...”

Också att använda *visualisering* som stöd framgick;

”... Att se händelserna och i detta fall slagen innan rundan främjar att i själva tävlingen slå motsvarande slag”

FRÅGA 13. HUR KAN DU UPPRÄTTHÅLLA ETT MÖJLIGT FLOW-TILLSTÅND ELLER BRA SPEL I TÄVLINGSSITUATIONER?

Kategorierna utgår från liknande principer som vid fråga 12 (även svaren är liknande p.g.a. frågans natur);

Kategori	Nämns av/antal respondenter
<i>Kontroll av tankar</i>	8/14
<i>Positiv attityd</i>	6/14
<i>Spela i nuet (ett slag åt gången)</i>	5/14
<i>Andning/ lugnt kroppsspråk</i>	5/14
<i>Självprat</i>	4/14

Tabell 6. Kategorisering för fråga 13.

Vid frågan om hur ett flow-tillstånd eller bra spel på bästa sätt kan upprätthållas var åsikterna och upplevelserna liknande som vid föregående fråga. *Kontroll av tankar* var mest förekommande som samlingsuttryck, där spelare framhävde förmågan att hålla känslorna jämna och lugna och att försöka förhålla sig positivt till vad som sker. Att *Spela i nuet* också väldigt viktigt. Spelare förklarade förstås fenomenen på olika sätt, men där de kombinerat noterades som tydliga tendenser och vanor;

"Jag försöker att inte alls reagera på dåliga slag men nog på bra. Då jag går funderar jag på saker som får mig på gott humör och att slappna av. Jag njuter av spelet och omgivningen."

"Jag försöker upprätthålla flow och bra spel, helt enkelt genom att inte ändra på för mycket. Jag fortsätter på samma sätt som jag kom in i det goda flytet. Jag engagerar mig i känslan och kör på fullt ut."

"Jag försöker hållas lugn utan att fundera på något större. I flow är allting bara lättare... hålet är dubbelt större!"

"I mitt fall är jag på sätt och vis medveten om att jag är i flow-tillstånd, men jag funderar inte att nu är jag i flow och behöver därför inte göra något för en bra prestation. Innan slaget då jag talar med mig själv förstärker jag i tankarna, hur jag skall spela slaget i fråga och bara kör. I flow känner jag ingen stress, men förr eller senare kan en tanke dyka upp, att börjar ribban komma emot eller kan man överträffa sig själv ännu mera. Speciellt då skall man spela en prestation åt gången för nästa slag är det enda man kan påverka ute på banan."

Självprat är också ett hjälpmedel spelare använder sig av i försök att upprätthålla bra spel eller flow så länge som möjligt;

"Jag försöker kontrollera flow med att hålla mina tankar jämna. Jag har en mening som jag upprepar i huvudet alltid om jag når tillståndet."

FRÅGA 14. VILKA FAKTORER PÅVERKAR NEGATIVT SPELET ELLER EN MÖJLIG FLOW-UPPLEVELSE?

Kategori	Nämns av/antal respondenter
<i>Negativ reaktion/stress</i>	10/14
<i>Överdriven ivrighet/tänka för långt</i>	7/14
<i>Rädsla/försiktighet</i>	5/14
<i>Att försöka för mycket</i>	2/14
<i>Att frångå spelstrategi</i>	1/14
<i>Dåliga förberedelser</i>	1/14
<i>Långsamt spel</i>	1/14

Tabell 7. Kategorisering för fråga 14.

Respondenterna var eniga om att negativa reaktioner och onödig stress utgör bland de mest avgörande faktorer vilka förhindrar bra spel eller flow. Därtill framgick många andra åsikter. Samtidigt som frågan gav mest eniga och liknande svar, fanns också en hel del avvikande synpunkter. Spelare uttryckte sig bl.a. enligt följande i kategorin *Negativ reaktion/stress*:

"Att våndas och klaga över dåliga prestationer. Man borde kunna leva i nuet med en klar och hoppfull känsla."

"Spelet påverkas negativt av en för stark reaktion till dåliga slag."

Överdriven ivrighet/att tänka för långt var också en kategori som dominerade. Hälften av spelarna nämnde detta som en faktor för negativa följder och menade att man lätt mister fokus om man t.ex. tänker för mycket på sitt resultat eller på olika utfall under spelets gång. Dessutom nämnde dessa spelare i nästan alla fall också kategorin *Rädsla/försiktighet*;

"En överdriven ivrighet som leder till att man förlorar koncentrationen."

"Om man tänker på resultatet eller t.o.m. på att vinna tävlingen, kan flow-tillståndet försvinna från bara en misslyckad prestation."

"Att tänka på resultat, att tänka på yttre faktorer, att tänka på saker som gäller först efter rundan, försiktiga svingar, att undvika ett hinder då man väljer sitt mål"

Många respondenter gav utförliga svar där flera av kategorierna ingick. De kombinerade olika faktorer för att utförligt förklara hur negativa följder hör ihop. Här ingick bl.a. *rädslan/försiktighet*, *Att försöka för mycket* och *Att frångå spelstrategi*. En spelare motiverade;

"Det här med att överträffa sig själv kan påverka negativt, om man i tankarna sätter en gräns vid en viss punkt eller man får en känsla, att det här räcker och man blir som defensiv i spelet. Flow-tillståndet kan också förloras, om man stänger bort allting från spelet och därmed slår ett slag som avviker från spelstrategin, som är ok men hamnar på ett dåligt ställe. Då har man inte varit i stunden och inte beaktat förändrade omständigheter."

Försiktighet verkar helt tydligt vara en avgörande del av spelet. Att spela för konservativt har sina konsekvenser och kan vara ett tecken på att man under spelets gång i för hög grad värderar sina förmågor och deras tillräcklighet.

FRÅGA 15. MOTIVERA, TYCKER DU FLOW ÄR KONTROLLERBART?

I den sista frågan, där respondenter skulle motivera om de tycker flow är kontrollerbart, kategoriserades endast tre sorters svar beroende på åsikt, där varje respondent i huvudsak hade en av följande uppfattningar;

Kategori	Antal respondenter
<i>Inte möjligt</i>	7/14
<i>Möjligt till viss mån</i>	4/14
<i>Möjligt</i>	3/14

Tabell 7. Kategorisering för fråga 15.

Majoriteten av svar utgick alltså från att flow inte kan kontrolleras främst för att det är känsligt och omedvetet. Motiveringarna var ofta liknande;

"Jag tycker absolut inte flow kan kontrolleras. Flow-tillstånd kan inte uppnås medvetet, därför går det inte heller på något vis att kontrolleras. Jag tror, att om man försöker kontrollera det på något sätt, slutar det. Det är väldigt känsligt."

"Jag tycker flow-känslan inte kan kontrolleras eftersom allting under flow sker lätt och enkelt utan tanke"

"Nej, det kommer när man har en bra känsla för sin handling och självförtroendet på topp. Det är när allting fungerar."

Spelare som ansåg att flow delvis kan kontrolleras menade att den positiva attityden avgör mycket. Det framgick också att man inte kan bestämma när man skall spela i flow. De påpekade t.ex. följande;

"På någon nivå är det nog. T.ex. genom att tänka positivt och kämpa sig själv under en svår period är det lättare att hålla tankarna klara inför kommande prestationer än genom att tänka negativt. Och andra sidan kan man inte bestämma, att nu spelar jag i flow för det kommer via lyckade prestationer, den lätta känslan och rätt sorts koncentration"

"Jag tycker det är möjligt att kontrollera att man kommer nära flow, men jag är inte säker om det är möjligt att kontrollera själva tillståndet"

”Det är svårt att säga. Jag tror att det på sätt och vis går att kontrollera. Man måste bara låta det fortsätta och tro på att bra saker kommer att ske”

Spelare som menade att flow är kontrollerbart gav också utförliga motiveringar som stöd till sina åsikter och indikerade att man bl.a. genom att känna sig själv och sina handlingar väl kan komma att behärska tillståndet;

”Självklart! Med rätt medel och attityd kan flow-känslan kontrolleras t.ex. flera timmar men för att klara det krävs att man i så fall hittar sina egna ”vapen.”

”Jag tycker flow-tillståndet kan kontrolleras med att känna igen sina egna handlingar på banan, med att känna till de fungerande rutinerna som flow ursprungligen har uppkommit via. Jag sätter tyngd på att hållas i stunden och att njuta, för med dessa har jag själv lyckats behålla flow. Om man känner att man spelar över sin skicklighet, då måste man försöka få sig själv att prestera ännu bättre och mera koncentrerat, för att inte glömma att reagera till situationer där det kan krävas konservativare spel. Att spela planenligt orsakar inga extra tankar eller -spänning.”

6.3 Sammanfattning av resultat

De 14 spelare som deltog i studien hade kollektivt en väldigt positiv bild av vad flow innebär för deras spel. De instämde i stora drag med vad tidigare forskning och teorin bakom fenomenet påvisar. Generellt upplevde de flow som en mycket viktig faktor i topp prestationer och då spelet fungerar som det skall. Vidare framgick att flow-känslan värderas högt och inte alls är allmänt förekommande bland spelare, utan ofta inträffar då man minst anar det, och att man måste arbeta hårt på grenspecifika rutiner och -egenskaper för att öka möjligheterna att uppnå flow. Svaren i del 1 indikerade på att överrensstämmelsen med Csíkszentmihálys teoretiska bakgrund är stor, där medeltalet och därmed åsiktsgraden var 4,2 på skalan 1-5. Speciellt tre komponenter framstod och var väl igenkända av målgruppen; fråga 2, 6 och 9. Det högsta värdet gavs fråga 9 (4,8); om att flow innehåller njutning och sinnesfrid. Spelarna var osäkra på fråga 4 (3,1) om direkt feedback/självrespons möjliggör flow. På basis av motiveringarna framgick det att spelare tolkade frågan som att responsen är mera allmän, och därför innehåller både positiv och negativ respons. Den negativa responsen förklarades vidare vara dålig i sammanhanget. Yngre spelare värderade komponenterna i del 1 något högre än den äldre åldersgruppen (4,3 resp. 4,1). Enligt spelår var korrelationen motsatt, där mera

spelår gradvis gav en högre bedömning (4,0 - 4,2 - 4,3). I Motiveringarna för del 1, reflekterade spelare allmänt i positiva ordalag. T.ex. ansågs flow-känslan vara den främsta orsaken varför golf spelas, medan en annan respondent klargjorde att toppidrottare i bästa fall brinner för utveckling och tillväxt.

Del 2 gav svar på en rad avgörande frågor i hur flow tolkas och upplevs. Spelare konstaterade främst att flow för dem bemärker känslan då allting lyckas, samtidigt som inga tankar på att misslyckas existerar. Man är också lugn, kontrollerar sina tankar och har lätt för sig att ta spelmässiga beslut. Spelare hade delade åsikter gällande flow som ett medvetet kontrollerat tillstånd, där de antingen ansåg att det är omöjligt att avsiktligt försöka uppnå tillståndet, alternativt att grenspecifika förberedelser och -rutiner i vissa avseenden utgör medveten kontroll. Samtidigt ansågs dessa förberedelser vara den enskilt viktigaste faktorn i syfte att gynna tillståndet. Vidare förklarade spelare vikten av olika mentala förhållningssätt, och framhävde bl.a. visualisering som verktyg. Vid upprätthållande åtgärder nämndes främst positiv attityd, andning, självprat och vikten av att spela i nuet, alltså att endast fokusera på den prestation man har framför sig. Faktorer som påverkar spel och flow negativt beskrevs delvis som föregående frågors antagonister, t.ex. dåliga förberedelser. För övrigt påpekades försiktighet och rädsla, att inte följa planenlig spelstrategi, att försöka för mycket och förivra sig, samt att reagera negativt och att bli upprörd av sämre prestationer. Spelarna var delade vid frågan om flow är kontrollerbart, där flertalet ansåg det vara omedvetet och därför inte går att kontrollera. De som ansåg det dels vara möjligt motiverade att man i så fall måste ha väldigt bra självkännedom och fokusera på fungerande rutiner under spel.

7 DISKUSSION

Nedan diskuteras forskningsresultaten. Avvikande- och intressanta observationer betonas. Dessa bygger på studiens teoretiska referensram, där tidigare vetenskap jämförs. Utgående från resultaten, ges också en kort översikt på hurdan träning som kan gynna flow. Därtill utvärderas fallstudiens metodval närmare, samt ges förslag på framtida möjligheter inom området.

7.1 Resultatdiskussion

Syften med fallstudien var att undersöka hur lovande finländska golfamatörer upplever och tolkar flow, d.v.s. optimala upplevelser. Följande frågeställningar formulerades för att motsvara syftet:

1. Till vilken grad överensstämmer Csíkszentmihálys komponenter av flow den verklighet som spelare upplever?
2. Hur tolkar och hanterar spelare flow?

Resultaten indikerar på att studien utifrån forskningsfrågorna, och vad som stod som utgångspunkt, främst bekräftat existerande teorier inom forskningsområdet, men också klargjort en rad intressanta observationer och tolkningar om det undersökta fallet. Studien stöder med andra ord flera tidigare undersökningar så som bl.a. (Cohn 1991; Jackson 1995; Chavez 2008; Swann et al. 2012), där flow framhävs med nära relation till mental inställning och fokus, motivation, förberedelser och rutiner, njutning samt omgivnings- och situationsenliga skillnader. Samtliga studier har självklart presenterat flow i olika kontext, men trots det haft gemensamma syften och kommit fram till liknande slutsatser.

Jacksons (1995) studie, där elitidrottare intervjuades, gav exempelvis mycket likartade förklaringar. I studien sammanställdes rekommendationer som baserade sig på idrottarnas upplevelser. Enligt undersökningen framhövdes följande faktorer för att optimera flow;

- 1) *Prestationsmotivation*
- 2) *Att uppnå en optimal beredskap eller skärpa innan tävling*
- 3) *Tävlingsrutiner och -strategi samt bra förberedelser*
- 4) *Optimal fysisk förberedelse och prestationsberedskap*
- 5) *Optimala omgivnings- och situationsenliga faktorer*
- 6) *Att identifiera framsteg och prestationer som känns bra*
- 7) *Fokus på rätt saker*
- 8) *Tillit på egna prestationer och positiv attityd*
- 9) *Positiv laganda och växelverkan*
- 10) *Erfarenhet*

De numrerade punkterna ovan har stor likhet med resultaten i den här studien, där svar bl.a. getts till frågor om hur flow på bästa sätt kan uppnås och vad som upprätthåller flow. I närmare jämförelse lade deltagarna i denna studie speciellt vikt på förberedelser och spelstrategi, samt känslomässiga värderingar. Flera av aspekterna ovan framgår direkt och i sin kontext också här. Spelare har alltså till stor del lika uppfattningar om vad de kan göra för att gynna sina förutsättningar. Noterbart är att faktorerna som Jackson listade är mera allmänna, eftersom målgruppen representerades av sju olika grenar, alltså är slutsatserna kombinerade. (Jackson 1995) Här handlade det däremot enbart om golfspelares upplevelser och tolkningar. Det verkar ändå som att idrottare generellt har liknande uppfattningar och erfarenheter av flow-tillstånd, oberoende gren. Däremot kan förstås grenspecifika benägenheter finnas, typiska för endast en eller några få grenar, där t.ex. grenens egendomliga karaktär påverkar omständigheterna i vilka flow upplevs. Dessa skillnader kan vara svårare att upptäcka, och behöver därför ytterligare forskning i form av konkreta jämförelser etc.

Däremot märktes i denna studie skillnader i vilken grad spelare identifierar och beskriver fenomenet. En rätt tudelad grupp motiverade sina upplevelser, där tydliga mönster kunde upptäckas angående hur mycket uppmärksamhet eller reflektion spelare hade tillägnat begreppet flow. Många spelare var mycket insatta i flow och kunde noggrant förklara sin relation till fenomenet, medan andra hade något motsatta avseenden. Samtidigt som spelare framhävde att de nog identifierade flow, påpekade de också uppriktigt

att de sällan funderat närmare på faktorer som anses nära relaterade till fenomenet. Alltså hade de mera sällan kombinerat tillståndet flow med känslor de själva upplevt, alternativt använd ett annat ordval för upplevelser som kan relateras- eller ses som motsvarande till flow. Som Matikka (Matikka & Roos-Salmi 2012 s. 239) tidigare konstaterat, har golfens grenkultur i tränings-sammanhang sällan diskuterat flow i sig. Istället har man framhävt intensiva koncentrationstillstånd som skapats med hjälp av egna rutiner, vilka man sedan strävat att hålla jämna och kontrollerade. Flow har i sambandet snarare tagits emot som en ytterst välkommen ”gåva”, och med det hoppats på att tillståndet håller i sig ända till slut, där resultaten ofta visat sig vara exceptionella. Hon har därtill studerat skillnader i hur tennisspelare jämfört med golfspelare upplever flow, där det framgånit att flow-begreppet är bekantare för bra tennisspelare än - golfspelare. I och med jämförelsen har det dessutom framkommit att unga tennisspelare medvetet försökt uppnå flow och dessutom till viss mån upplevt sig kunna kontrollera tillståndet. I tennis kan det också vara lättare att uppnå flow, eftersom grenen är mera rytmisk. I golf är direkta delprestationer kortvariga, där processerna där emellan är långa. Eftersom intensiteten ofta är rätt ojämn, och spelare kan ha utmanande att hantera tankarna mellan slagen, kan det upplevas svårare att uppnå flow. (Matikka & Roos-Salmi 2012 s. 239) Vissa spelare påpekade i sina svar att flow inträffar rätt sällan. Därtill tyckte nästan alla att nyckeln till ett balanserat spel och flow är förmågan att kontrollera tankarna. En grenspecifik utmaning med tanke på gynnandet av flow, kan alltså vara golfens natur i sig, där spelare ibland t.o.m. har för mycket tid på sig under själva prestationen. Det finns alltså större risk för att oönskade tankar dyker upp. Dessutom kan yttre omständigheter som är situations- eller omgivningsenliga påverka. Förändring i väderförhållanden är bara ett typexempel.

Flow kan ses som ett tillstånd som aktivt förändras efter hur det upplevs. Somliga anser i stora drag att, föränderligt som tillståndet är, det inte går att tänka sig in i flow, men definitivt tänka sig ur det. (Valiante 2013 s. 67) Med detta framhävs känsligheten kring tankarna och hur det anses vara nödvändigt att ta avstånd från onödiga, överflödiga tankemönster, vilket flera spelare också lyfte fram i sina svar. Att spela i nuet lyftes också upp av nästan samtliga spelare i studien. Detta kan betraktas som att spelarna nått en nivå, där de förstår innebörden av att inte lägga onödig energi på något de inte längre kan påverka, t.ex. tidigare prestationer som misslyckats. Att de dessutom accocierar

detta med flow, indikerar på att erfarenhet finns från motsvarande situationer. Spelare har alltså tagit lärdom av misstag de gjort, d.v.s. fungerat precis enligt vad som förespråkas, bl.a. av mental tränare som Dr. Bob Rotella (2004 s. 2-4). Till vilken grad spelare sedan utvecklats som resultat av dessa lärdomar, är däremot en helt annan fråga. Det är naturligtvis enkelt att mena vad man borde göra, medan att sedan förverkliga det i sig, kan vara väldigt utmanande. Att flow hör i hop med ”spel i nuet” är logiskt, främst med tanke på att tillståndet enligt spelare endast sker sporadiskt.

I undersökningen delade kontrollfaktorn starkt åsikter, där de som upplevde sig kunna kontrollera själva tillståndet, var i klar minoritet. I detta bekräftas till dels synen om att flow grenkulturellt anses vara oförutsägbart och bara något som ibland sker, således inget som aktivt förespråkas i grenspecifik träning. Ändå fanns också undantag i de som antingen ansåg sig kunna kontrollera tillståndet, eller åtminstone delvis, vilket kan liknas vid den optimism som definierades i studiens bakgrund. Dessa spelare syftade alltså på att kontroll innebär hanteringen av föränderliga situationer och handlingar som gynnar målsättningarna, i detta fall att uppnå flow. Det är självklart onödigt och t.o.m. fel att påstå, att spelare som ansåg flow okontrollerbart inte kan vara optimister. De förhåller sig och tolkar helt enkelt frågan annorlunda. Med det att flow motiverades som omedvetet, tycktes också själva kontrollen ses som omedveten.

Variabelvärdena för ålder och spelår, indikerade på att yngre spelare skattade Csíkszentmihálys komponenter något högre än de äldre spelarna i urvalet. Samtidigt var bedömningen enligt spelår gradvis stigande, vilket betyder att den yngre åldersgruppen också procentuellt angett flera spelår. En intressant observation, som kan bero på flera faktorer. Dels kan man spekulera i om den yngre gruppen uppfattat *antalet spelår*, som hela den tidsperioden från att spelaren första gången rört i en golfklubba. Den äldre gruppen kan däremot ha angett informationen enligt då spelaren börjat golf mera regelbundet eller t.o.m. från och med det att tävlingskarriären inleddes. Spelare har genomsnittligt börjat spela golf i väldigt tidig ålder med några undantag. Det kan dock endast spekuleras i vad dessa intressanta korrelationer beror på, och därmed är det svårt att dra några konkreta slutsatser för vad betydelsen är med tanke på flow. Variabelskillnaderna är dessutom väldigt små.

Man måste komma ihåg att flow-tillstånd är subjektiva, och därmed svåra att generalisera i sig. Vad som däremot kan ges yttre validitet är allmänna tolkningar och sådana som går att liknas vid varandra, vilka också blivit föremål för denna studie. Resultaten liknar som bekant dessutom tidigare forskning. Då exkluderas alltså djupare individuella tolkningar och olikheter, vilka helt enkelt inte går att generalisera.

7.1.1 Träning som kan gynna flow

Utgående från resultaten framgick flera beteendemönster och vanor hos spelare, som går att beskriva närmare och konkretisera i form av träningsmetoder, -övningar. Eftersom en stor del av studien fokuserade på hur flow kan gynnas, är det väsentligt att kort klargöra några metoder. Främst handlar det om att på olika sätt förstärka positiva känslor och förmågan att slappna av. I detta ingår bl.a. självprat, flow-berättelser, visualiserings-tekniker och mindfulness träning.

Självprat är i praktiken okomplicerat. Positivt och uppmuntrande självprat ökar möjligheten att lyckas, då energin fokuseras där den vill användas som mest. (Matikka & Roos-Salmi s. 164) Några spelare bekräftade i undersökningen att de använder sig av självprat. Att de medvetet tar upp självprat som en gynnande faktor i flow, torde betyda att de också aktivt arbetar med ”metoden”. Det är möjligt att ytterligare spelare också använder det, men kanske gör det mera omedvetet.

Med s.k. **flow-berättelser** kan positiva upplevelser förstärkas och upprepas i tankarna.

Ju starkare flow, desto starkare blir det i minnet. Ifall man har förmågan att komma ihåg och återspegla sina positiva upplevelser detaljerat och passionerat, finns större möjlighet att senare återfinna dem i liknande former. I studien framhövdes förmågan att förstärka positiva känslor. Flow-berättelser kan fungera väl i detta syfte.

Visualisering har använts inom idrott i årtal. Det är viktigt att visualisera kommande handlingar i sig, och under processen rikligt fokusera alla sinnen på vad som skall göras för att målsättningar skall uppnås. På så sätt aktiveras och förstärks de nervbanor som är avgörande för ändamålet. Speciellt effektivt är visualisering t.ex. dagen innan prestationen. (Järvilehto 2012 s.53-54) I studien framgick att spelare t.ex. innan prestationer

och tävlingar använder sig av detta, där främst själva prestationer, d.v.s. slag analyseras på förhand. Fastän visualisering nämndes i svaren, visade sig betoningen vara överraskande liten bland spelare.

Det har i tidigare vetenskap framkommit att **mindfulness** träning aktiverar kroppen positivt inför prestationer. Bernier et al. (2009) har bl.a. kommit till slutsatser om att unga golfspelare effektivare kan hitta ändamålsenlig information i sin omgivning och egen kropp, samt förbättra sina rutiner genom stresshanteringstekniker som mindfulness. Främst handlar det om förbättrad fokus, -motivation och -energinivåer, där beslutsfattandet även främjas. M.a.o. är denna metod väsentlig också för spelare i denna studie.

7.2 Metoddiskussion

Eftersom syftet var att fördjupa sig i fenomenet flow, och undersöka hur det upplevs och tolkas, kändes det lämpligt att utgå från en fallstudie som forskningsstrategi. Yin (2007 s. 27-29) beskriver metodens omfattning som empirisk, där en företeelse studeras i dess verkliga kontext, och frågar som ”hur” och ”varför” vanligtvis förekommer. Jag har delvis upplevt strategin som utmanande och t.o.m. något förvirrande under utformningen. Till skillnad från många andra forskningsstrategier, finns ännu inga heltäckande strukturer över hur olika fallstudier bör se ut, t.ex. hur man identifierar olika responskategorier m.m. (Yin 2007 s. 38) Den har dock erbjudit en design, som tillåtit tillvägagångssätt som annars kunde ha varit svårare att motivera. I en fallstudie anses teoriutvecklingen vara i en avgörande roll som en del av strukturen. (Yin 2007 s. 48) Jag tycker detta tagits i beaktande väl under arbetsprocessen, där teorin haft som avsikt att ge en mångsidig och heltäckande introduktion av forskningsfallet, därmed också motivera syftet.

Jag anser vidare att studiens frågeställningar representerades väl i datainsamlingen. Forskningsfrågorna stod som grund för enkätens frågor och uppdelning. Frågorna representerade därmed var sin del och besvarades också direkt. Därför kan resultaten också tolkas som valida sett till syftet. Också med tanke på fallstudiestrategin var forskningsfrågorna relevanta.

Datainsamlingsmetoden motiverades främst med målgruppens karaktär och geografiska spridning. Med tanke på att urvalet aktivt är på resande fot och ofta tränar och tävlar utomlands, ansågs datainsamlingsmetoden med enkät vara det bästa sättet att nå respondenterna. Samtidigt var tröskeln lägre att få med spelare av högsta klass, och personer som motsvarade urvalskriterierna. Det var enkelt för dem att svara på online-enkäten var- och när som helst, där deras anonymitet dessutom kunde bibehållas optimalt. Eftersom frågorna dessutom krävde en del tanke och reflektion, tilläts respondenterna att diktera sin bekvämlighet och svarsprocess på egen hand. I studiens planeringsskede fanns tankar om att göra en intervjustudie, vilket också kunde ha fungerat bra utifrån studiens syfte. Den insamlade informationen skulle troligtvis ha varit detaljrikare. Bristfälliga resurser låg delvis som grund för att denna alternativa ansats inte valdes. Om studien hade utförts inom andra tidsramar, t.ex. på sommaren, då tävlingssäsongen för golfspelare är i full gång, hade svaren förmodligen varit väldigt annorlunda. Då hade intervjuer sannolikt utförts i samband med någon tävling- eller träningsmanhang, där det hade varit lättare att samla ihop urvalet för verbal kontakt. Nu var tanken att spelare skulle reflektera över fenomenet utanför den huvudsakliga tävlingskalendern, där de troligtvis har mera tid att fundera över individuella beteendemönster och -benägenheter.

I undersökningar finns alltid olika uppfattningar, idéer och förväntningar i och med interaktionen mellan t.ex. forskaren och undersökningsdeltagare, vilket uttrycks i svarsbias. Den sociala önskvärdheten, där respondenterna låter sig påverkas av olika faktorer i svarsprocessen, påverkar vanligtvis också validiteten. (Hassmén & Hassmén 2008 s. 217, 246-247) I studien framstod detta främst i hur frågorna formulerades för respondenterna att svara på. I det stora hela var frågorna välformulerade och tjänade syftet väl. Några frågor kunde dock ha omformulerats för att undvika missförstånd. Detta gällde del 1 av enkäten, där åsiktsskalorna blev något lidande. Att respondenterna sedan hade möjlighet till motiveringar, fungerade väl som understöd och klargjorde de få misstolkningar som framgick. Frågorna förblev samtidigt också mera tillförlitliga. En eventuell svaghet kan ha varit att respondenterna i för stor grad påverkades att besvara frågorna på basis av de beskrivande delar med exempel som fanns med frågeformuleringarna. Respondenterna kan ha blivit styrda att i för hög grad svara i enlighet med dessa, och således kan svarens validitet också ifrågasättas.

Analysfasen var under studiens genomförande i avgörande roll för hur resultaten presenterades och tolkades. Generellt känns det som att valda analysmetoder fungerade bra och med sin mångsidighet erbjöd en riklig redovisning av insamlad data. Eventuellt kunde den kvantitativa analysfasen nyanseras mera, för att ytterligare fördjupa sig i samband och avvikelser. Enligt Jacobsen (2011 s. 10) finns i praktiken inte perfekta forskningsprocesser. Alla har sina svagheter och bristande precision. Vid användning av forskningsmetodik kan inte motsvarande fel undvikas, utan poängen med att behärska metodiken ligger snarare vid att kunna beskriva möjliga svagheter i resultaten. Metoderna förverkligade undersökningens avsikt väl sett till förutsättningarna. En intervjustudie kunde dock ha gett ytterligare djup.

7.3 Slutsatser

Forskningsprocessen har öppnat ögonen för än djupare engagemang i ämnet, där det råder en särskild dragningskraft i att studera ett fenomen som inte är självklart förekommande, och dessutom anses vara exceptionellt med tanke på njutning och prestationskvalité. Flow, som en del av den positiva psykologin, är inte bara betydande inom idrott och golf, utan bidrar förmodligen också till livsglädje och tillfredställelse i allmän vardag och övriga former av aktivitet, där individer känner sig dedikerade och kreativa i vad än de gör. Självklart är, att eftersom upplevelsen är subjektiv, finns egentligen inget rätt eller fel, utan alla upplever tillståndet väldigt olika. Resultaten i studien kan främst utnyttjas för att skapa bättre förståelse kring den specifika målgruppens tankar kring flow, samt dess allmänna betydelse inom mentalträning och tävlingsgolf. Studiens beställare kan förhoppningsvis dra nytta av materialet i sin träningsverksamhet, och därmed beroende på målsättningar framhäva positiv självbild och motsvarande träningsmetoder, vilka lyfts fram och baserats på forskningsresultaten. En fortsatt hälsosam och konkurrenskraftig spelarutveckling är att sträva efter. I framtiden kunde mera specifika studier utföras inom området flow, med t.ex. en mera ingående fokus på genuskillnader. Jämförelser på hur flow upplevs i olika grenar är fortfarande ett väldigt intressant område, där nya angreppssätt kunde tillämpas. Om man funderar på golfspecifik forskning, skulle det konkret vara intresseväckande att utforska hur varierande mentala tränings tekniker, vilka anses gynna flow, på längre sikt påverkar spelare och deras framgång.

KÄLLOR

- Anttila P. 1996, *Tutkimuksen taito ja tiedon hankinta*, Akatiimi, Helsingfors, 488 s.
- Bernier M. et al. 2009, *Mindfulness and acceptance approaches in sport performance*, Journal of Clinical Sport Psychology, 4, s. 320-333
- Catley D. & Duda J.L. 1997, *Psychological antecedents of flow in golfers*, International Journal of Sports Psychology, vol. 28, s. 309-322
- Chavez, E.J. 2008, *Flow in sport: A study of college athletes. Imagination, Cognition and Personality*, vol. 28, s. 69-91
- Cohn P. J. 1991, *An exploratory Study of peak performance in golf*, The Sport Psychologist, Del 5, University of Virginia, s. 1-14
- Csikszentmihály M. 1990, *Flow – Den optimala upplevelsens psykologi*, 2 uppl. Stockholm: Bokförlaget Natur och Kultur, 2007, 344 s.
- Csikszentmihályi, M. & Jackson S. A. 1999, - *Flow och idrott*, Brain Books AB, Jönköping: 2000, tryck Bookwell Finland, 154 s.
- Forbes J. 1989, *The cognitive psychobiology of performance regulation*, Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, vol. 29, s. 202-207
- Hassmén, N. & Hassmén, P. 2008, *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder*, Stockholm: SISU Idrottsböcker, 414 s.
- Hayslip Jr. B. et al. 2010, *The Influences of Skill Level, Anxiety, and Psychological Skills Use on Amateur Golfers' Performances*, Journal of Applied Sport Psychology, 22: 2010, University of Texas, s. 123–133
- Hirsjärvi S. et al. 2004, *Tutki ja kirjoita*, 10 uppl. Helsingfors: Tammi, 464 s.
- Jackson S. A. 1992, *Athletes in flow: A qualitative investigation of flow states in elite figure skaters*, Journal of Applied Sport Psychology 4 nr. 2, s. 161-180
- Jackson S. A. 1993, *Elite athletes in flow: The psychology of optimal experience in sport*, University of Carolina, Greensboro: doktorsavhandling, 1992, 192 s.
- Jackson S. A. 1995, *Factors influencing the occurrence of states in elite athletes*, Journal of Applied Sport Psychology 7, 135-163
- Jackson S.A. 1996, *Toward a conceptual understanding of the flow experience in elite athletes*, Research Quarterly for Exercise and Sport, 67, s. 76-90

- Jackson S. A. & Kimiecik J. C. 2008, *The Flow perspective of optimal experience in sport and physical activity*; I verket av Horn T. S. som utgivare, *Advances in Sport Psychology*, 3 uppl. USA: Human Kinetics, s. 377-399
- Jacobsen, D. 2007, *Förståelse beskrivning och förlaring –Introduktion till samhällsvetenskaplig metod för hälsovård och socialt arbete*. Lund: Studentlitteratur, 316 s.
- Jensen K. J. 1995, *Kvalitativa metoder för samhälls- och beteendevetare*, Lund: Studentlitteratur, 146 s.
- Järvilehto L. 2012, *Tee itsestäsi mestariajattelijä*, 6 uppl. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 223 s.
- Klein G. et al. 2012, *nya tankar om kreativitet och flow*, Brombergs Bokförlag AB, tryck Bookwell Finland, 218 s.
- Maslow 1968, *Toward a psychology of being*, 2. uppl. New York: Van Nonstrand, 240 s.
- Matikka L. 2013, *Flow – anna mennä ja onnistu*, Jyväskylä: Docendo Oy, 136 s.
- Mattikka L. & Roos-Salmi M. 2012, *Urheiluspsykologian perusteet*, Tammerfors: Liikuntatieteellinen Seura ry., 363 s.
- Merriam, S.B. 1994, *Fallstudien som forskningsmetod*, Lund: Studentlitteratur, 228 s.
- Nilsson P. & Marriott L. 2005, *Joka lyönnillä tulee olla tarkoitus*, Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy 2009, 221 s.
- Privette G. 1983, *Peak experience, peak performance, and flow*, A Comparative analysis of positive human experiences, *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 45, s. 1361-1368
- Rotella R. J. 1995, *Golf Is Not a Game of Perfect*, New York: Simon & Schuster, 224s.
- Rotella R. J. 2004, *The Golfer's Mind – Play to Play Great*, New York: Simon & Schuster, 175 s.
- Swann C. 2012, *Exploring Flow Occurrence in Elite Golf*, England: University of Lincoln, 29 s.
- Valiante G. 2013, *Golf Flow*, USA: Human Kinetics, 228 s.
- Yin R. K. 2007, *Fallstudier: design och genomförande*, Malmö: Liber AB, 208 s.

ELEKTRONISKA KÄLLOR

Kvalimotv - Menetelmäopetuksen tietovaranto, nätpublikation, Tammerfors: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. [hänvisats 30.10.2014]

Tillgänglig: http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L5_5.html

Kvantimotv - Menetelmäopetuksen tietovaranto, nätpublikation, Tammerfors: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. [hänvisats 5.11.2014]

Tillgänglig: <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/postikysely/postikysely.html>

Urheilijan Polku - Golf, KIHU (Kilpa ja huippu-urheilun tutkimuskeskus [hänvisats 15.10.2014]

Tillgänglig: http://www.kihu.fi/urapolku/julkinen_index.php?page=taulukko&laji=113

Nordcenter 2014a. [hänvisats 24.10.2014]

Tillgänglig: <http://nordcenter.com/>

Nordcenter 2014b. [hänvisats 24.10.2014]

Tillgänglig: <http://nordcenter.com/sv/>

Nordcenter 2014c. [hänvisats 24.10.2014]

Tillgänglig: <http://nordcenter.com/opetus/jpa/>

Psykologiliitto 2012, ASIA: Psykologinen valmennus kuntoon Suomen urheilussa

Tillgänglig: psyli.fi/files/671/Psykologiliiton_kannanotto_1308_2012.doc

Hämtad: 19.9.2014

R & A [hänvisats 14.11.2014] Tillgänglig: <http://www.randa.org/en/Playing-Golf/Handicapping.aspx>

Suomen Golfliitto ry 2012a. [hänvisats 15.9.2014]

Tillgänglig: www.golf.fi/golfliitto/strategia-2020

Suomen Golfliitto ry 2014a. [hänvisats 29.10.2014]

Tillgänglig: <http://www.golf.fi/rankingit#/orderofmerit/624>

Svenska Akademien 2011a. [hänvisats 11.9.2014]

Tillgänglig: www.svenskaakademien.se/ordlista

Svenska Akademien 2011b. [hänvisats 11.9.2014]

Tillgänglig: www.svenskaakademien.se/ordlista

Yle 2012 [hänvisats 22.9.2014]

Tillgänglig:

http://yle.fi/urheilu/mentaaliguru_enhager_luennoi_suomessa/5480078

BILAGA 1. Studiens följebrev

FLOW-TILAN POHJAUTUVA KYSELYTUTKIMUS

SINULLE, JOLLA PÄÄMÄÄRÄT OVAT KORKEALLA, SEKÄ MAHDOLLISESTI OLET TULEVAISUUDEN GOLFAMMATTILAINEN

SAATEKIRJE

Hyvä urheilija,

Syyskuussa 2014 käynnistynyt syventyy optimaaliseen kokemukseen eli flow-tilaan. Tutkimus pyrkii syventämään ymmärrystä golflupauksien flow-kokemuksista ja henkisistä rutiineista lajin parissa. Tutkimus tehdään tapauskohtaisesti kyselyn muodossa. Selvitys on enimmäkseen laadullinen, ja hyödyntää siten kyselyn tuloksia, jotka tulevat pohjautumaan olemassa olevan teorian käytännön kokemuksiin sekä subjektiivisiin tapoihin ja -ilmiöihin. Kyselyn tarkoituksena on näin kartoittaa urheilijoiden omakohtaisia kokemuksia ja mielipiteitä, jotta saataisi selkeämpi kuva golfin optimaaliseen suoritukseen vaikuttavien tekijöiden olemassaolosta ja hallinnasta. Keskiössä toimii näin ns. flow- tai zone-ilmiö.

Kyselyn tekee tutkija, liikunta opiskelija Jonas Simberg, joka analysoi vastaukset syksyn aikana, ja kokoaa siten näistä pohjautuvia johtopäätöksiä.

Tutkimukseen osallistuminen on Sinulle vapaaehtoista mutta toivottavaa, ja tietysti tämän onnistumisen kannalta ensiarvoista. Avaat ja tuet samalla ajatusmaailmaasi positiivisella tavalla. Osallistuminen on vaivatonta ja suoritetaan kokonaan verkossa. Vastaat kyselylomakkeeseen sähköpostiin liitetyn **Google Forms linkin kautta**.

Kysymyksiin huolellisesti vastaaminen on tulosten luotettavuuden ja laadun kannalta hyvin tärkeää. Antamasi tiedot käsitellään ehdottoman luottamuksellisesti, eikä henkilöllisyyttäsi kysytä missään vaiheessa. Tutkimuksen aineistoa voidaan valmistuessa käyttää tarpeen mukaan erilaisiin kehittämishankkeisiin ja/ tai tukemaan henkistä lajivalmennusta. Tutkijan mielestä pelaajien ymmärtäminen on valmennuksen jatkuvan kehittämisen kannalta tärkeimpiä prioriteetteja.

Vastauksesi käsittelee vain tutkimukseen osallistuva tutkija. Vastaa mielelläni, mikäli sinulla on kysyttävää. Osallistuthan **viimeistään 5. marraskuuta 2014**, jotta tuloksia voitaisiin analysoida mahdollisimman pian.

Jonas Simberg
puh. 040-5330566
email. jonassimberg@gmail.com

Topi Taskinen
puh. +3585063298
email. topi.taskinen@arcada.fi

tutkimuksen tekijä

tutkimuksen ohjaaja

KIITOS!

BILAGA 2. Studiens enkät

TUTKIMUKSEN KYSELYLOMAKE

Kyselylomakkeessa on taustakysymysten lisäksi kaksi osaa:

Osa 1. tiedustelee olemassa olevan teorian käytännönläheisyyttä Likertin asteikolla (1-5) + mahdollisia perusteluja.

Osa 2. kysyy avoimia mielipiteitä tutkittavasta ilmiöstä.

Yritä miettiä kysymyksiä omia kilpailusuorituksia ja -kokemuksia analysoiden. Muista, että vastauksesi ovat omia näkemyksiäsi ja että kyselyssä ei ole oikeita tai vääriä vastauksia.

Tausta: Tutkimuksen kysymykset perustuvat ensisijaisesti psykologi Csikszentmihályin flow tieteeseen. Flow (tai zone), on käsite ja ilmiö, joka tieteen mukaan edustaa eräänlaista optimaalista kokemusta. Kokemus, jossa tuntuu ikään kuin kaikki onnistuisi, olet suorituksesi sisällä ja hyvin päättäväisen oloinen. Samalla nautit pelaamisesta suunnattomasti, ja haluat pysyä tilassa niin pitkään kuin mahdollista. Yleensä flow-tilassa ylität itsesi ja suorituksesi ovat ns. automatisoituja ja erittäin laadukkaita. (Csikszentmihály 1990)

Voi hyvin olla, että kutsut yllä kuvailemaa tunnetta toisella nimellä tai et ole ajatellut koko asiaa. Ollenaisinta kyselyssä on tunnistaa omanlaisesi flow.

*Pakollinen

Taustakysymykset

Päiväys *

Ikä: *

Sukupuoli: *

M/N

Tasoitus: *

Pelivuodet: *

Nykyiset tavoitteet kilpagolfissa *

(Valitse sopivin vaihtoehto)

Osa 1. Csíkszentmihályin flow komponentit

Kysymykset edustavat teorioituja flow-tilaa (lue tausta) mahdollistavia tekijöitä. (Tarvittaessa lisätietoa: <http://www.flowskills.com/the-8-elements-of-flow.html>)

1. Teorian mukaan flow-tilaan pääsemiseen auttaa taitojen ja haasteiden välinen tasapaino. Kuinka tärkeää tämä mielestäsi on? *

(esim. onko flow-tilaan pääsy vaikeaa, jos haaste on taitoon nähden liian kova?)

1 2 3 4 5

Täysin eri mieltä Täysin samaa mieltä

Mahdolliset perustelut:

2. Flow-tilassa olet uppoutunut suoritukseesi siinä määrin, että unohdat kaiken muun ympäriltäsi? *

(esim. onko keskittymisesi käsillä olevaan tehtävään niin kova ettet yhtään ajattele mahdollisia epäonnistumisia?)

1 2 3 4 5

Täysin eri mieltä Täysin samaa mieltä

Mahdolliset perustelut:

3. Selkeät tavoitteet voivat edistää flow-tilaan pääsyä? *

(esim. tiedät täsmälleen mitä haluaisit saavuttaa kierroksen tai kilpailun aikana, ja sinulla on tarkka suunnitelma miten haluat pelata kenttää)

1 2 3 4 5

Täysin eri mieltä Täysin samaa mieltä

Mahdolliset perustelut:

4. Onko välitön palaute/itsearviointi kentällä hyödyksi, ja onko se näin flow-tilan mahdollistaja? *

(esim. arvioit heti lyöntisi tuloksen muodostaen käsityksen kehosi hyvästä vireystilasta ja pelisi yleisilasta)

1 2 3 4 5

Täysin eri mieltä Täysin samaa mieltä

Mahdolliset perustelut:

5. Onko flow-tilaan pääsemisen kannalta oleellista täydellinen keskittyminen käsillä olevaan tehtävään? *

1 2 3 4 5

Täysin eri mieltä Täysin samaa mieltä

Mahdolliset perustelut:

6. Sisältykö flow-tilaan tietynlaista hallinnan tunnetta? *

1 2 3 4 5

Täysin eri mieltä Täysin samaa mieltä

Mahdolliset perustelut:

7. Lakkaako flow-tilassa tietoinen kontrolli tekemisestä? *

(esim. olet totaalaisesti tekemisen imussa, ja toimit vaistonvaraisesti)

1 2 3 4 5

Täysin eri mieltä Täysin samaa mieltä

Mahdolliset perustelut:

8. Onko aikakokemuksen muuttuminen flow-tilaa mahdollistava tekijä? *

(esim. tunteja kestävä suoritus voi tuntua lyhyemmältä mitä todellisuudessa on)

1 2 3 4 5

Täysin eri mieltä Täysin samaa mieltä

Mahdolliset perustelut:

9. Sisältykö flow-tilaan nautintoa ja mielenrauhaa? *

(esim. suoritat automaattisesti koska nautinto itsessään ohjaa suoritustasi)

1 2 3 4 5

Täysin eri mieltä Täysin samaa mieltä

Mahdolliset perustelut:

Osa 2. Avoimet kysymykset

Vastaa perusteellisesti parhaasi mukaan, esittäen omat näkemyksesi aiheittain.

10. Henkilökohtainen tulkintasi flow-tilasta? *

(Mitkä ovat juuri sinulle ominaiset tuntemukset?)

11. Perustele, haetko koskaan tietoisesti flow-tilaa? *

12. Miten voit saavuttaa flow-tilan parhaalla mahdollisella tavalla? *

(esim. valmistautumisrutiinit, mieliala, omiin suorituksiin suhtautuminen jne.)

13. Miten ylläpidät mahdollista flow-tunnetta tai hyvää virettä kilpailutilanteissa? *

(esim. tietynlainen suoritukseen reagointi, ajatusten kohdentaminen, omapuhe, stressinhallinta, hengitys jne.)


14. Mitkä tekijät vaikuttavat negatiivisesti peliin, tai mahdolliseen flow-kokemukseen? *

(suoritustasi haittaavat tekijät)

15. Perustele, onko flow-tunne mielestäsi kontrolloitavissa? *

Lähetä

Älä koskaan lähetä salasanaa Google Formsin kautta.

Palvelun tarjoaa
 Google Forms

Google ei ole luonut tai hyväksynyt tätä sisältöä.
[Ilmoita väärinkäytöstä](#) - [Palveluehdot](#) - [Lisäehdot](#)