Mindfulness trening i prestasjonsutvikling og forebygging av utbrenthet blant junior elite idrettsutøvere

En undersøkelse av innflytelsen av mindfulness trening på stress, skole- og idrettsprestasjon, og utbrenthet blant junior elite idrettsutøvere

Philip Furrer

Bakgrunn

Athletes burnout (utbrenthet blant idrettsutøvere) er ett kronisk stressreaksjonssyndrom, som det tar lang tid å komme ut av (Shirom, 2005) og som blir påvirket av en mengde fysiske, psykiske og sosiale stressorer. Raedeke (1997) definerer *athletes burnout* som et syndrom bestående av tre forskjellige elementer; 1) fysisk og/eller emosjonell utmattelse, 2) idrettslig devaluering og 3) redusert idrettslig oppnåelse. *Athletes burnout* refererer til prosessen rundt, og i respons til for mye stress, hvor fysisk overbelastning er en mulig, men ikke nødvendig utløser. Burnout problematikken er kompleks og ofte kan denne tilstanden føre til tidlig frafall fra idretten (Moen, 2013).

På grunn av den sterke innvirkningen stress har i oppståelsen av burnout sykdommer (Black & Smith, 2007; Gustafsson & Skoog, 2012; Raedeke & Smith, 2001; 2004) kan en stress-management-tilnærming være interessant innen burnoutprevensjon. En mulig stress management tilnærming er mindfulness trening (mindfulness meditasjon) som blant annet har vist å kunne redusere stresssymptomer (Johansson, Hassmén, og Jouper, 2008; Lee, Ryu, og Chung, 2000) samt at det kan føre til bedre trivsel (Jouper et al. 2006) og forbedret fysisk helse (Lee, Hong, Lim, Kim, Woo, & Moon, 2003). I følge Jouper og Gustafsson (2013) er mindfulness-trening nyttig i reduksjon av stress og kan derfor bli brukt som intervensjonstiltak for utbrente utøvere og i prevensjon av burnout-tilstander. I tillegg til de allerede nevnte positive helsemessige innvirkningene har mindfulness også blitt brukt innen prestasjonsutvikling. Mindfulness er blitt definert som bevist ikke dømmende oppmerksomhet og tilstedeværelse (Kabat-Zinn, 1994). Trening av mindfulness har av hensikt å øke bevissthet i forhold til egen atferd, tanker, følelser og emosjoner for å kunne reagere mer hensiktsmessig innen forskjellige situasjoner og på forskjellige stressorer.

Studiens hensikt

Hensikten med denne studien har vært å undersøke påvirkningen mindfulness trening har på stress, oppfattet skole- og idrettsprestasjon, og utbrenthet (athlete burnout) blant junior elite idrettsutøvere. Videre har denne studien hatt til hensikt å avdekke anvendbarheten av mindfulnesstrening innen prestasjonsutvikling og burnout prevensjon.

Methode

Dette prosjektet ble gjennomført gjennom et dual-metode design. Interaksjonen mellom variablene; *grad av mindfulness*, *oppfattet stress*, *oppfattet skole- og idrettsprestasjon*, og *grad av burnout* ble først undersøkt ved en kvantitativ spørreundersøkelse, blant 382 junior elite idrettsutøvere ved syv ulike videregående skoler i Midt-Norge, som er tilknyttet satsningen *spisset toppidrett*.

For å kunne belyse anvendbarheten av mindfulness trening i forebygging av utbrenthet og innen prestasjonsutvikling blant junior elite idrettsutøvere, ble i tillegg en 12-ukers mindfulness treningsintervensjon med 29 junior elite utøvere gjennomført og analysert kvalitativt.

Resultat

Resultater av de kvantitative analysene om interaksjonen mellom de nevnte variablene, viser at høyere grad av mindfulness er assosiert med lavere nivåer av stress, høyere oppfattet skole- og idrettsprestasjoner, og lavere grad av utbrenthet. Mindfulness intervensjonen viste til å ha en positiv innvirkning på utøvernes oppfattet tankestress, resulterende i bedre søvn og derav forbedret restitusjon. I tillegg viste intervensjonen til å ha en betydelig innvirkning på juniorutøvernes oppmerksomhet og tilstedeværelse.

Konklusjon

Reduksjon i tankestress, forbedret søvn, og derav forbedret restitusjon tyder på at mindfulness trening er hensiktsmessig i forebygging av utbrenthet blant junior elite utøvere. Forbedret oppmerksomhet og de resulterende fordelene ved dette kan tyde på at mindfulness trening også kan ha en positiv innvirkning på prestasjonsutvikling innen både skole og idrett.