

# Gløym deg sjølv om du vil treffa blink!

Fysiske prestasjonar kan bli negativt påverka av mentale prosessar, endå lettare enn sosialpsykologar til no har meint.

PUBLISERT 5. mars 2015

---

Forskning på idrettsutøvarar har vist at instruksjon om å fokusera på bestemte delar av kroppen kan vera skadeleg for ytinga, fordi det aktiverer sjølvskjema. I sosialpsykologi viser omgrepet skjema til eit sett av tankar som lett kan vekkast til live, og som gjer at forståinga går føre seg raskare og ut frå avgrensa informasjon. Ein ny studie tyder på at sjølvskjema kan bli utløyst også utan at ein fokuserer på bestemte sider ved prestasjonen.

Brad McKay og kollegar fordelte 36 studentar (26 menn) på to grupper og bad dei om å kasta ballar på ein blink. Gruppene presterte i utgangspunktet jamgodt. Men då den eine gruppa fekk beskjed om å bruka eitt minutt på å tenka på tidlegare kasteerfaringar og reflektera over sterke og svake sider ved si eiga ballkasting, førte dette til markant nedgang i treffsikkerheita. Kontrollgruppa som ikkje fekk instruksar, presterte like bra som i den første kastetesten. «Ein enkel manipulasjon utforma for å aktivera sjølvskjemaet var nok til å setta ned prestasjonane», kommenterer forskarane til BPS Media Center.

I ein oppfølgingsstudie blei 37 nye studentar (18 kvinner) delte i to grupper som begge trena på å slå ein liten ball med eit balltre og treffa ein blink. Ingen av deltakarane i studien hadde spelt organisert baseball eller softball det siste året. Gjennom to dagar med trening fekk alle forsøkspersonane skriveoppgåver i pausane. Den eine gruppa skreiv om eigne erfaringar med baseball, eigne atletiske trekk, kjenslemessige opplevingar knytt til baseball, og eigne sterke og svake sider når det kom til det å treffa ballen med balltreet. Den andre gruppa skreiv om konkrete gjenstandar i rommet der forsøket blei gjennomført. Ved ein test nokre dagar seinare blei dei sjølvreflekterte totalt utklassa av kontrollgruppa. Resultatet blei justert for den enkelte forsøkspersonen sitt prestasjonsnivå ved starten av studien.

**Referanse:** Brad McKay et al. (2015). The self: Your own worst enemy? A test of the self-invoking trigger hypothesis *The Quarterly Journal of Experimental Psychology*. Side 1–10. DOI: 10.1080/17470218.2014.997765

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 52, nummer 3, 2015, side*

