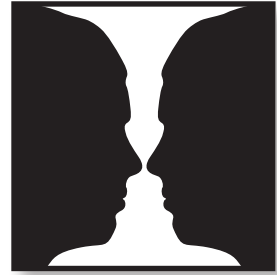


Coaching psykologi

www.coachingpsykologi.org



Narrativ-samskabende gruppe-coaching udvikler social kapital

Kvantitative og kvalitative resultater understreger interventionens sociale indvirkning

Af Reinhard Stelter, Glen Nielsen & Johan Wikman

Indledning¹

Hovedparten af coaching interventionsstrategier og evidensbaseret forskning om coaching og coaching psykologi har fokuseret på den enkelte klient (Grant, 2009; Greif, 2007; Passmore & Gibbes, 2007). Det er blevet antaget at coaching handler om dyaden mellem en coach og hans / hendes klient eller coachee. Fordelene ved coaching, læring og udvikling inden for en gruppe eller et hold er ikke blevet undersøgt seriøst i teoretiske studier eller i empirisk forskning. Denne artikel vil præsentere en undersøgelse af gruppecoaching ved at evaluere en ret ny og udforsket interventions metodologi. Interventionen der er blevet benyttet, er en bestræbelse på at integrere narrativ coaching (Drake, 2007, 2009, Law, 2007; Stelter, 2007, 2009, 2010) med aspekter fra narrativ terapi

(White, 2007) og samskabende praksis (Anderson, 2007) og skal derfor kaldes coaching som narrativ-samskabende praksis (se også Stelter & Law, 2010).

Denne artikel vil dokumentere, at visse procedurer for narrativ-samskabende gruppecoaching faktisk øger de generelle fordele ved coaching. Interventionsstrategien kan også benyttes i en-til-en sessioner.

Det overordnede formål med undersøgelsen var at undersøge indflydelsen af narrativ-samskabende gruppecoaching på unge idrætstalenters karriereudvikling, selvrefleksion og generelle velbefindende, med den hensigt at fremme integrationen af deres sportslige karriere, uddannelsesmæssige krav og private liv. De unge mennesker, der deltog i forskningsprojektet, havde ofte meget høje ambitioner i forhold til deres karriere

¹The Danish Journal of Coaching Psychology is a joint project of the Coaching Psychology research Unit, Dept. of Communication and Psychology at Aalborg University and the Coaching Psychology Unit, Dept. of Exercise and Sports Science, University of Copenhagen. This document is subject to copyright and may not be reproduced in whole or part in any medium without written permission from the publishers.

og var derfor tilbøjelige til at bruge mange timer på træning og deltagelse i konkurrencer, ofte forbundet med meget rejsetid.

Deltagelse i en elitesport er krævende affære. Deltagerne i denne undersøgelse gik alle i gymnasiet og havde derfor undervisningstimer, lektier og eksamener at tage sig af, samtidigt med at de skulle håndtere en potentielt vanskelig overgang til voksenlivet. I tillæg hertil stod de overfor en stor mængde træningstimer med pres om at skulle klare sig godt i konkurrencer. Sådan en mængde forskellige udfordringer er blevet anerkendt som en væsentlig årsag til stress hos elitesportsudøvere (Cohn, 1990).

En tilgang til at håndtere stress er 'the scissors model' (Kellmann & Kallus, 2001), hvor stress og dens modsætning – recovery – er beskrevet. Når en person er udsat for stressfaktorer, der defineres som "objektive størrelser og faktorer, der påvirker folk udefra", er resultatet en grad af stress i personen. *Recovery* beskriver den aktive proces, der reducerer den enkeltes stressniveau til neutral. Hvis man ikke opnår recovery, kan konsekvenserne være et fald i præstationerne og i livskvaliteten.

Ifølge 'the scissors model' kan et individ, ifølge Kellmann og Kallus, håndtere en stor mængde stress, så længe en lige så stor mængde recovery-aktiviteter finder sted. Kort fortalt, hvis en person håndterer stress på en god måde og har mulighed for en effektiv recovery, vil han eller hun være i stand til at håndtere en stor mængde fysiske og psykiske stress faktorer, såsom hård træningsbelastning og pres for at klare sig godt i skolen og i konkurrencer (Kellmann, 2010).

Undersøgelser har vist, at idrætsudøvere oplever en stor mængde af stress i almindelighed, og ikke kun i perioder, hvor der er vigtige konkurrencer (Kellmann, Altenburg, Lormes & Steinacker, 2001; Kellmann & Günther, 2000). Deltagerne i disse undersøgelser er lig deltagerne i vores undersøgelse - unge individer der balancerer mellem eliteidræt og gymnasiet (high school). På den baggrund konkluderer vi, at en intervention med henblik på at lindre stress og fremme social recovery vil forbedre deltageres præstationer i forbindelse med deres idræt og øge deres generelle livskvalitet.

Hovedformålet med denne undersøgelse var at undersøge både effektiviteten af narrativ-samskabende gruppecoaching og de enkelte coachedes erfaringer under forløbet. Meningen med coaching interventionen var at opnå en positiv indflydelse

på de unge sportstalenters karriereudvikling, selvrefleksion og generelle tilværelse, ved at sætte fokus på specifikke styrker, succeser og udfordringer i forhold til deres sportskarriere, skoleuddannelse og deres privatliv. Målet var at inddrage dem i gruppedialoger, hvor det enkelte individ var i fokus, og hvor alle deltagere kunne skabe mening og overveje værdien af deres handlinger gennem en samskabende og fællesskabsorienteret lære- og udviklingsproces. Dette ville ske ved at skabe historier om visse begivenheder og udfordringer og, om nødvendigt, omformulere dem til alternative (mere opløftende) historier. Forventningen var, at denne intervention kan have en positiv effekt på deltageres motivation og stress recovery.

Ud over præsentationen af resultaterne fra dette forskningsprojekt, er hensigten med denne artikel at forbinde resultaterne til teoretiske begreber i community psykologien. Ved at introducere disse begreber, kan resultaterne af projektet muligvis generaliseres og udvides til andre interventionsgrupper og organisatoriske sammenhænge, fx kollegiale grupper, undervisningsmiljøer eller sundhedscoaching.

Det teoretiske fundament og dets anvendelse i en gruppecoaching intervention

Interventionen, der er anvendt og undersøgt i dette projekt kaldes narrativ-samskabende gruppecoaching og er baseret på de teoretiske søjler, der er beskrevet nedenfor; de udgør det integrerede grundlag for interventions metodologien:

- *Social konstruktionisme*: Interventionen skal ikke fokusere på den enkelte med specifikke træk. Enkeltpersonernes sociale virkelighed forstås som blivende formet af forholdet mellem forskellige individer og gennem den specifikke kontekst (Gergen, 2009). Det er derfor afgørende for det udviklingsmæssige resultat af interventionen, *hvordan* deltagerne taler om de udfordringer, de møder i deres idræt og hverdagsliv. Virkeligheden er konstrueret gennem sproget, og konstruktionen af denne virkelighed kan danne en parathed til forandring og forberedelse til handling.
- *Anerkendende dialoger og løsningsorienteret intervention*: En måde at gøre det teoretiske begreb social konstruktionisme mere konkret

på, er ved at bygge en anerkendende eller løsningsorienteret form for dialog, hvor coachen sætter fokus på forskellige aspekter af succes, styrker og mulige løsninger, som den coachede har, har haft eller vil finde i bestemte situationer og begivenheder (Cooperrider & Seckerka, 2003; Orem, Binkert & Clancy, 2007; De Jong & Berg, 1997).

- *Positiv psykologi*: Ideen er her at fremhæve positiv menneskelig adfærd og at skabe videnskabelig forståelse og effektive interventioner, der fører til trivsel blandt individer og i samfund (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Interventionen vil hjælpe den coachede til at fokusere på specifikke styrker og dyder, og arbejde mod psykisk velbefindende og øjeblikke af lykke (Biswas-Diener, 2010).
- *Narrativ psykologi*: Fra et epistemologisk perspektiv, kan narrative psykologi ses som en udvidelse og tilpasning af visse socialkonstruktivistiske positioner ved at genindføre de erfaringsmæssige og kropsligt forankrede dimensioner (se Crossley, 2000; Polkinghorne, 1988; Stam, 2001; Stelter 2008). Det narrative arbejde i coachingprocessen kan betragtes som *the 'doing' of identity* (Kraus, 2006). Ved at skabe alternative, mere opløftende historier om begivenheder og situationer, skabes nye forbindelser mellem den coachedes selvforståelse, værdier, intentioner og mål på den ene side og den coachedes parathed og mulighed for at handle på den anden (White, 2007).
- I *community psykologi* fokuseres på forholdet mellem individer, deres lokalsamfund og samfundet i bredere forstand. Ud fra dette perspektiv er det hensigten at søge efter psykologiske fordele, som samfundet og et intensiveret samarbejde med andre kan have på det enkelte individ (Seedat, 2001; Berliner, 2004). Opmærksomheden rettes især mod *empowerment*, hvorved det enkelte individ udvikler nye ressourcer gennem reflekterende og samskabende processer i praksis fællesskabet (in casu: coachinggruppen), hvilket vil gøre det muligt for den coachede at tænke og handle på nye måder.

Coachinginterventionen, som blev konstrueret på grundlag af det ovenstående teoretiske fundament, fokuserede på tre centrale dimensioner:

1. *Fokus på og refleksion over værdier*: De coachede blev opfordret til at reflektere over vær-

dier, der ligger i deres intentioner, ønsker, forhåbninger, osv. som vejledende markører til at hjælpe dem med at organisere deres karriere, uddannelse og private liv. Disse værdier skal ikke ses som tidløse og universelle, men er snarere som forankret i praksisser og begivenheder i det lokale og den specifikke setting. Det ultimative mål i konteksten for den undersøgte coachingintervention var at fremme deltagerens forståelse af deres engagement i en eliteidrætskarriere og hjælpe dem til at forstå "hvorfor'et" og "hvordan'et" af deres deltagelse, ikke nødvendigvis ved at fokusere på specifikke mål, men ved at fokusere på kerneværdier som en funktion ved deres livsbetingelser på tre centrale områder: karriere, uddannelse og privatliv. Dette fokus på værdier skal give de coachede en bedre fornemmelse af, hvordan bestemte handlinger og måder at tænke og føle på er forbundet til deres selv og identitet. White (2007) talte om bevidsthedslandskaber. Vi ville foretrække at tale om identitetslandskaber. I løbet af coachingdialogen relateres værdierne – som relateres til intentionerne, ønskerne, forhåbningerne, etc. i forhold til tidligere, nuværende og mulige fremtidige handlinger. I den forbindelse talte White (2007) om udfoldelsen af handlingens landskab.

2. *At give muligheder for meningsdannelse*: At skabe mening anses for at være et af de vigtigste formål i coaching dialogen (Cavanagh, 2006; Stelter, 2007). Mening er grundlæggende, fordi de unge talenter tilskriver specifikke værdier til deres erfaringer, handlinger og til deres samspil med andre i deres tre livs domæner (karriere, uddannelse og privatliv). Ting bliver meningsfulde for det enkelte individ, når de forstår deres egen måde at opfatte, tænke og handle. Dette kan opnås ved at fortælle visse historier om dem selv og betydningsfulde begivenheder som de er involveret i eller planlægger at blive involveret i senere. At skabe mening er baseret på tidligere og nuværende erfaringer og fremtidige forventninger, og måden, hvorpå den coachede relaterer sig til verdenen, er holistisk indarbejdet i denne tidslinje.

Mening opstår i samspil mellem handling, sansning, refleksion og tale. I de meningsskabende processer bør to dimensioner blive fremhævet: For det første, den personlige proces, hvori man skaber mening formet gennem de faktiske erfaringer og (implicit) viden som en person erhverver i forskellige livssammenhænge, og for det andet, den sociale proces, hvori der skabes me-

Boks 1. Narrativ-samskabende praksis

- 1) Centrale antagelser og retningslinjer
Både coach og coachee (s) er samtalepartnere. Alle deltagere bidrager til den fælles proces af menings-skabelse og produktion af viden.
- 2) Alle deltagere bestræber sig på at være fleksible og villige til forandring, hvorved gensidig udvikling bliver muligt og giver dem lejlighed til at omdefinere deres perspektiv og position.
- 3) Opmærksom på andre og mulige forskelle kan være meget frugtbart for ens egen udvikling og læring.
- 4) Alle deltagere sætter pris på andres bidrag til dialogen og den viden, der udfolder sig i fællesskab og samskabende, men anerkender mulige og vedvarende forskelle.
- 5) Generøs lytning er central for gensidig undersøgelse, hvor interesse, værdsættende spørgsmål og til tider naiv undren hjælper med at udvikle generative samtaler.
- 6) Omskrivning af den coachedes bemærkninger eller refleksioner og fortolkning eller omformning af disse refleksioner i forhold til egne præmisser, inklusiv associative kommentarer til specifikke refleksioner ("Når du siger, får det mig til at tænke på ...").
- 7) Fleksible attituder gør det muligt at redefinere egen og andre positioner; man er dermed åben for yderligere udvikling og for at lære gennem andre.
- 8) At bruge spørgsmål (som coach), der inviterer deltager (ne) til perspektivskift. Anvende forskellige typer af cirkulære spørgsmål, som anvendes i systemisk coaching.
- 9) At invitere den coachede til at bruge metaforer, og som coach at udfolde sanselige refleksioner og udvide dimensioner af handlinger, opfattelser og tanker gennem sprog ved hjælp af metaforer.
- 10) Kobling af handlingslandskaber (perspektiv på formål, mål og handling) og identitetslandskaber (værdier, fokus på identitet, aspiration, drømme og ønsker) og vice versa.
- 11) Kobling af specifikke værdier til personer, der er eller kunne have været vigtige for den coachede. I denne proces vokser historierne i rigdom og kompleksitet, og kan udvikle sig i en ny retning (alternativ historie). Dette lader coachen styrke den coachedes identitetsfølelse. Læreprocesser med *scaffolding*, hvor der bygges bro over den coachedes læringskløft ved at inddrage levede erfaringer.
- 12) Fremme brugen af narrative dokumenter - et digt, kort essay, konkret refleksion eller genfortælling af en historie enten af coach eller coachee (s).
- 13) Outsider witness procedure: Andre reflekterer over en historie fortalt af coachee med henblik på at kaste lys over dens værdi og betydning for fortælleren og lytterne, ved at følge følgende trin:
 - *Identifikation / fremhæve et bestemt udtryk eller en sætning, der anvendes af den coachede:* "Hvilket udtryk eller hvilken sætning fangede din opmærksomhed mens du lyttede til historien?"
 - *Bed andre om at forestille sig et billede af den coachede:* Hvilken slags billede får du af den coachedes liv, identitet eller måde at forholde sig til ting i almindelighed? Hvad afslører dette udtryk eller denne sætning om den coachedes intentioner, værdier, holdninger, ønsker, håb, drømme eller forpligtelser?
 - *Relater et udtryk eller en sætning i forhold til dit eget liv:* Hvordan giver dette udtryk / denne sætning genlyd i forhold til ting i dit eget liv? Hvilken slags ideer om egne intentioner, værdier, holdninger mv. kom du i tanke om, mens du lyttede til historien? Hvordan kan elementer af denne historie være vigtige i dit liv, din karriere, etc., - og hvorfor?
 - *Beskrivelse af egen reaktion på historien:* Hvordan er du berørt af udtrykket, sætning eller historien som helhed? Hvor fører dine egne erfaringer med historien dig hen? Hvilken slags ændringer lægger du mærke til i dig selv?

ning forment gennem social forhandling og fortællinger, der beskriver den coachedes engagement i og samspil med forskellige settings og praksisser. Disse to dimensioner er flettet sammen.

3. *Give plads til udfoldelse af fortællinger*: At fortælle historier til hinanden og udvikle og udveksle fortællinger og oplevelser, enten i et coach-coachee forhold eller i en gruppecoaching kontekst, er grundlæggende for den sociale menings-skabelsesproces. Narrativer bruges til at strukturere begivenheder og til at forene dem i en tids- og historielinje. Narrativer skaber sammenhæng i historierne – kilden til at skabe mening – og som et resultat af denne proces giver livet mening og bliver meningsfyldt. Narrativer etablerer en tidsmæssig sammenhæng og udformer, hvordan begivenheder, handlinger, andre personer og det enkelte individ kan opleves og opfattes som fornuftigt og meningsfuldt.

Plottet i hver historie danner grundlaget for udviklingen af fortællingens indre struktur og drama (Sarbin, 1986). At fortælle historier og lytte til hinanden i gruppen medfører, at deltagerne oplever deres livshistorier som meningsfulde og indbyrdes forbundne. På den måde kan historien have en indvirkning på både fortælleren og den gruppedeltager, der lytter til det. Den enkelte deltager får en følelse af at være en del af en kulturel kontekst med specifikke, fælles værdier og meninger. Denne proces med at skabe mening i fællesskab fremmes ved at anvende specifikke coaching teknikker, fx *outsider witnessing* (White, 2007) og fælles refleksionsprocesser som resonansbund på, hvad et gruppemedlem har sagt.

En række retningslinjer blev udviklet på grundlag af dette teoretiske fundament for at sikre det størst mulige metodiske overlap af de fire coaches, der var involveret i projektet (se tekstboks 1). Narrativ-samskabende gruppecoaching kan ikke baseres på en manual alene. For at sikre pålidelighed af interventionen gennem den højeste grad af koordination mellem de fire coaches, fandt en proces med kollegial supervision sted efter næsten hver session, hvor procedurer og strategier blev koordineret forud for hver session.

Undersøgelsesmetode

Forskningen var baseret på både en kvantitativ og kvalitativ undersøgelse som målte effekten af coaching interventionen og undersøgte, hvordan coaching blev oplevet af deltagerne. Coaching in-

terventioner og dataindsamlinger blev gennemført i tre perioder: efterår 2009, foråret 2010 og efteråret 2010.

Deltagerne

Deltagerne var 16-19-årige gymnasieelever på afdelingen for Team Danmark talenter på Fal-konergårdens Gymnasium. Alle konkurrerede på højeste niveau indenfor deres sport og havde 15-30 trænings- og konkurrence timer om ugen. I efteråret 2009, blev deltagerne rekrutteret gennem frivillige sign-up blandt de studerende i deres første, andet eller tredje år ($n = 35$). Fra denne gruppe, blev deltagerne randomiseret til enten en coachinggruppe ($n = 25$) eller en kontrolgruppe ($n = 10$, på grund af en høj frafaldsprocent). Baseret på erfaringerne fra efteråret 2009, hvor coaching sessioner ofte kolliderede med deltagerens træning, hvilket resulterer i et højt frafald, besluttede forskergruppen sig for at ændre rekrutteringsstrategi. I foråret 2010 blev ti elever (bortset fra dem, der havde deltaget i efteråret 2009) fra en klasse på andet år tilfældigt tildelt til coachinggruppen, og en hel klasse fra andet år blev tildelt kontrolgruppen ($n = 27$). I efteråret 2010 blev fem studerende fra en klasse på andet år tilfældig tildelt (undtagen dem, der allerede havde deltaget) til coachinggruppen, og en hel klasse var tildelt kontrolgruppen ($n = 31$). I alt omfattede undersøgelsen oprindeligt 40 deltagere i coachinggruppen og 68 i kontrolgruppen.

Forud for starten af interventionen blev der indhentet informeret samtykke fra forældre til deltagere under 18 år. Alle deltagere blev informeret mundtligt om formålet med forskningsprojektet, at data ville blive behandlet fortroligt, at deltagelse var frivillig, og at de kunne droppe ud af projektet når som helst uden konsekvenser. I forhold til den kvalitative interviewundersøgelse, blev seks deltagere fra de to coachinggrupper udvalgt og interviewet to gange: Først et kort interview i midten af intervention og derefter et omfattende dybdegående interview efter interventionsfasen.

Etikken i forskningsprojektet blev sammen med hele undersøgelsesdesign godkendt af Team Danmarks forsknings komite.

Coaching interventionen

Deltagerne der var tildelt coachinggrupperne deltog i otte 90-minutters sessioner, jævnt fordelt

udover tolv uger. Coaching sessionerne foregik i mødelokaler på gymnasiet og omfattede fire til seks deltagere sammen med en coach. Coaching sessioner blev udført af certificerede og erfarne coaches. Indholdet og temaerne i coaching sessionerne blev besluttet i et samarbejde mellem træner og deltagere. Som tidligere beskrevet, var interventionen baseret på en narrativ-samskabende tilgang.

Målinger

Til at måle generelt velbefindende og social recovery blev der brugt en dansk version af Recovery-Stress Questionnaire (Elben, 2008), baseret på en engelsk version (Kellmann & Kallus, 2001). Spørgeskemaet består af 76 punkter, der på 19 skalaer måler på recovery og stress. Hver skala indeholder fire elementer, med et Likert-skala format, hvor svarene går fra 0 (aldrig) til 6 (altid). Værdierne for hver skala går fra 0 (meget lav) til 26 (meget høj). Spørgeskemaerne blev uddelt til deltagerne ved baseline, seks uger efter starten på interventionen, og da interventionen sluttede - 12 uger efter start. Denne undersøgelse fokuserer på effekten af hele 12-ugers coachinginterventionen og omfatter derfor kun analyse af baseline og målingerne efter 12 uger.

Statistisk analyse

Forud for analysen blev deltagere, der var droppet ud ($n = 4$) eller ikke havde både baseline og efter 12 uger målinger ($n = 27$) ekskluderet fra analysen. Al data blev analyseret ved hjælp af en SPSS 19. Variable der ikke var normalt fordelt blev omdannet inden analyse og rådataet præsenteret. Effek-

ten af coaching intervention på de psykologiske variable blev analyseret ved at sammenligne den gennemsnitlige score for interventions - og kontrolgruppen efter 12-ugers intervention, korrigeret for baseline-score ved hjælp af lineær regressionsmodeller.

Kvalitativ analyse

Den kvalitative undersøgelse² var baseret på en fortolkende fænomenologisk analyse (IPA). I overensstemmelse med Langdridge (2007, s. 107) er formålet med denne form for analyse "the detailed exploration of a participant's view of the topic under investigation". Ved at gennemføre en cross-case analyse af interviewene fra de seks deltagere, var det hensigten at fremhæve de mest generelle temaer og tendenser i resultatet, og dermed give et samlet overblik over, hvordan de interviewede opfatter og forstår deres deltagelse i gruppecoaching interventionen.

Kvantitative resultater

Den kvantitative analyse omhandler de 77 atleter (46 kontrol, 31 intervention), der havde udfyldt spørgeskemaerne både ved baseline og efter tolv uger. Tabel 1, nedenfor, viser disse atleters karakteristika ved baseline. Der blev ikke observeret nogen forskelle i alder, køn eller års sportserfaring. Endvidere var der ingen forskel i baseline gennemsnitsscore på de afhængige variable; generelt velbefindende eller social recovery. Forud for analysen af de gentagne målinger blev en intern konsistens test udført og viste et acceptabelt niveau. Cronbachs alpha på skalaen for generel

Tabel 1: Baseline deltager variable fra repeated measures						
	Range	Intervention		Control		P value
		n		N		
Age	16-19	30	17.07 (SD=.74)	43	16.91 (SD=.48)	.188
Gender distribution (as n, % females)	n.a.	31	11 (35.5%)	45	12 (26.7%)	.454
Years of experience with sport	2-17	31	9.40 (SD=3.01)	46	9.83 (SD=3.61)	.365
Social recovery	0-6	31	3.92 (SD=)	46	3.82 (SD=)	
General well-being (IS)	0-6	31	4.03 (SD=)	46	3.53 (SD=)	

n = number of persons measured. Values are mean (SD) except gender distribution which is described as n and % females. IS = Index score

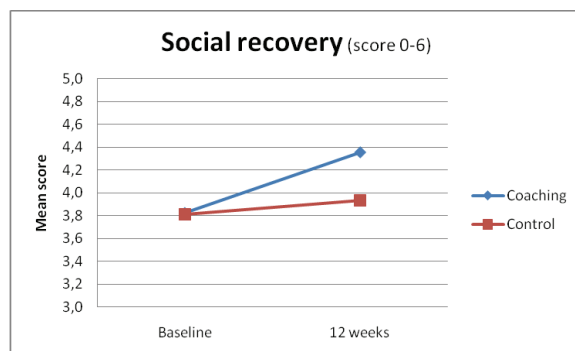
The Danish Journal of Coaching Psychology is a joint project of the Coaching Psychology research Unit, Dept. of Communication and Psychology at Aalborg University and the Coaching Psychology Unit, Dept. of Exercise and Sports Science, University of Copenhagen. This document is subject to copyright and may not be reproduced in whole or part in any medium without written permission from the publishers.

Tabel 2				
	Difference in index Score I:C (95% CI)	R	Effect size	P value
Social recovery (IS)	0.381 (0.022 – 0.739)	0.24	Medium	0.019
General well-being (IS)	0.311 (0.013-0.635)	0.22	Medium	0.029

IS = Index score. Effekten af coaching interventionen i forhold til social recovery, generel velbefindende og score på handleorientering. Data præsenteres som gennemsnit på index scores efter tolv uger, justeret for baseline scores for hver outcome score.

velbefindende var 0,821 ved baseline og 0,798 efter 12 uger og for social recovery 0,759 ved baseline og 0,757 efter 12 uger.

Tabel 2, ovenfor, og figur 1 og 2, nedenfor, viser, at de tolv ugers coaching intervention havde indflydelse på niveauet af generel velbefindende og social recovery. Efter de tolv ugers coaching, blev interventionsgruppens score for generelt velbefindende målt til 0,311 (95 % CI: 0,013 til 0,635, $p = 0,029$) højere end kontrolgruppens, når der korrigeres for baseline score. Dette svarer til en medium effektstørrelse på intervention ($r = 0,22$). Deltagerne i coaching interventionen udviklede også et point højere score for social recovery end kontrolgruppen 0,381 (95 % CI: 0,022 til 0,739, $p = 0,019$) efter justering i forhold til forskelle i baseline niveauer, hvilket afspejler en medium effekt ($r = 0,24$) af interventionen i dette aspekt. Vi kan fremstille resultaterne grafisk på følgende måde:

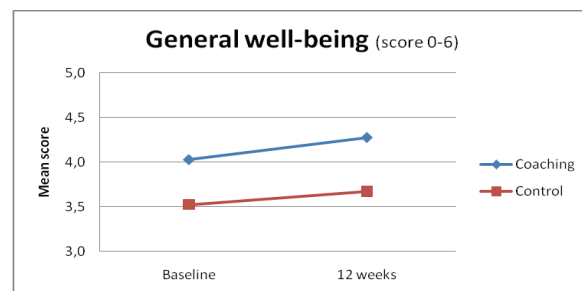


Figur 1. Effekten af intervention på social recovery.

Kvalitative resultater

Den kvalitative undersøgelse viste, at narrativ gruppecoaching havde en stærk indflydelse på de interviewede deltagers identitet. Støtte og refleksioner fra andre hjalp med at afklare deres tanker om sig selv, deres dagligdag og især deres deltagelse i træning og konkurrence. Coachinggruppen blev oplevet som et praksisfællesskab og som en kontekst for social læring, som gav de unge atleter mulighed for at lære af andres erfaringer, tanker, ideer og perspektiver. Ved at lytte til andre, lærte de nye måder at håndtere udfordringerne, de mødte i dagligdagen, i skolen og i deres sportslige karriere på. Disse strategier blev opbygget eller videreudviklet i samarbejde med coachinggruppen.

De interviewede deltagere oplevede en øget indre motivation for at fokusere på disse nye handlingsstrategier. Dette resultat kunne ikke dokumenteres i en kvantitativ analyse og er derfor



Figur 2. Effekten af intervention på generelt velbefindende.

muligvis kun gældende for enkelte deltagere. En årsag til dette kan være, at deltagerne i både interventions- og kontrolgruppen (alle unge sportstaler) generelt var meget motiverede og leverede gode præstationer.

Desuden blev deltagerne opfordret af de andre gruppe-medlemmer til at fortsætte med at opføre sig på måder, som de oplevede som værende meningsfulde og værdifulde – en proces, hvori de interviewede kraftigt understregede fordelene ved at blive støttet af de andre i gruppecoaching konteksten. Men meningen var ikke blot en social konstruktion, den var også kropsligt forankret. I gruppecoaching interventionen, fik sportsudøverne fornemmelse af implicit, legemliggjort og præ-refleksive dimensioner af deres handlinger. At transformere denne kropsligt forankrede viden eller fornemmede sansninger til ord ført til en større forståelse af dem selv og andre.

Den kvalitative undersøgelse gav indsigt i måder at håndtere visse udfordrende situationer på; disse måder blev yderligere udviklet i løbet af gruppecoaching processen. Sportsudøverne indså, at fokus på nuet kunne være et yderst værdifuldt middel til at klare stress og håndtere tidspres. De udviklede hver især en måde hvorpå de kunne være opmærksomme på og koncentrere sig om det nuværende øjeblik. Med hensyn til deres deltagelse i sport, syntes de at have forbedret deres evner til at bevare fokus. I forhold til hverdagen har de forbedret deres evner til at undgå forstyrrelser fra udefra kommende faktorer.

Diskussion

Resultaterne viser meget tydeligt, at gruppecoaching havde en signifikant effekt, især i forhold til oplevelsen af social opbakning fra andre og formentlig dermed på deltageres generelle velbefindende. Resultaterne viser en signifikant stigning i niveauet for social recovery, hvilket kan fortolkes som værende i overensstemmelse med den overordnede hensigt med narrativ-samskabende gruppecoaching. Et af hovedformålene med denne form for coaching er, at gruppemedlemmerne lærer at dele erfaringer, tanker og refleksioner med henblik på at stimulere hinanden og lære af hinanden. De understøtter dermed både gruppen som helhed og den enkelte atlet i at danne nye, opløftende historier om særlige begivenheder og situationer, som kunne have været oplevet som udfordrende.

I den afsluttende evaluering ved udgangen af sessionerne, udtrykte mange deltagere en ændret adfærd: De var begyndt at inkludere nogle af gruppens medlemmer som dialogpartnere også uden for coachingsammenhæng. Nogle af dem ændrede endda deres måde at forholde sig til kammerater fra deres hold eller klub, såvel som de blev mere interesserede i at samarbejde med træneren i deres klub på en ny måde. Alt dette er et klart udtryk for, hvad der er indbegrebet af social recovery.

Social recovery som konstrukt har været en del af 'Recovery-Stress Questionnaire for Athletes' (Elbe, 2008) og udtrykker en tilbagevenden til en bedre social funktion og deltageres voksende bevidsthed og inddragelse af andre i deres liv. Hvis processen med social recovery lykkes, fører det sandsynligvis til højere generel velbefindende, hvilket var det andet signifikante resultat i den empiriske undersøgelse. Generelt velbefindende medfører ofte at være i godt humør, at føle sig afslappet og tilpas. Dette kunne til dels ske på grundlag af social recovery. Ved at genfortolke vigtige begivenheder og situationer i et mere positivt lys i løbet af coaching-sessionen, er deltagerne desuden mere tilbøjelige til at dømme nuværende og fremtidige begivenheder som mindre stressende. Som resultat heraf steg deltageres generelle velbefindende.

Den kvalitative undersøgelse har kastet lys over, hvordan deltagerne oplevede vigtigheden af andre i deres egen udviklingsproces. Vi forsøgte at relatere gruppecoaching processen til begrebet praksisfællesskab (*community of practice*) (Lave & Wenger, 1991, Wenger, 1999). Wenger (2011) giver følgende beskrivelse af termen:

Communities of practice are formed by people who engage in a process of collective learning in a shared domain of human endeavour: a tribe learning to survive, a band of artists seeking new forms of expression, a group of engineers working on similar problems, a clique of pupils defining their identity in the school, a network of surgeons exploring novel techniques, a gathering of first-time managers helping each other cope. In a nutshell: Communities of practice are groups of people who share a concern or a passion for something they do and learn how to do it better as they interact regularly.

For Wenger (1999), er tre ting afgørende for udviklingen af et praksisfællesskab: gensidigt enga-

gement, fælles virksomhed og udviklingen af et fælles repertoire. Et praksisfællesskab udvikler et fælles grundlag for meningsskabelse med udgangspunkt i en kultur, der deles eller udvikles i gruppe processen. Bruner (1996, p. 3) præsenterer en glimrende beskrivelse af meningsskabelse der går til kernen af, hvad der foregår i narrative-samskabende gruppecoaching:

Meaning making involves situating encounters with the world in their appropriate cultural context in order to know "what they are about". Although meanings are "in the mind", they have their origins and their significance in the culture in which they are created. It is this cultural situatedness of meanings that assures their negotiability and, ultimately, their communicability. Whether "private meanings" exist is not the point; what is important is that meanings provide a basis for cultural exchange.

Den sidste teoretiske hjørnesteen vi gerne vil præsentere, er følgende: De sociale processer, der har ført til social recovery, og som var resultatet af fælles meningsskabelse i praksisfællesskaber førte til akkumulering af social kapital – et centralt begreb, der forklarer, hvordan mennesker i samfundet og visse sociale sammenhænge kan samarbejde med succes og have en større følelse af social integration og tilfredshed. Social kapital (Bourdieu, 1983; Coleman, 1990; Putnam, 1995, Svendsen, 2001) er et teoretisk begreb, der anses for at være nyttig i forståelsen af vigtigheden af sociale relationer og dannelsen af det civile samfund. Den franske sociolog P. Bourdieu (1983) definerede social kapital som:

The aggregate of the actual or potential resources which are linked to possession of a durable network of more or less institutionalized relationships of mutual acquaintance or recognition (p. 248).

Når man bevæger sig fra den enkeltes udvikling i retning af et bredere socialt perspektiv, bør Putnam (1995) og hans position som en politisk forsker medtages. Han betragter social kapital som en central nødvendighed for at udvikle det civile samfund i en større samfundsmæssig skala. Putnam (1995) siger: "Social capital' refers to features of social organization such as networks, norms,

and social trust that facilitate coordination and cooperation for mutual benefit" (p. 67).

Det centrale mål for narrativ-samskabende gruppecoaching har været udviklingen af deltagerensidige engagement for at stimulere social tilid og så på denne måde hjælpe dem med at finde deres vej i den livskontekst, hvori de er involveret. Deltagerne var ikke en del af den samme sportsgren eller klub, men de delte et fælles grundlag og lærte at sætte pris på andres refleksioner på trods af forskelle i deres faktiske engagement i forskellige sportsgrene. Inkluderet var mange spørgsmål om psykologiske udfordringer inden for sporten (fx forberedelse til konkurrence, træningsskemaer) eller håndtering af krav fra den skole, hvorfra de havde fælles oplevelser og interesser, og hvor gruppens dialoger blev set som opmuntrende og udviklende for deres engagement og meningsfuld deltagelse i de forskellige livskontekster.

Konklusion

Narrativ-samskabende gruppecoaching havde en effekt på social recovery og velbefindende hos unge sports talenter. På grundlag af resultaterne og diskussionen, hvor vi forsøgte at udvide perspektivet ved at vise de generelle fordele af social recovery og udvikling af social kapital, kan denne form for intervention anvendes med succes indenfor andre domæner og sociale sammenhænge. Narrativ-samskabende gruppecoaching kan forstås som en community psykologisk intervention, der understøtter udviklingen af varige sociale netværk, der hjælper den enkelte med at styrke hans / hendes evne til at håndtere udfordrende karrieresituationer og livet i almindelighed.

På grundlag af disse resultater, foreslår vi, at narrativ-samskabende gruppecoaching introduceres i andre kontekster. Nogle eksempler: I kollegiale grupper kan deltagerne (fx ledere på samme niveau, fagfolk i uddannelse eller i sundhedssektoren) støtte hinanden ved at reflektere over specifikke udfordringer, de måtte møde i deres professionelle liv. I undervisningsmiljøer, kan lærere eller andre fagfolk på området opmuntre unge voksne til at reflektere i gruppecoaching sessioner om konkrete udfordringer i forbindelse med deres karrierevalg, læringsstrategier, osv. Eller i sundheds- eller socialområdet kan sygeplejersker, terapeuter eller socialrådgivere støtte klienter via gruppecoaching i deres forebyggelses- og rehabiliteringsudfordringer.

Slutnoter

- 1 Tak til alle deltagerne fra de 6 coachinggrupper, til mine coaching kollegaer Lotte Møller, Søren Horami, Morten Bertelsen, til Anne-Marie Elbe for hendes ekspertise i henhold til brugen af spørgeskemaer, til rektor Kirsten Cornelius og skoleinspektør og Team Danmark koordinator Christina Teller, Falkonergårdens Gymnasium, Frederiksberg/København, til Marianne Brandt-Hansen og Daniel Hundahl for deres administrative support, til psykolog og supervisor Mette Amtoft, og endeligt til Team Danmark, den danske elitesportsorganisation som finansierede projektet. Mere om projektet på www.ifl.ku.dk/Forskning/projekter/krop_laering_identitet/rs_coaching/coaching/
- 2 Tak til de to tidligere specialestuderende Thomas Behrens and Lene Gilkrog

Kontakt



Reinhard Stelter
 Department of Exercise
 and Sport Sciences
 Nørre Alle 55, stuen
 2200 København N
 E.mail: rstelter@ifl.ku.dk

Referencer

- Anderson, H. (2007). The heart and spirit of collaborative therapy: The philosophical stance – 'A way of being' in relationship and conversation. In H. Anderson & D. Gerhart (Eds.), *Collaborative therapy – Relationships and conversations that make a difference* (pp.43–59). New York: Routledge.
- Berliner, P. (ed.) (2004). *Fællesskaber - en antologi om community psykologi*. København: Frydenlund.
- Biswas-Diener, R. (2010). *Practicing Positive Psychology Coaching - Assessment, Activities, and Strategies for Success*. San Francisco: Wiley.
- Bourdieu, P. (1983). Forms of capital. In J. C. Richards (ed.), *Handbook of Theory and Research for the Sociology of Education*. New York: Greenwood Press.
- Bruner, J. (1996). *The culture of education*. Cambridge: Mass.: Harvard University Press.
- Cavanagh, M. J. (2006). Coaching from a systemic perspective: A complex adaptive conversation. In D. R. Stober & A. M. Grant (Eds.), *Evidence Based Coaching Handbook: Putting Best Practices to Work for Your Clients* (pp. 313-354). Hoboken, NJ: John Wiley.
- Cohn, P. J. (1990). An Exploratory Study on Sources of Stress and Athlete Burnout in Youth Golf. *The Sport Psychologist*, 4, 2, 95-106.
- Coleman, J. C. (1990). *Foundations of Social Theory*, Cambridge, Mass.: Harvard University Press.
- Cooperrider, D. L, & Sekerka, L. E. (2003). Elevation of inquiry into appreciable world – toward a theory of positive organizational change. In K. Comeron, J. Dutton, & R. Quimm (Eds.), *Positive organizational scholarship* (pp. 225-240). San Francisco: Berrett – Kohler.
- Crossley, M. (2000). *Introducing narrative psychology*. Buckingham, UK: Open University Press.
- De Jong, P. & Berg, I.K. (1997). *Interviewing for solutions*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Drake, D.B. (2007). The art of thinking narratively: Implications for coaching psychology and practice. *Australian Psychologist*, 42(4), 283–294.
- Drake, D.B. (2009). Narrative coaching. In E. Cox, T. Bachkirova & D. Clutterbuck (Eds.), *The Sage handbook of coaching* (pp.120–131). London: Sage.
- Elbe, A. M. (2008). The Danish version of the Recovery-Stress Questionnaire for Athletes. Ref Type: Unpublished Work.

- Gergen, K. J. (2009). *Relational being - Beyond self and community*. Oxford: Oxford University Press.
- Grant, A.M. (2009). *Workplace, Executive and Life Coaching: An Annotated Bibliography from the Behavioural Science and Business Literature (May 2009)*, Coaching Psychology Unit, University of Sydney, Australia.
- Greif, S. (2007). Advances in research in coaching outcomes. *International Coaching Psychology Review*, 2, 3, 222-249.
- Kellmann, M (2010). Preventing overtraining in athletes in high-intensity sports and stress/recovery monitoring. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20 (S2), 95-102.
- Kellmann, M., Altenburg, D., Lormes, W. & Steinacker, J. M. (2001). Assessing stress and recovery during preparation for the world championships in rowing. *The Sport Psychologist*, 15, 2, 151-167.
- Kellmann, M. & Günther, K.-D. (2000). Changes in stress and recovery in elite rowers during preparation for the Olympic Games. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 32, 676-683.
- Kellmann, M. & Kallus, K. W. (2001). *Recovery-Stress Questionnaire for Athletes*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Kraus, W. (2006). The narrative negotiation of identity and belonging. *Narrative Inquiry*, 16, 1, 103-111.
- Lave, J. & Wenger, E. (1991). *Situated Learning. Legitimate Peripheral Participation*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Law, H.C. (2007). Narrative coaching and psychology of learning from multicultural perspectives. In S. Palmer, & A. Whybrow (Eds.) (2007), *Handbook of coaching psychology*. East Sussex, UK: Routledge.
- Langdridge, D. (2007). *Phenomenological psychology: Theory, research and method*. Essex: Pearson Education.
- Orem, S. L., Binkert, J. & Clancy, A. L. (2007). *Appreciative coaching - A positive process for change*. San Francisco: Wiley.
- Passmore, J. & Gibbes, C. (2007). The state of executive coaching research: What does the current literature tell us and what's next for coaching research? *International Coaching Psychology Review*, 2, 2, 116-128.
- Polkinghorne, D. P. (1988). *Narrative knowing and the human sciences*. Albany, NY: SUNY Press.
- Putnam, R. D. (1995). Bowling alone: America's declining social capital. *Journal of Democracy*, 6, 1, 65-78
- Sabrin, T. R. (Ed.) (1986). *Narrative psychology: The storied nature of human conduct*. New York: Praeger.
- Seedat, M. (Ed.) (2001). *Community psychology: Theory, method and practice*. Oxford: Oxford University Press.
- Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 1, 5-14.
- Stam, H. (ed.) (2001). Social constructionism and its critics, *Theory & Psychology*, 11, 3.
- Stelter, R. (2007). Coaching: A process of personal and social meaning making. *International Coaching Psychology Review* 2, 2, 191-201.
- Stelter, R. (2008). Learning in the light of the first-person approach. In T. S. S. Schilhab, M. Juelskjær & T. Moser (eds.). *The learning body* (pp. 45-65). Copenhagen: Danish University School of Education Press.
- Stelter, R. (2009). Coaching as a reflective space in a society of growing diversity – towards a narrative, postmodern paradigm. *International Coaching Psychology Review*, 4, 2, 207-217.
- Stelter, R. (2010). Narrative coaching: A community psychological perspective. In T. Ryba, R. Schinke & G. Tennenbaum (eds.). *The Cultural Turn in Sport Psychology* (pp. 335-361). Morgantown: Fitness Information Technology.
- Stelter, R. & Law, H. (2010). Coaching – narrative-collaborative practice. *International Coaching Psychology Review*, 5, 2, 152-164.
- Svendsen, G. L. H. (2001). Hvad er social kapital. *Dansk Sociologi*, 12, 1, 49-61.
- Wenger, E. (1999). *Communities of Practice. Learning, Meaning and Identity*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Wenger, E. (2011). *Communities of Practice*. Available at <http://www.ewenger.com/theory/> [Date of access: 9 March 2011].
- White, M. (2007). *Maps of narrative practice*. New York: Norton.

The Danish Journal of Coaching Psychology is a joint project of the Coaching Psychology research Unit, Dept. of Communication and Psychology at Aalborg University and the Coaching Psychology Unit, Dept. of Exercise and Sports Science, University of Copenhagen. This document is subject to copyright and may not be reproduced in whole or part in any medium without written permission from the publishers.