

EMPATI, MORAL OCH EGOISM HOS
UNGDOMSIDROTTARE I DE INDIVIDUELLA
IDROTTERNA FRIIDROTT OCH SIMNING

Kenneth Forsberg

Magisterexamensuppsats Ht 2000

Handledare: Erwin Apitzsch
Examinator: Bert Westerlundh

Förord

Jag vill rikta ett stort tack till min handledare Dr. Erwin Apitzsch för att han visat stort kunnande, tålamod och förståelse i den svåra konsten att handleda på distans. Utan Dr. Apitzsch hade jag aldrig kunnat fortsätta mina studier.

Forsberg, Kenneth. (2000). Empati, Moral och Egoism hos ungdomsidrottare i de individuella idrotterna friidrott och simning. Magisterexamensuppsats, Institutionen för psykologi, Lunds universitet.

Abstract

Studiens syfte var att studera förekomst av några personlighetsegenskaper som jag tror har betydelse för prestationen: Egoism, moral och empati i de individuella idrotterna friidrott och simning bland ungdomsidrottare och att belysa eventuella skillnader i egoism, moral och empati mellan elitidrottarna och icke-eliten, samt eventuella könsskillnader. I bakgrunden framgår att:

- Egoism hos tonåringar knyter an till en låg moralnivå (Kohlberg, 1976).
- Hög grad av självcentrering och dåligt utvecklad empatisk förmåga hör ihop (Holm, 1987).
- Det finns könsskillnader (Gilligan, 1993, & Bramstång, 1992).
- Personlighetsdragen hos elitidrottande män och kvinnor är mycket lika (Weinberg & Gould, 1995). I studien undersökte jag hypoteserna att högre nivå av idrottsutövning hos ungdomar i individuella idrotter samspelar med lägre empatisk nivå och högre grad av egoism samt att det finns könsskillnader. Undersökningsgruppen bestod av 41 kvinnor och män som var aktiva idrottsutövare inom friidrott eller simning. Tre frågeformulär användes; Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire (TEOSQ), Mehrabian & Macleods empatitest och Gibbs & Widmans moraltest "Historien om Hans". Resultaten visade att kvinnorna i undersökningen visade högre grad av empati och moral än männen, samt att elitidrottarna i undersökningen visade högre grad av empati än icke-eliten. Som framtida forskningsområde föreslogs personlighetsundersökning inom friidrotten med fokusering på eventuella skillnader i egoism inom de olika grenarna.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

INTRODUKTION	1
Personlighet	3
Idrott och personlighet	4
Forskning inom personlighet och idrott	5
Psykologiska skillnader mellan män och kvinnor	6
Ungdomar och idrott	8
Moral	10
Moralutveckling	12
Kohlbergs moralutvecklings teori	13
Egoism	15
Empati	18
<i>Beskrivning av empati utifrån psykoanalytisk teori</i>	19
<i>Beskrivning av empati utifrån teorier om socialt rolltagande</i>	19
SYFTE	20
METOD	21
Undersökningsgrupper	21
Instrument	22
Procedur	23
Metoddiskussion	23
RESULTAT	24
Beskrivande resultat	24
<i>Friidrottsgymnasiet</i>	24
<i>Simmare</i>	25
<i>Friidrottare</i>	25
Jämförande resultat	26
DISKUSSION	27
<i>Friidrottsgymnasiet</i>	27
<i>Simmare</i>	27
<i>Friidrottare</i>	28
Jämförande diskussion	28
Framtida forskning	30
REFERENSER	31
BILAGOR	
I	Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire (svensk version)
II	Empati test (svensk version)
III	Moral test "Historien om Hans" (svensk version)
IV	Information till undersökningspersoner före undersökningen
V	Metodbeskrivning

INTRODUKTION

Under de olympiska spelen i Australien 2000 visade en svensk medaljör ett oväntat beteende då hon fick en silvermedalj i 50 meter frisim. Det framgick via medier att hon grät av besvikelse över att hon inte vann. Hon till och med låste in sig på en toalett direkt efter målgång och vägrade träffa någon under 50 minuter. Endast efter mycket övertalning kunde hon förmås att delta i prisutdelningen. Kanske kan det tyckas vara ett "omoget" och egocentriskt beteende av idrottaren? Jag frågar mig om hennes beteende egentligen var förvånande? Det tycks ju vara en allmän uppfattning att de idrotts utövare som presterar riktigt bra är "lite egna". Med detta menas att de är mycket självfixerade och ganska osociala, med andra ord uppvisar de ett beteende som ofta benämns "omoget beteende".

Ogilvie (1968) jämförde amerikanska OS- guldmedaljörer i simning med andra amerikanska olympiasimmare. Han fann att guldmedaljörerna uppvisade högre grad av självcentrering och lägre grad av inlevelseförmåga i andra människors situation (det som vi numera kallar för empati) än de övriga amerikanska olympiasimmarna. En av Sveriges genom tiderna bästa längdskidåkare är Marie-Helene "Billan" Östlund. I sin självbiografiska bok "Medaljens baksida" från 1997 skriver hon att koncentrationen på skidåkningen gjorde henne stundom totalt självupptagen. En annan av Sveriges genom tiderna bästa längdskidåkare var Gunde Svan. I sin självbiografiska bok "Var går gränsen?" beskriver han att han brukade "gå sin egen väg". Förre förbundskaptenen Åke Jönsson tyckte att Gunde bar sig dumt och egoistiskt åt. Gunde skriver att han var medveten om att vissa betraktade honom som en egoist. Med mottot "Följer man samma väg som alla andra kanske man i bästa fall kommer lika långt som de andra. Vill man komma längre måste man gå en egen väg", vann han 17- OS och VM-medaljer. 1980 tog Bengt Baron svenskt OS- guld på 100 m ryggsim. Bland "sim folk" i Bengts periferi menade man att han tappade ödmjukheten och blev "stöddig". Bengt tog anklagelserna med en "klackspark". Han lär ha sagt ; "Guldmedaljen förändrade mig inte som människa. Tyvärr! Jag är lika otrevlig idag som innan Moskva OS..." (Björklund, 1983, sid 116). Ulla Holm (1987) menar att hög grad av självcentrering och dåligt utvecklad empatisk förmåga hör ihop. Laura Jansson (1983) har uppfattningen att idrottslig framgång leder till publicitet samt materiell trygghet och förtroende.

Är det lättare att få förståelse för egoism hos elitidrottare om man har insikt i idrottarens ekonomiska förutsättningar för att kunna hålla på med internationell elitidrott?

Idrott på toppnivå är idag en affärsverksamhet. För att kunna träna på heltid måste idrottaren finna sig i denna situation. Vill idrottaren ha, ja, då måste denne också ge. Inte enbart i fråga om prestationer som gör att medierna blir intresserade. Idrottaren måste vara påläst om de produkter och företag denne representerar. Idrottarens manager ser i regel till att idrottaren får utbildning i att hålla presentationer och i hur man bemöter mediepersoner. Det är också viktigt att idrottaren kontinuerligt bygger på sin allmänbildning för en allmänbildad idrottare ökar sin trovärdighet. Managerns arvode kan vara runt 25 % av reklamintäkterna. Mångkamparen Henrik Dagårds manager, John-Erik Blomqvist räknade med att ett OS guld i Atlanta 1996 skulle ha genererat så mycket pengar att Henrik utan vidare skulle bli försörjd för resten av livet. Blomqvist menar att det är medaljerna och ingenting annat som kommer att avgöra hur rik Henrik kommer att bli (Dagård, 1995).

Skälet varför vår svenska OS- silvermedaljör i simning blev så totalt besviken är möjligen något som endast hon själv vet. Det står dock klart att hennes besvikelse var väl motiverad ur ekonomisk synvinkel. Om det är omgivningens krav och förväntningar eller om det är den starkt individuella idrottaren som påverkar omgivningen vet jag inte. Ju mer publicitet idrotten får desto högre värderas idrottsframgången. Detta leder till att massmedia ökar sin bevakning. Processen drar till sig penningströmmar och de kommersiella intressena blandar sig i och utnyttjar den uppmärksammade idrottaren främst för att denne drar till sig stort publikintresse. Sponsorerna blir därmed även intresserade av att idrottsmännen blir profiler. Det är vinnarna eller profilerna som drar till sig uppmärksamhet och som därmed ökar återbäringen. Den elitidrottare som vinner får den största uppmärksamheten och de mesta pengarna (Johansson, 1988). Det ”individualbefrämjande klimatet” där pengar spelar en viktig roll finns i den miljö som elitidrottsutövarna inom individuella idrotter lever och arbetar i. Feltz och Ewing (1987) har definierat begreppet elitidrottare. De kom fram till att de som upprepade gånger placerar sig bland de fem bästa i sin åldersklass och/eller kön samt har deltagit i sin idrott under minst fem år benämns ”elitidrottare”.

Personlighet

Personlighet sägs ofta vara det som bestämmer och utgör det karaktäristiska hos en individ. Allport studerade personlighet under 1930-talet, alltså innan de fem stora psykologiska perspektiven (Biologisk-, Humanistisk-, Behavioristisk-, Kognitions- och Psykodynamiskt perspektiv) framförde sina definitioner om personlighet (Smith, 1993). Allports definition lyder: " Personality is the dynamic organization whithin the individual of those psychophysical systems that determine his unique adjustments to his environment" (Allport, 1937, sid 48). Personlighetspsykologins studieobjekt kan enklast definieras som " beteende" (Smith & Westerlundh, 1973). Kommunikationsforskaren Anders Engquist (1989) definierar personlighet som en persons karaktäristiska beteendemönster. I personlighet inbegriper han beteenden, värderingar och reaktioner som är stabila.

Förenklat kan man dela upp teorierna om personlighetsutveckling i tre grupper.

1. Inifrån kommande orsaker: A) Biologiskt synsätt, som menar att människan utvecklas genom att medfödda egenskaper kommer till uttryck, alltså personlighetsutveckling genom mognad. Denna rena biologiska uppfattning ser alltså personligheten som formad på förhand. Att människor är olika på olika åldersstadier beror på att hon mognar fysiskt och psykiskt olika snabbt. Arvet spelar stor roll (Jerlang, 1987). Förespråkare för detta synsätt är Hans och Michael Eysenck (Eysenck, 1980). B) Grundad på ändamålsenlighet. Denna uppfattning har ingen ren form. Mer utbredd är uppfattningen att det är fråga om arv och mognad men alla anlag utvecklas inte fullt ut. En förutsättning för utveckling är att dessa egenskaper är ändamålsenliga i det givna sammanhanget. Det räcker exempelvis inte med att barnet har en ärftlig talang för musik, det är först i kontakten med musiken talangen utvecklas.
2. Utveckling orsakad av utifrån kommande impulser är en teori som bygger på uppfattningen att människan föds som ett psykologiskt tomt kar, som skall fyllas. Inläring är alltså nödvändig för att utveckling skall ske. Denna utvecklingsteori kommer från beteendepsykologin (behaviorismen) som officiellt grundades av John Watson.
3. Utveckling orsakad av en samspelsprocess. I denna utvecklingsteori ligger flera uppfattningar om samspelet. En av dessa uppfattningar är att personligheten utvecklas i

samspel av kriser. Med kris menas motsättningen mellan å ena sidan möjlighet till hämning, å andra sidan möjlighet till utveckling. I själva bearbetandet av konflikten kan personligheten utvecklas. Erik Humburger Erikson kan räknas till företrädarna för detta synsätt (Jernlang, 1987). De flesta välkända personlighetsforskarens teorier visar att det råder samstämmighet om att personlighet visar sig i beteende (Pervin, 1996).

Personligheten är ganska stabil i vuxen ålder, men omvälvande händelser som exempelvis radikalt ändrade levnadsvillkor eller sjukdom, kan ibland förändra personligheten (Engquist, 1989).

Idrott och personlighet

Det allra svåraste när det gäller att studera idrott och personlighet är svårigheten att fastslå orsak och verkan. Andra svårigheter är att idrotterna varierar och de utövare som undersöks befinner sig på olika prestationsnivåer (Railo, 1975). Flertalet av de undersökningar som har gjorts är 30-40 år gamla. På 2000-talet definierar vi inte en 16 årig individ som psykologiskt vuxen, i motsats till vad psykoanalysen ansåg på 1960-talet (Smith, 1993).

Tidiga undersökningar visar att idrott har en positiv inverkan på barn och ungdomars personlighet (Railo, 1975). Jones (1938) fann att barn och ungdomar som har en hög idrottslig prestationsförmåga ofta har bättre social anpassning, de är populärare och har högre status i idrottsgruppen än de som inte presterar lika bra. Lawther (1972) hävdar att idrottsutövning hos barn leder till att de blir mer stresståliga och blir mer känslomässigt stabila.

Det har gjorts många undersökningar på vuxna idrottares personlighet i individuella idrotter. Ogilvie (1968) gjorde en undersökning där han studerade amerikanska olympiasimmare. Han jämförde de som vann guldmedaljer med övriga amerikanska simmare som deltagit i de olympiska spelen. Resultatet visade att de som vann guldmedalj var mer självupptagna/egoistiska och mindre villiga att engagera sig i andra människor, det som vi numera benämner empatisk förmåga. Hendry (1970) fann att det är vanligare med inåtvändhet och neurotiska tendenser bland toppidrottsutövare inom individuella idrotter jämfört med de som inte presterar lika bra. Peterson, Weber och Trousdale (1967) undersökte personligheten hos kvinnliga deltagare från Olympiska spelen 1964. De fann att kvinnorna i

de individuella idrotterna var mer inåtvända och mer självupptagna/egoistiska än kvinnorna som deltog i lagidrotter.

Vid världskongressen för idrottspsykologi i Kanada 1981 menade idrottspsykologen Tadeusz Rychta att idrottsträningen genom kroppsansträngningens effekter aktiverar de inre krafter som främjar personlighetsutvecklingen. Detta leder till en förbättring av både den fysiska och den mentala förmågan. På så sätt hjälper det individen att upptäcka tidigare oanade möjligheter (Garfield, 1985). Noterbart är att han därmed delvis går emot den vanliga uppfattning om att personligheten är tämligen stabil. Tadeusz är inte den enda idrottspsykologen som anser att fysisk träning förbättrar den mentala prestationen. James E Loehr går till och med ett steg längre då han menar att motion styr emotion. Detta sker i huvudsak genom den kroppsegna opiaten endorfin som produceras vid fysisk ansträngning (Loehr & McLaughlin, 1990). Endorfinet minskar smärtan, ökar glädjen och gör att man känner sig avspänd (Hales, Hales, Grossman & Sutton, 1984).

Idrottspsykologisk forskning under dess första årtionden fram till 1980 handlade mest om att försöka finna samband mellan personlighet och prestation. I dagsläget anses det att det inte finns några tydliga samband mellan dessa variabler. Däremot har modern forskning visat samband mellan prestation och miljöpåverkan (Singer, Murphy, & Tennant, 1993).

Forskning inom personlighet och idrott

Den tidiga forskningen inom idrottspsykologin inriktade sig till stora delar på frågeställningar som handlar om ifall de bästa idrottarna hade personlighetsdrag som skiljer dem från de övriga idrottarna. Denna inriktning inom idrottspsykologisk forskning var som starkast i USA mellan 1960 och 1980. Till de viktigaste studierna inom personlighet och idrott räknas studier som gjordes av Stronghill (1948) och Sage (1975), dessa studier visar att det inte fanns någon relation mellan personlighet och prestation (Rosenberg, 1998). Under 1990 talet har forskare accepterat ett synsätt om samspel mellan personligheten och miljöpåverkan. Miljöpåverkan anses ha större betydelse för prestationen än personligheten. Interaktionsmodellen mellan miljö och prestation visar att det viktiga för prestationen är hur idrottaren känner och reagerar vid speciella tidpunkter. Det mest kända och utbredda testet för mätning av sinnestillstånd för att studera relationen mellan psykologiska variabler och prestation är "Profile Of Mood States" (POMS). Forskningsresultat visar att internationella elitidrottare har låg grad av depression, spänning, ilska, förvirring och trötthet (Singer, Murphy, & Tennant, 1993). En

svensk studie där POMS användes var Apitzsch och Berggrens doktorsavhandling "The personality of the elite soccer player", där det utifrån ett psykoanalytiskt perspektiv påvisades ett samband mellan personlighet och spelpositioner (Apitzsch & Berggren, 1993). En annan svensk studie där POMS användes var Hassmén & Blomstrands pilotstudie på maratonlöpare. De fann att maratonlöpning påverkade idrottarens humör på ett negativt sätt jämfört med vad låg till måttlig idrottsutövning gör (Hassmén & Blomstrand, 1991).

Den senare forskningen, utifrån Vealeys (1989) innehållsanalys av 463 forskningsrapporter mellan åren 1974 och 1987, visar att inriktningen har svängt från tidigare dominans av laborativa studier till övervägande fältstudier. Analysen visar också att undersökningar av interventionskarakteristik ökat. Vealeys undersökning tyder alltså på en framtida tendens till användning av fältstudier och en trend mot interventionsstudier (Singer, Murphy & Tennant, 1993). Vealey (1988) har genomfört en innehållsanalys av psykologiska program mellan åren 1978-1988. Utifrån detta har hon pekat ut frågeställningar som forskningen har att uppmärksamma i framtiden, en av dessa är att forskning måste riktas mot unga idrottare som är under psykisk och fysisk utveckling (Rosenberg, 1998).

Psykologiska skillnader mellan män och kvinnor

Människor skiljer sig åt som individer men det finns ingen skillnad mellan män och kvinnor i moraliskt hänseende. Det finns mycket som stödjer att kvinnor har en större verbal förmåga än män (Singer, 1996). Kvinnopsykologiforskarna Eliasson och Carlsson (1989) menar att flickor har en större verbal förmåga, som utvecklas tidigare hos dem än hos pojkar. Från och med 10-11 årsåldern är flickors verbala förmåga på alla plan överlägsen pojkarna och den håller i sig hela livet (Eliasson & Carlsson, 1989). Män tycks ha en större matematisk begåvning. Avseende aggressivitet skiljer sig könen åt. Studier utförda på barn i flera olika kulturer visar att pojkar är mer benägna att leka våldslekar än flickor. Män är mer benägna att skada andra än vad kvinnor är. Detta återspeglas i det faktum att nästan alla våldsbrottslingar är män (Singer, 1996). Hwang och Nilsson (1996) menar att en skillnad mellan pojkars och flickors aggressivitet är att pojkarnas riktas utåt genom att bland annat försvara sig handgripligen. Pojkar i 10-årsåldern tenderar att med sin aggressivitet ta över klassrummet (Carlberg, 1995). En jämförelse mellan 7 åriga pojkar visade att de pojkar som hade högst empatisk förmåga var mindre aggressiva än pojkarna som hade en lägre empatisk förmåga. Bland flickorna fann man inga signifikanta skillnader (Feschbach & Feschbach, 1969).

En annan studie visar att män som är mer aggressiva visar lägre empatisk förmåga (Mehrabian & Macleod, 1972). Det har hävdats att aggressivitet och tävlingslust hänger samman (Singer, 1996). Andra skillnader är att kvinnor är mer benägna att gå in i en omsorgsroll åt andra (Singer, 1996). Det är skillnad på de olika slags idrotterna som män och kvinnor ägnar sig åt. Det tycks som om män i högre grad än kvinnor är aktiva i idrotter där det förekommer fysisk kontakt och mätning av fysiska krafter mellan idrottsutövarna. Exempel på sådana sporter är ishockey, handboll, fotboll och kampsporter. Statistik från 1980-talet visar att; kvinnor utgör 40% av alla medlemmar i den svenska idrottsrörelsen, gymnastik har en 81% kvinnlig medlemsdominans, danssport 60%, konståkning 89 %, ridning 75 % och simning 53 %. Av alla medlemmar i fotbollsverksamheten är endast 22 % kvinnor (Schelin, 1985).

Beträffande skillnader mellan könen i idrottssammanhang är män generellt mer inriktade på att vinna. Kvinnorna är mer inriktade på personlig utveckling. Bland eliten finns det få personlighetsskillnader mellan män och kvinnor (Weinberg & Gould, 1995). Allison (1991) menar att traditionella feministiska viktorianska ideal som underkastelse, skönhet och passivitet kommer i konflikt med idealbilden som gäller inom tävlingsidrotten - aggressivitet, styrka och tuffhet. Undersökningar har i flera år visat att det är relationer som är det viktigaste för kvinnors motivation till idrottsutövning. Det handlar till exempel om vänskap på "gymmet", av hänsyn till föräldrarna eller tränaren (Singer, Murphy & Tennant, 1993).

Oavsett vilket kön vi tillhör har vi personlighetsdrag av det motsatta könets vanliga egenskaper. I lagsporter klassificeras både manliga och kvinnliga idrottare lika ofta som maskulina i sina personlighetsdrag. I individuella idrotter fördelar sig männen lika med avseende på kvinnliga och manliga drag. Kvinnor i individuella idrotter visar mest kvinnliga drag (Wrisberg, Draper & Everett, 1988). En jämförelse mellan framgångsrika kvinnliga idrottare och icke idrottande kvinnor visade att det fanns personlighetsskillnader. De kvinnliga idrottarna var mer prestationsinriktade, självständiga, aggressiva, känslomässigt stabila och självhävdande (Williams, 1980).

Omsorg, omvårdnad och empati hänger samman och anses ha kvinnliga förtecken. Till den "traditionella kvinnligheten" räknas inlevelseförmåga, även kallad "empati" (Bramstång, 1982). Flera studier som undersökt könsskillnader då det gäller att tolka icke verbal kommunikation har visat att kvinnor generellt sett är skickligare avseende denna förmåga än

män (Cunningham, 1977; Hall, 1978). De skillnader jag ovan berört är de viktigaste psykologiska skillnader som observerats mellan kvinnor och män (Singer, 1996).

Ungdomar och idrott

I en undersökning omfattande 8000 ungdomars (49% män och 51% kvinnor) idrottsutövning på fritiden angav både pojkar och flickor att det viktigaste skälet till idrottsutövandet var "att ha roligt". Det näst viktigaste skälet var för pojkar att "göra någonting jag är bra på". För flickor var det "att hålla sig i form" (Ewing & Seefeldt, 1989).

Angående ungdomar och idrott är det viktigt att tänka på att de utvecklas olika snabbt. Mognaden är inte bara olika mellan könen utan är även olika för olika individer. Det kan skilja fem år både i den psykologiska och den fysiologiska utvecklingen mellan jämnåriga i grupperna 12-18 år. Olika förmåga hos unga idrottare är ofta ett resultat av olika mognadsnivåer. Barn växer olika mycket i olika åldrar. Fram till 10 årsålder är flickor och pojkar ungefär lika långa och väger lika mycket. Flickor växer i regel snabbt i 10-13 års åldern. Pojkar får sin topp mellan 12 och 16 års ålder. Detta betyder att längd och vikt kan variera mycket mellan jämnåriga ungdomar. De största skillnaderna brukar märkas i 13-15 årsåldern. De flesta flickor har vuxit färdigt vid 16 årsåldern och pojkarna vid 19. Den snabba tillväxten kan påverka tekniken i olika idrottsgrenar. Rörelser som individen tidigare klarade bra kanske inte går lika bra eftersom motoriken förändras när man växer. Oftast gör tillväxten att resultaten förbättras. Längre armar och ben samt ökad dimension på hjärta och lungor gör att de som är tidigare utvecklade än de övriga får "lättköpta segrar". När de sent utvecklade växer ikapp blir resultaten mer likvärdiga. Avseende den fysiska prestationsförmågan skiljer det sig mycket mellan ett barn och en tonåring. Hos både pojkar och flickor ökar den maximala syreupptagningsförmågan, VO₂max, likvärdigt fram till ca 12 åldern. Sedan ökar pojkars VO₂max markant och når sitt maximum vid ca 24 årsåldern. Denna markanta uppgång saknas hos flickor. Det uppstår en skillnad mellan könen som varar livet ut (Saltin, 1982).

Mot bakgrund av detta är det inte konstigt att flertalet elitidrottare på seniornivån är unga individer. Den svenska tennisspelaren Björn Borg var endast 18 år då han vann öppna Franska mästerskapet. En annan oförglömlig prestation av en svensk yngling var längdskidåkarens

Thomas Wassberg då han som 23 åring avslutade skidsäsongen 1979 med att ta den första svenska segern på 25 år i det klassiska 15 km loppet i Holmenkollen (Björklund, 1982). Skidåkaren Thomas Magnusson tog sitt första senior- SM vid 21 års ålder och blev världsmästare på 30 km vid 23 års ålder (Björklund, 1980). Det tar några år innan idrottaren (som exempelvis Björn Borg, Tomas Wassberg eller Tomas Magnusson) presterar internationella elitresultat. Avseende löpare menar Anders Gärderud att följande formel gäller, $2 \times 7 \times 52 \times 5$. Med detta menar han att det krävs 2 träningspass om dagen 7 dagar i veckan under 52 veckor i 5 år för att nå den internationella eliten i löpning (Gärderud & Johansson, 1993). Naturligtvis presterade Borg, Wassberg och Magnusson nationella elitresultat som tonåringar. Björn Borg var Sveriges bäste tennisspelare redan som 15- åring (Björklund, 1985).

Idrottarens spänningsnivå är betydelsefull inför en tävling. En låg spänningsnivå anses vara bra i idrotter som kräver koordinerade rörelser, balans och smidighet som i fäktning eller i tennis. I idrotter som kräver mycket kraft som simning och i löpning, anses det behövas en högre spänningsnivå. Att finna den gynnsammaste nivån kan vara svårt för en ungdomsidrottare. Veteraner vet ofta sin egen idealiska nivå, men ungdomsidrottare behöver ofta stöd och vägledning från tränaren (Buhre, 1982). Träningsförhållanden bör likna tävlingssituationen så tidigt som möjligt. Ungdomarna bör tävla inför åskådare så att de lär sig både vinna och förlora under känslomässigt tryck. Efter hand som idrottsutövaren börjar känna igen tävlingssituationer kommer han/hon att bli mer effektiv (Buhre, 1982). I den internationella elitidrotten finns flera exempel på stora idrottsprofiler som presterat toppresultat som tonåringar. Ett exempel från Sommar OS 2000 är den australiensiske simmaren Ian Thorpe som förväntades ta flera guld. Trots den enorma psykiska press han borde utsatts för levde han upp till förväntningarna.

En orsak till att barn och ungdomar inte vill idrotta är att de är rädda för att de inte skall kunna prestera så bra som omgivningen förväntar sig. En undersökning visade att 50% av pojkarna och 30% av flickorna ansåg att de fick större social status genom idrotten. Speciellt barn och ungdomar med svåra hemförhållanden kan öka sin självkänsla genom idrotten (Aggestedt & Tebelius, 1977). Ett barns personlighet byggs upp av att omgivningen visar uppskattning. Barnet får då en känsla av att vara någon, kanske till och med någon som är duktig på något. Det byggs på så sätt upp delar av barnets identitet. Det är den stora skillnaden mellan barn, ungdomar och vuxna. De vuxna har en färdig bild av sig själva, en identitet.

Barnen behöver trygghet och den stimulans som spänningsmoment ger, eftersom personligheten utvecklas bäst när det råder balans mellan trygghet och spänning. Barn reagerar olika i olika situationer, de klarar inte alltid av hög stress och höga förväntningar från omgivningen. Barn och ungdomars nervsystem är inte utvecklat att tåla hög stress (Railo, 1982). Undersökningar har visat att barn och ungdomar upplever krav från andra som negativt. 20 % av föräldrar till idrottande barn och ungdomar har alltför stora förväntningar på barnens prestationer. 20 % av barnen är rädda för att göra bort sig i tävlingar. Vart tredje barn oroar sig för att det inte skall platsa i laget (Martens, 1978). Då barn uppträder bråkigt på tävlingen kan orsaken vara att de upplever otrygghet (Railo, 1982). 10 % av alla idrottande barn upplever hög stress i samband med idrottsutövningen (Weinberg & Gould, 1995). För äldre, elitidrottande ungdomar tycks inte omgivningens förväntningar vara den viktigaste stressorn. Stress hos juniorelitidrottare i Amerika visade sig bero på rädsla för att misslyckas och en känsla av otillräcklighet (Gould, Horn & Spreemann, 1983). De viktigaste stressorerna för junioreliten var alltså orsakad av deras egna förväntningar.

Coakley, Roberts och Passer menar att barns tankemässiga utveckling gör att de inte förstår något av tävlingsprocessen förrän i 12-årsåldern. Först då barnen är mellan 8-12 år kan man börja lära dem regler och uppträdande (Coakley, 1980).

Många idrottare slutar med idrott alldeles för tidigt. En orsak till detta är för tidig specialisering. Under senare år har det varit en tendens till att barn och ungdomar specialiserar sig allt tidigare. Följden blir ofta att de drabbas av ensidig fysisk och mental belastning. Träningen upplevs som tråkig och motivationen sjunker. En annan orsak till att idrottare slutar tidigt med idrott är för tidig och för mycket tävlande. Ungdomarna får för lite avkoppling och vila. Tidig framgång i sin idrott kan leda till att ungdomarna sätter målen för högt och upplever då en långsam utveckling. Det är viktigt att tränare och föräldrar bromsar en alltför snabb idrottsframgång så att den unga idrottaren inte slutar på grund av orealistiskt höga mål (Ommundsen & Baevre, 1991).

Moral

Modern hjärnforskning visar att människan är ensam om vissa av de funktioner som finns i pannloben. Funktioner som möjliggör abstrakt tänkande, där frågor som varför, gott och ont, rätt och fel – kan formas, bearbetas och till viss del även besvaras (Bergström, 1990).

Moraliskt tänkande kan alltså sägas vara en väsentlig del av det som gör människan till människa. Alla människor har en moral. Att säga att människan har en moral betyder inte att

alla människor är moraliska i sitt handlande. Språkligt har orden *etik* och *moral* samma betydelse. Etik kommer ifrån grekiskans *ethos* och betyder vana, sedvänja, oskriven lag. Moral kommer från latinet och betyder sedvänja, bruk. En vanlig förekommande användning är att etik presenteras som den teoretiska reflektionen över människans moraliska handlande. Man talar således om en moralisk handling men en etisk teori (Collste, 1996).

Även omoralen är en form av moral – en moralisk hållning som utifrån vissa kriterier kan vara dålig. Moralen som sådan kommer människan inte ifrån. Oavsett om den anses vara dålig eller bra, omedveten eller medveten styrs vår verklighetstolkning och våra bedömningar av vad vi skall göra, av faktorer som hör till moralens område. Djur däremot är amoraliska och i avsaknad av den form av reflektion som förutsätter att man gör sig själv och sina handlingar till objekt för sitt eget tänkande. Djurs handlande styrs bl a av en kombination av inre impulser. Därmed kan djur inte vara onda, liksom deras handlingar varken kan kallas rätta eller orätta.

Moralen är något som växer fram ur socialiseringsprocessen. Ettåringen som ritat med kitor på väggen handlar inte orätt och skall därför inte bestraffas – men däremot tillrättavisas så att socialiseringsprocessen kommer igång (Carlberg, 1995). Moralen är viktig då ett samhälle är byggt på förväntningar, tillit och förtroende. Alla de outtalade normer och regler som vi följer i vardagen fungerar som samhällets kitt (Collste, 1996). Alla har en moral i betydelsen att vi alla handlar moraliskt eller omoraliskt, men alla har inte en medveten etisk teori som grund till det moraliska handlandet (Koskinen, 1994). Etiken har ett krav på sig att vara medveten och kommunicerbar. Etiken relaterar moraliska föreställningar till teorier och tankemodeller och bidrar därmed till att göra moralen mer överskådlig och konsekvent. Därför kallas det yrkesetik då det gäller den normsamling som en yrkeskår har enat sig om (Koskinen, 1994). Yrkesetik är benämningen på den allmänna etiken tillämpad på de specifika frågor och problem som ställs i yrket (SHSTF, 1991).

Yrkesmoral finns också exempelvis inom hantverkaryrken och inom andra mer praktiska yrken. Den är sällan språkligt formulerad, men utgör en viktig del av hantverkarens yrkesstolthet och identitet. Den kan exempelvis handla om att se till att arbetet blir väl utfört även där det inte syns (Koskinen, 1994).

Ofta blandas moral och moraliserande samman, trots att de psykologiskt är varandras motsatser. Moralen är något inre som man själv vill följa och rätta sig efter, medan moraliserandet kommer från någon annan som i kraft av makt försöker få någon att handla på

ett visst sätt. Medan moralen frigör kraft och är självmotiverande, ger moraliserandet ofta upphov till tonårsmässiga protestreaktioner och motverkar därför i regel sitt syfte (Koskinen, 1994).

Ett sätt att skilja moral och egoism åt är att det som betraktas som en moralisk handling eller moraliskt ställningstagande förutsätter att man bortser från egen intresset (Collste, 1996). Den medvetna moralen kallas morallära eller etik. Funderingar om etiken, exempelvis dess kunskapsteori, semantik och logik och om hur etiska begrepp fungerar och vilken betydelse de har kallas metaetik. Moralerna har två huvudkomponenter, normer och värderingar. Normer hänförs till handlingar och typer av handlingar. De kan vara rätta eller orätta, utgöra en plikt eller vara helt förbjudna. Värderingar har att göra med vissa tillstånd som vi bedömer som goda eller onda (Koskinen, 1994). Normer kan definieras som ett samlingsbegrepp för alla utsagor om det önskvärda = rätt, plikt, eller icke önskvärda = orätt, förbjudet, hos handlingar eller typer av handlingar. Värderingar betecknar moraliskt eftersträvarvärda = goda eller avskyvärda = onda tillstånd eller förhållanden i världen. Normer utgörs av föreskrifter om hur man bör eller inte bör handla. Den normativa etiken behandlar frågan hur vi på ett genomtänkt sätt kan ta ställning till moraliska problem (Collste, 1996).

Ingen straffar dig direkt om du bryter mot en norm, indirekt leder kanske upprepade brott mot normer att folk slutar lita på dig. Regler är handlingsföreskrifter försedda med en sanktion eller sanktionsmöjlighet. Bryter man mot en regel får det mer eller mindre tydliga konsekvenser. Vissa regler är så viktiga att de upphöjs till lagar (Koskinen, 1994).

Moralutveckling

Grunden till moralutvecklingen eller överjagets utveckling bildas före tre års ålder. Då barnet blir mer rörligt – vid 8-9 månaders ålder är det viktigt för beteendet. Till att börja med är det inte fråga om moral. Reglerna blir så småningom allt mer komplexa och ligger då till grund för en mer nyanserad moralutveckling, med inlevelse i andras situation. Tendensen till *kognitiv assimilation* visar sig på nya sätt mot slutet av barnets andra levnadsår. Barnet reagerar när dess egna normer hotas. Om barnet exempelvis konfronteras med ett välbekant föremål som är trasigt eller smutsigt ser vi att barnet reagerar och vill rätta till (Emde, 1988). Abstrakt tänkande är en förutsättning för att uppnå de högsta moraliska nivåerna. Detta tänkande kan bara uppnås genom god språklig utveckling. Kohlbergs forskning visar på ett samband mellan torftig språkutveckling och moralisk stagnation. Skolans uppgift blir därför viktig när det gäller att främja utvecklingen till den autonoma moralens nivåer

(Koskinen, 1994). Gilligan undersökte 25 collegestudenter angående moraluppfattning under andra studieåret samt fem år efter collegeexamen. Hon fann att det moraliska omdömet hade förändrats. Både männen och kvinnorna i gruppen överger *absoluten* under perioden (med detta menas att förmågan att kunna ta hänsyn till flera faktorer har utvecklats), men själva *absoluten* är olika. I kvinnornas utveckling kompliceras det absoluta budet om omsorg, till en början definierat som att inte skada andra, genom upptäckten av den personliga integritetens krav. Denna upptäckt väcker anspråk på jämlikhet, uttryckt i rättighetsbegreppet, som förändrar synen på relationer och vad omsorg är. För männen ifrågasätts absoluten *sanning och rättvisa*, definierade i jämlikhets- och ömsesidighetsbegreppen, av erfarenheter som visar på skillnaderna mellan andra och en själv.

Upptäckten av sanningarnas mångfald leder till en relativisering av jämlikheten i riktning mot utjämning och ger upphov till en generös omsorgsetik. Det faktum att det finns en dubbel bakgrund för de moraliska besluten gör bedömningen beroende av sammanhanget och leder till en ny syn på ansvar och beslut (Gilligan, 1993). Av de tester som är mest beprövade är Kohlbergs moraltest om Hans den vanligaste (Bilaga III). Teorin bakom Kohlbergs test bygger på sex stadier som beskriver hur moraliskt omdöme utvecklas från barn till vuxen. Kohlberg gjorde en empirisk studie av 84 pojkar, vilkas utveckling han följde under mer än tjugo år. Han fann bland annat att egoism hos tonåringar knyter an till en låg moralnivå (Kohlberg, 1976). Flera andra forskare bl a Edwards, Holstein och Simpson har kommit fram till att kvinnor sällan når Kohlbergs högsta stadier, – nivå fem och nivå sex. De flesta kvinnor tycktes hamna på tredje stadiet. På detta stadium tolkas moral i mellanmännliga termer och godhet är liktydigt med att hjälpa och glädja andra. Detta är den typ av godhet som tillämpas i mogna kvinnors liv i den mån deras arbete utförs i hemmet. Kohlberg antyder att först om kvinnor träder ut i det manliga yrkeslivet – utanför hemmet – så kommer de att upptäcka hur inadekvat detta moraliska perspektiv är och liksom männen, gå vidare till högre stadier. Detta är stadier där relationer underordnas regler och universella rättvisepprinciper. Gilligan (1993) menar att Kohlbergs teori som bygger på studier av män inte är tillämpbar på kvinnor.

Kohlbergs moralutvecklingsteori

Kohlbergs teori har som utgångspunkt att det mänskliga beteendet inte kan förstås enbart genom att studera individens beteende. Kunskap behövs också om hur individen uppfattar och bedömer situationer. Kohlberg uppfattar utvecklingsgången som ett språngvist förlopp där

individerna passerar olika stadier i ordningsföljd. De sista stadierna, fem och sex, är det få vuxna som uppnår (Kohlberg, 1981).

Tre slags tänkande med olika stadier.

Nivå 1 kallas prekonventionell moralnivå. Denna nivå kännetecknas av att tänkandet och verklighetstolkningen är egocentrisk. I denna nivå finns två stadier. Stadium 1 kallas för *Straff och lydnadsstadiet* där det avgörande är att minimera det egna obehaget. Lydnaden sker för att undvika bestraffning. Stadium 2 kallas ibland för naiv hedonism stadiet, barnet följer regler för att bli uppmärksammat, belönat eller för att tillfredsställa sig själv. Rättvisa och jämlikhet ses som en slags byteshandelsvara.

Nivå 2 kallas den konventionella moralens nivå. På denna nivå följer barnet regler för att bli socialt accepterad. Barnet kan nu väga in vilka konsekvenserna kan bli för andra än barnet själv då denne fattar ett beslut. I denna nivå finns två stadier. Stadium 3 kallas, snäll pojke/flicka stadiet. I stadium 3 blir avsikten bakom handlandet viktigare än resultatet, och moraliskt beteende är sådant som uppskattas av andra. Stadium 4 kallas lag och ordning stadiet. I detta stadium har det sociala perspektivet fördjupats och individen strävar efter att göra det som är rätt därför att det står skrivet så i lagen, bibeln, stadgarna eller att en auktoritet säger att det skall vara så.

Nivå 3 kallas för den postkonventionella moralens nivå. I denna nivå följs breda, generella principiella rättviseregler av typen *varje människa är lika mycket värd*. Handlingarnas moraliska värde är mer beroende av de normer principer och regler som ligger till grund för dem, än vem det är som berörs. Även denna nivå har två stadi. Stadium 5 benämns *Sociala kontrakt och personligt ansvar stadiet*. Här inser individen att de lagar och regler som tidigare uppfattades som *absoluta* inte alltid går att tillämpa i en komplex situation. Regler och normer situationsanpassas och generella principer börjar bli allt viktigare. Stadium 6 – utgör den högsta formen av moraliskt tänkande, ett stadium som mycket få kända människor har nått till (utom Gandhi, Martin Luther King, Moder Teresa).

Stadium 6 benämns den universella samhällsprincipernas moralstadium. Den rätta handlingen bygger på en frivillig och medvetet vald universell etisk princip som stämmer överens med det egna samvetet. Lagens anda bedöms som viktigare än dess bokstav (Gilligan, 1993; Koskinen, 1994; Smith, 1993).

Egoism

Jean Piaget gjorde under 1940 och 1950- talen skillnad mellan egocentricitet och egocentrism. Med egocentrism menade han barnets oförmåga att skilja på subjektiv och objektiv, fantasi och verklighet. Språkligt yttrar sig egocentrismen på det sätt att barn och vuxna har svårt att skilja mellan de föreställningar ett ord eller en fas väcker hos dem själva och den betydelse frasen eller ordet har för andra. Tankemässigt yttrar sig egocentrismen i oförmåga att skilja mellan de regler som barnet /den vuxne själv tänker ut och de lagar som gäller i naturen eller samhällets lagar. På grund av detta kommer individerna in i kognitiv självgodhet: De tror att de vet bättre än andra. Egocentrism är oförmågan till decentrering. Egocentricitet är detsamma som självupptagenhet eller egoism (Egidius, 1978). De flesta psykologiska teorier ser nästan uteslutande till den enskilda människan och hennes individuella behov (Nuber, 1998). Morton Hunt menar att den psykologiska forskningen fortfarande ägnar sig åt små objektiva fenomen som till exempel hur människor genom beting kan fås att reagera på olika sätt (Nuber, 1998). Socialpsykologin växte fram under 1920- talet. Då studerades mest frågor som: Hur förändras en individs åsikt under gruppsytryck?. Denna ”jag relaterade ståndpunkt började inte lämnas generellt förrän under 1970- talet. Bortsett från främst Piaget var det först då forskning om egoistiskt beteende blev påtvingad. Det berodde inte på rent vetenskapligt intresse, utan på de tilltagande sociala problemen i samhället som fick forskarna att uppmärksamma denna problematik (Nuber, 1998).

Enligt Ursula Nuber var yuppies 90- talets dominerande personlighetstyp. Det viktiga för yuppies är prestationer och ekonomisk framgång. Hans relationer till människor är ytliga, fyller alltid en funktion, relationer skapas eller överges beroende på vad som bäst gagnar de egna syftena, karriären eller den ekonomiska nyttan. Yuppies är och förbli singlar, förhållanden sköter han på distans. Han är ytterst angelägen om att snabbt göra karriär. Enligt psykologisk definition betecknas sådana egenskaper som narcissistiska. Det narcissistiska beteendet kan förvandlas till en narcissistisk störning när en människa som koncentrerar sig på egenytan blir alltmer ensam och inte får nödvändig uppskattning utifrån. Siegfried Tonscheid beskriver förloppet till narcissistisk störning som att kylan och hänsynslösheten som tidigare främjade karriären, får till resultat att han isoleras från andra. Hans lättkränkthet, som tidigare gjorde varaktiga relationer omöjliga, leder till att han inte heller nu kan finna hjälp. Detta beror på att narcissisten inte kan erkänna sina svagheter och ibland inte ens är medveten om dem. Det tycks som om tecken på narcissistisk personlighet rent av är

efterfrågade i vårt samhälle. Dessa drag hjälper människan att hävda sig i ett samhälle inriktat på konkurrens och konsumtion (Nuber, 1998).

Psykoanalytikern Harry Stack Sullivan menar till och med att det vi tror är ett kärleksförhållande inte är något annat än en affärsförbindelse. Han menar att kärleksrelationen är en situation där människorna avtalar att "följa spelets regler för att rädda vår prestige samt vår känsla av överlägsenhet och personlig förtjänst (Sullivan, 1953). De flesta psykologiska teorierna bekräftar att relationer endast fungerar när det råder balans mellan att ge och ta. Istället för att inse att vi är egoistiska väljer många den bekvämaste vägen. De vill inte erkänna att det liv som vi önskar oss är avhängligt av vilket slags människor vi är- det är avhängligt av vår karaktär. Flertalet individers karaktär präglas i hög grad av egoism (Nuber, 1998). Erich Fromm menar att egoism betyder att "jag vill ha allting för mig själv; att jag inte är rodd av att dela något, utan av att äga; att mitt habegär måste bli större, för om det är mitt mål att äga, är jag desto mer ju mer jag äger" (Fromm, 1994). Detta ägande handlar inte enbart om materiella ting, vilket sökandet efter "inre utveckling" och "insikt" visar (Nuber, 1998).

En förklaring till 1900- talets egoismutveckling ger Philip Cushman. Han ser ett samband mellan utvecklingen av egoism i samhället och den välfärd som industrialiseringen förde med sig för allt bredare grupper. Västvärldens ekonomier är avhängliga av en kontinuerlig produktion och konsumtion av onödiga produkter. Då behövs det människor som är beredda att "spela med". Människor med ett nytt själv som uppfyller ekonomiernas behov. Cushman menar att detta moderna själv är ett tomt själv som ständigt försöker fylla tomheten med konsumtionsvaror, kärlekspartner, framgång och erfarenheter. Som en följd av detta köper människor produkter även om de inte behöver det men människor med ett tomt själv har *alltid* ett behov (Cushman, 1990). Västvärldens individers många valmöjligheter tvingar honom att fundera över frågor som "Vad vill jag?" Varken på arbetet eller på fritiden finns några riktlinjer längre. Var och en måste gå sin egen väg och har många möjligheter att utforma denna väg på ett individuellt optimalt sätt. Livet blir till ett slags varuhus där individen strövar runt och väljer de varor denne anser passa bäst. Väljer individen fel försöker denne rätta till felet i kundtjänst. Individens avgörande kriterium för dennes beslut är den individuella lyckan. Eftersom det inte finns några bindande riktlinjer som det går att orientera efter, anser individen ett beslut vara riktigt när det är bra för individen själv. Denna självupptagenhet beror på den reella avsaknaden av existentiella problem. Människor som inte kan få tag i mat

har inte tid att fundera över sina andra behov och hur de bäst kan tillfredsställa dem (Cushman, 1990).

Trots att det gått ungefär 20 år sedan socialpsykologerna började studera mellanmänskliga relationer, och inte endast den enskildes upplevelse i påverkan från gruppen, är området fortfarande ett tämligen outforskat område för psykologer (Nuber, 1989). C. Daniel Bateson anser att området är tabubelagt eftersom psykologerna skäms över att tala om sanningen om människan. De vill inte på vetenskaplig grund bekräfta det som alla redan vet, nämligen att människan är asocial. Då hon intresserar sig för andra är det bara för att det kan gagna henne själv (Bateson, 1990). Ursula Nuber (1998) menar att de flesta relevanta forskningsarbeten bekräftar att "människan som social varelse" är en ren fantasiprodukt. Psykoanalysens grundare Sigmund Freud var övertygad om den grundläggande mänskliga asociala inställning. Han menade att kärlek till "sin nästa" utan motprestation strider fullständigt mot människans natur (Feud, 1995). I psykoanalytisk teori betraktas den andra människan som någon som tillfredsställer behoven och därmed fyller en funktion (Cullberg, 1994). Maslow är berömd för sin teori om behovshierarki, där det högsta mänskliga behovet är självförverkligande. Han har även beskrivit karaktären hos en självförverkligad människa. Han ansåg att dessa människor kan vara ovanligt och oväntat skrupelfria. Det gör det möjligt för dem att vid behov vara kyligt distanserade i en omfattning som vida övergår genomsnittsmänniskor. Dessa människor är oberoende av andra människors åsikter. Självförverkligandet blir ett hinder i vidare psykisk utveckling, de stannar kvar på en nivå som får dem att handla egoistiskt (Nuber, 1998).

Forskning visar att människor hjälper andra av följande skäl:

- Vi förväntar oss en belöning. Den kan bestå i att känna egen tillfredsställelse med sina handlingar.
- Vi försöker undvika bestraffning.
- Vi hjälper andra för att reducera den medkänsla vi hyser för dem.
- Vi hjälper individer som liknar oss själva (Borkenau, 1991).

Egocentriska tankar höjer idrottarens spänningstillstånd. Detta avspeglas i dennes beteende. Dennes förtummelsevärd krymper, iakttagelserna blir negativa och han/ hon våndas inför den nära framtiden. Viktiga klockslag eller överenskommelser kan bli helt bortglömda. En

idrottsutövare som är försjunken i sina egocentrerade tankar överdriver sina fel och deras betydelse. Dennes smärtröskel sjunker (Jansson, 1983).

Empati

Empati kommer från det grekiska ordet "empathia" och översätts till "inkännande". En allmän betydelse av ordet empati är att upplevelse- eller känslomässigt "veta" vad en annan människa känner i ett givet ögonblick. Empati kan förmedlas på olika sätt, exempelvis genom minspel och kommentarer. En förutsättning för empati är att kunna skilja mellan egna känslor och motpartens (Holm, 1987). Gladstein har identifierat 18 olika typer av empatisk förmåga. Han anser att det kan finnas ännu fler variationer av empatisk förmåga som är relaterade till olika utvecklingsnivåer i vårt liv. Det faktum att det finns många olika slags empatisk förmåga gör att det kan vara en orsak till att det inte går att generalisera vad som är empatisk förmåga. Mätning av empatisk förmåga är svårt eftersom det inte finns någon gemensam utgångspunkt för fenomenet "empati" (Gladstein, 1987).

Enligt filosofen Hume är empati en moralisk egenskap. Empati får människor att känna motivation att vilja göra gott. En annan filosof, Sartre ansåg att ömsesidig samstämmighet var ett hot. Han ansåg att varje individ skulle bygga upp sin egen värld separat från andra människor. Empatisk förmåga hos analytiker såg Sartre som ett hot mot den existensiella friheten hos människan (Olsen, 1991).

Empati kan också beskrivas som en process med verbal och icke verbal kommunikation. En förutsättning för att vara empatisk är att det finns en motivation att vilja lära känna en annan människa. Att undvika ögonkontakt och att avbryta motparten kan uppfattas som oempatiskt (Sarvimäki & Stenbock-Hult, 1991).

Eisenberg - Leonn har kommit fram till att könsskillnader vid jämförelse av olika empati-studier har varit motstridiga och att skillnaderna berodde på att mätmetoderna varit olika. Deras forskning har även visat att skillnaderna också berodde på att män och kvinnor har olika uttryckssätt i sin empatiska förmåga (Svärdsson – Morgell, 1994).

Beskrivning av empati utifrån psykoanalytisk teori

De flesta psykoanalytiska författare är eniga i beskrivningen av empati som fenomen (Holm, 1987). Empati ses som en neutral och värderingsfri term men har i vardagsanvändningen fått en positiv innebörd. Empatisk förmåga är förmågan att kunna sätta sig in i och förstå en annan människas känslor och psykiska situation. Situationen skall sedan studeras objektivt för att man slutligen skall kunna fatta ett beslut om hur man på bästa sätt bör tillmötesgå personen. Modern psykoanalytisk utvecklingspsykologi ser utvecklingen av den egna identiteten och relationer till andra som central i personlighetsutvecklingen. Utvecklingen av dessa funktioner antas fortsätta hela livet. Människor varierar i denna utveckling beroende på deras biologiska villkor och miljöbetingelser de haft. Den känslomässiga utvecklingen skiljer sig alltså åt. För att kunna agera empatiskt krävs det att personen kan integrera två psykologiska aspekter, den kognitiva/intellektuella och den affektiva/känslomässiga. De kognitiva inslagen är till största delen förmedvetna i form av minnen och sinnesintryck. Känslor finns ofta lagrade omedvetet men kan med viss ansträngning till en del bli medvetna. I samspel med en annan person som vi försöker förstå spelar dessa kognitiva funktioner stor roll. Minnen dyker upp och påminner oss om hur vi själva har reagerat i olika situationer (Holm, 1987).

Beskrivning av empati utifrån teorier om socialt rolltagande.

Socialt rolltagande är en personlighetsteori som utgår från antagandet att barnets utveckling av sin självuppfattning och uppfattning av andra bygger på dess förmåga att inta olika sociala roller. Empati enligt socialt rolltagande teori beskrivs som förmågan att ta den andres roll. Empati innebär att ta hänsyn till vad ens handlingar för med sig för andra människor. Att vara empatisk innebär att anpassa sitt uppträdande efter omgivningens behov och krav. Eftersom en empatisk läggning mer eller mindre garanterar ett framgångsrikt rollspel, utvecklas det en god social självkänsla och en positiv attityd till socialt umgänge hos empatiska personer. Den oempatiske personen är osmidig i sitt rollspel och socialt klumpig. Eftersom denne inte kan förutse andras informationsbehov kommunicerar denne ineffektivt och drar sig undan socialt umgänge.

Sammanfattningsvis betonar rollteorin den intellektuella bedömningen av den andres känslor. Empati ses då som ett personlighetsdrag. Rollteorin intresserar sig för det empatiska beteendet och konsekvenser av detta för individen. Psykoanalysen betonar vikten av samspel mellan känsla och intellekt (Holm, 1987). Empati ses som en inre förståelse (Cullberg, 1992). I en empatisk miljö främjas samspel snarare än konkurrens och värden som inte mäts i pengar,

som omtanke och solidaritet lyfts fram (Sylvander, 1992). I individuella idrotter och i synnerhet i elitidrotten vill idrottsutövaren påvisa sin kompetens i förhållande till andra. Framgång leder till publicitet, materiell trygghet, pengar och förtroenden (Jansson, 1983). Av detta skulle kunna tolkas att den individuella idrottens grund inte ger förutsättningar för en empatisk utveckling.

Sammanfattning av litteraturen med hänvisning till det som den föreliggande studien skall handla om.

- Egoism hos tonåringar knyter an till en låg moralnivå (Kohlberg, 1976).
- Hög grad av självcentrering och dåligt utvecklad empatisk förmåga hör ihop (Holm, 1987).
- Det finns könsskillnader beträffande moral och empati (Gilligan, 1993, & Bramstång, 1982).
- Kvinnliga idrottare i de individuella idrotterna som presterar bättre än de övriga visar högre grad av självcentrering (Williams, 1980).
- Personlighetsdragen hos elitidrottande kvinnor och män är mycket lika (Weinberg & Gould, 1995).

SYFTE

Huvudsyftet är att studera sambandet mellan personlighetsegenskaperna egoism, moral och empati och deras betydelse för prestationen i de individuella idrotterna friidrott och simning bland ungdomsidrottare. Ett delsyfte är att belysa eventuella skillnader i egoism, moral och empati mellan elitidrottarna och de övriga i respektive grupp, samt eventuella könsskillnader.

Med dessa indikationer som grund formulerar jag mina hypoteser. (Det som skiljer egoism och låg moral åt är att ett moraliskt handlande förutsätter borttagande av egenintresset. I individuella idrotter är det just egenintresset som är av vikt för den egna prestationen.)

- Högre nivå av idrottsutövning hos ungdomar i individuella idrotter samspelar med lägre empatisk nivå samt högre grad av egoism.
- Det finns könsskillnader beträffande moral och empati.

METOD

Undersökningsgrupper

Jag valde att undersöka idrottande ungdomar eftersom en av de viktiga forskningsområdena som idrottspsykologiska forskare har att inrikta sig på i framtiden är enligt Vealey (Rosenberg, 1988) idrottande ungdomar. De ungdomar som deltog i studien kom från en simklubb i Kalmar, friidrottsklubben i Färjestaden och friidrottsgymnasiet i Växjö.

De kriterier jag använde för att definiera elitidrottare i friidrott och simning är utarbetade av Feltz och Ewing (1987).

Individer som tillhör någon av följande kriteriegrupper är elitidrottare:

- a) Olympiakandidater
- b) Deltagare i nationella mästerskap
- c) Deltagare i elitträning eller uttagna till landslagsläger
- d) Deltagare som upprepade gånger placerat sig bland de fem bästa i tävlingar i sin åldersgrupp

Enligt Feltz & Ewing skall de dessutom ha deltagit i sin idrott i minst två år (Feltz & Ewing, 1987). Övriga idrottare betecknas som icke-elit. De grupper av idrottare jag valde hade flera idrottare tillhörande högsta nationella nivån. Sammanlagt deltog 41 individer i undersökningen.

Tabell 1. Beskrivning av de olika grupperna i undersökningen.

	Män		Kvinnor		Totalt
	Elit	Icke- elit	Elit	Icke- elit	
Friidrottsgymn.	9	0	10	0	19
Friidrottare	1	1	3	6	11
Simmare	2	4	3	2	11

Tabell 2. Beskrivning av undersökningspersonernas ålder (Å) och prestationsnivå avseende elit (E) och icke-elit (IE).

	Simmare		Friidrottare		Friidrottsgymnasiet	
	E	IE	E	IE	E	IE
Å						
14	0	0	1	4	0	0
15	2	3	0	1	0	0
16	2	0	1	1	8	0
17	1	2	0	1	5	0
18	0	0	2	0	6	0
19	0	1	0	0	0	0

Instrument

Följande tre psykologiska frågeformulär valdes, Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire, (TEOSQ) (Duda, 1992), empati- test (Mehrabian, & Macleod, 1972) och moraltest "Historien om Hans" (Kohlberg, 1958). TEOSQ är väl använt, validiteten och reliabiliteten bedöms vara hög enligt undersökningar av 74 studier där frågeformuläret användes (Duda, 1998). Ett möjligt alternativ till TEOSQ skull kunna vara "Cognitive Activity During Competition (CADC). Syftet med detta frågeformulär är att undersöka tankemönster hos tävlingsidrottare. Reliabiliteten på detta frågeformulär är okänt (Ostrow, 1996). Det är svårt att finna empati- test som är beprövade och mäter flera empatiska egenskaper. Det frågeformulär som jag valde avser att mäta empatisk förståelse och empatiskt beteende. Det är ett lättförståeligt och ändamåls enligt test för de individer jag avsåg testa. Ett alternativ till detta test är Inter personal Reactivity Index (IRI) (Davis, 1983). Detta test avser mäta empatisk förståelse, medkänsla, känslor av obehag som kan uppstå i spända och konfliktfyllda sammanhang inom personen, samt inlevelseförmåga i fantasi händelser exempelvis i bokform eller film. Detta test genomförs med en dator. Reliabiliteten bedöms vara hög (Davis, 1983). Moraltestet bygger på Kohlbergs intervjuer, som fått namnet "The Measurement of Moral Judgment (MJI) (Colby, et al., 1987). Detta test har inte använts i idrottspsykologisk forskning, men varianter av testet har använts (Hall, 1981). Ett alternativ test är "The defining Issues Test" (DIT). Detta test är använt flera gånger under 1980 och 1990 talet (Duda, 1987). Undersökningspersonen ställs här inför 72 frågeställningar. Reliabiliteten och validiteten bedöms vara hög (Moon, 1986). Mitt motiv till att inte välja DIT var att det är ett tidskrävande test med många frågeställningar. Eftersom jag lät testa idrottarna med tre test var det viktigt att det var tre korta och så okomplicerade som möjligt, speciellt med tanke på att det handlade om undersökningspersoner under utveckling. Jag kunde alltså

inte vara säker på att de skulle förstå alla begrepp och ord i mer avancerade tester. För en utförlig beskrivning av de test jag använde hänvisar jag till bilaga V.

Procedur

Undersökningen genomfördes i november 2000. Jag kontaktade ansvariga tränare i Kalmar och i Växjö för att få tillåtelse att utföra min enkätundersökning i respektive idrottsgrupp. Jag informerade försökspersonerna via brev som skickades till deras ledare en vecka innan jag genomförde datainsamlingen i samband med deras träning. I informationsbladet (Bilaga IV) framgick vem jag var och att syftet med mitt besök var att göra en undersökning om moral, egoism och empati med hjälp av enkäter na. Samtliga enkäter som delades returnerades ifyllda.

Enkäterna databearbetades i SpSS (Aronsson, 1999). I SpSS lade jag in Idrottskod som variabel 1, prestationsvärde lade jag in som variabel 2, moralvärde lade jag in som variabel 3, empatiskt värde lade jag in som variabel 4 och egoism värde som variabel 5.

Metoddiskussion

Personlighet visar sig i beteendet. Observation av beteendet är det lämpligaste för att studera personlighet (Carmichael, 1970). Personlighetsegenskaper som moralisk förmåga, låg empatisk förmåga och högt självförtroende kan vara svårt att uttolka från beteendeobservation. Därför anser jag att enkätundersökning lämpar sig bäst.

Tidigare forskning inom personlighet och idrott har haft problem med att definiera elitidrottare kontra andra idrottare (Feltz & Ewing, 1987). I den aktuella studien har definitionen gjorts enligt den metod som rekommenderas av Feltz & Ewing (1987). Det är en av studiens starka sidor. Den stora svagheten med studien är de alltför få undersökningsspersonerna. Det får till följd att resultatet av den statistiska analysen bör ses med kritiska ögon. Detta eftersom statistisk analys av små grupper ofta är svåra att dra slutsatser av. Eftersom varje undersökningssperson fyllde i tre frågeformulär blev det sammanlagt 123 frågeformulär att bearbeta. Det är ett relevant antal för en studie på magisternivån i psykologi. En annan svaghet med studien är kontaktmetoden. Den kan inte anses vara helt slumpmässig eftersom tränaren för respektive undersökningssgrupp kontaktades. Därmed var det inte ett slumpmässigt val avseende de medverkande grupperna.

Det slumpmässiga urvalet bestod i att ingen kunde förutsäga vilka som skulle vara på respektive träning då undersökningen genomfördes.

Eftersom parametrarna i min undersökning var normalfördelade och jag hade oberoende urval samt inget bortfall kunde jag använda t-test. Tvåsvansad, eftersom mina hypoteser var öppna. Det är ett rekommenderat test vid beräkningar i små grupper.

RESULTAT

Redovisningen av resultaten i undersökningen genomförs i fem delar.

1. Jämförelse inom varje grupp avseende skillnader mellan elit och icke elit samt könsskillnader inom gruppen.
2. Jämförelser mellan grupperna avseende empati, moral och egoism.
3. Könsskillnader mellan undersökningens samtliga män och kvinnor avseende empati, moral och egoism.
4. Eliten i undersökningen jämförs med icke eliten avseende empati, moral och egoism.
5. Elitgruppen friidrottsgymnasiet jämförs med eliten i friidrottsgruppen och eliten i simmargruppen tillsammans.

Beskrivande resultat

Friidrottsgymnasiet

Denna grupp bestod enbart av elitidrottare. Inom gruppen fanns det könsskillnader avseende empati samt moral. Kvinnorna visade högre grad av både empatisk förmåga ($t=6,2$; $df=17$; $p=0,00$) och moralisk förmåga ($t=2,7$; $df=17$; $p=0,02$).

Tabell 3. Könsskillnader i friidrottsgymnasiegruppen avseende empati- och moral medelvärde.

	Kvinnor	Män
	n=10	n=9
Empati	55	14
Moral	5,5	3,4

Simmare

Det fanns inga könsskillnader eller skillnader mellan elit och icke- elit.

Tabell 4. Jämförelse mellan män och kvinnor i simmargruppen avseende TEOSQ-, empati- och moralmedelvärde.

	Kvinnor	Män
	n=5	n=6
TEOSQ	25	25
Empati	43	40
Moral	5	5

Tabell 5. Jämförelser mellan elit (E), icke- elit(IE) och kön i simmargruppen avseende TEOSQ-, empati- och moralmedelvärde.

	Kvinnor		Män	
	E	IE	E	IE
	n=3	n=2	n=2	n=4
TEOSQ	26	25	22	26
Empati	41	44	37	43
Moral	5	5,5	4,5	5

Friddrottare

Det var endast två män i gruppen. Därför gjordes inget test beträffande könsskillnader. Det fanns inga skillnader mellan elit och icke- elit.

Tabell 6. Jämförelse mellan elit (E) och icke- elit (IE) i friddrottsgruppen avseende TEOSQ-, empati- och moralmedelvärde.

	Elit	Icke- elit
	n=4	n=7
TEOSQ	24	21
Empati	32	37
Moral	4	5

Jämförande resultat

Den enda skillnaden jag fann mellan grupperna var mellan friidrottsgymnasiet och friidrottarna. De skilde sig med avseende på TEOSQ. Friidrottsgymnasiet visade högre grad av egoism ($t=2,1$; $df=28$; $p=0,04$).

Tabell 7. Jämförelse mellan friidrottsgymnasiegruppen och friidrottsgruppen avseende TEOSQ medelvärde.

	Friidrottsgymnasiet	Friidrottarna
	n=19	n=11
TEOSQ	25	22

En jämförelse mellan samtliga män och kvinnor visade att kvinnor visade högre grad av empati ($t=4,1$; $df=39$; $p=0,00$) samt högre grad av moral ($t=2,2$; $df=39$; $p=0,03$) än män.

Tabell 8. Jämförelse mellan samtliga män och kvinnor avseende empati- och moralmedelvärde.

	Kvinnor	Män
	n=24	n=17
Empati	48	14
Moral	5	4

En jämförelse mellan samtliga elitidrottare i undersökningen och samtliga icke- elitidrottare visade att det fanns en skillnad. Eliten visade högre empatisk förmåga än icke- eliten ($t=3$; $df=39$; $p=0,05$).

Tabell 9. Jämförelse mellan samtliga elitidrottare mot samtliga icke- elitidrottare avseende empatimedelvärde.

	Elit	Icke- elit
	n=28	n=13
Empati	37	26

Det fanns inga skillnader mellan elitgruppen friidrottsgymnasiet och eliten i friidrotts- och simmar grupperna.

Tabell 10. Jämförelse mellan friidrottsgymnasiegruppen och eliten från friidrottsgruppen samt simmargruppen avseende TEOSQ-, empati- och moralmedelvärde.

	Friidrottsgymnasiet	Övrig elit
	n=19	n=9
TEOSQ	25	22
Empati	36	41
Moral	4,7	4,4

DISKUSSION

Friidrottsgymnasiet

I denna grupp fann jag skillnader mellan könen. Kvinnorna visade högre grad av empatisk och moralisk förmåga. Bramstång (1982) menar att empati anses höra till kvinnlighet. Mehrabian & Macleod (1972) utvecklade det empati test jag använde. I deras ursprungstest fick kvinnor generellt högre poäng än män. Med stöd av detta fick jag ett förväntat resultat angående empatisk förmåga.

Jag finner inget stöd i litteraturen som förklarar varför kvinnorna visade högre grad av moralisk förmåga. Gilligan (1993) menar att kvinnor ofta inte kommer högre än till det tredje stadiet. Det är på detta stadie som godhet är liktydigt med att hjälpa och glädja andra. Kohlberg (1976) menar att egoism hos tonåringar knyter an till en låg moralnivå. Om männen hade visat högre ego värde än kvinnorna skulle det med stöd av Kohlberg gå att förklara skillnaden i moralisk förmåga.

Simmare

Det fanns inga skillnader i denna grupp. Min bakgrundslitteratur kan inte ge några förklaringar till detta. Som åskådare och simmotionär har jag följt simmargruppen under flera år. Min förklaring till avsaknaden av skillnader grundar sig på det faktum att gruppen är homogen. Individerna har tränat tillsammans upp till två pass per dag under flera år. Eftersom de har tillbringat så pass mycket tid tillsammans kanske de har påverkat varandras

personlighets utveckling? Till skillnad från deltagarna i friidrottsgymnasiet som har Småland som upptagsområde, är simmarna uppvuxna runt samma ort.

Friidrottare

Det fanns inga skillnader mellan elit och icke elit i gruppen. Jag tror att en orsak kan vara att rekryteringen till gruppen sker uteslutande från Färjestaden med närområde. Efter jag hade bearbetat resultatet tog jag kontakt med tränaren och frågade honom hur han hade rekryterat gruppens deltagare. Han svarade att gruppen bestod av individer som började med idrotten för att kamraten ingick i gruppen. Jag anser att det utmärkande för gruppen var att den sociala sammanhållningen tycktes vara det viktigaste motivet till att delta i gruppens aktiviteter. För tonåringar är kamratskapen viktig och de påverkas av varandra i sätt att klä sig och i andra uttrycksformer för personlighet. Det är därför troligt att deras värderingar angående empati, moral och egoism var likartade.

Jämförande diskussion

Elitgruppen friidrottsgymnasiet jämfördes mot eliten i friidrottsklubben och eliten i simklubben. Det fanns inga signifikanta skillnader. Detta tolkar jag som att eliten i min undersökning var en ganska homogen grupp avseende moral, empati och ego.

Friidrottsgymnasiegruppen visade högre grad av egoism än friidrottsgruppen. Det var ett förväntat resultat. I inledningen gav jag flera exempel på svenska idrottare i individuella idrotter som visat egoistiska tendenser. Friidrottsgymnasiegruppen bestod enbart av elitidrottare.

Som jag tidigare skrivit om, kan det vara mer sociala faktorer än idrottsintresset i sig som präglar såväl friidrottsgruppen som simmargruppen. I dessa båda grupper upplevde jag att det fanns en slags "laganda" trots att det handlar om individuella idrotter. Kanske berodde det på att "icke-eliten" inte ansåg sig vara i prestationsmässig närhet till eliten och kände därmed inte motivation till att tävla mot dessa under träningarna? För friidrottsgymnasiegruppens del handlar det troligen om individer som har varandra som svåraste konkurrenter på tävlingsarenorna och som de tränar *med* och *mot*. För att utveckla begreppet "att träna mot"

ger jag följande exempel. Jag fick vara med på ett 15 km kuperat löppass i skogen, deras första efter ett kortare lov. Gruppen bestod av sprinters, medeldistans- och långdistanslöpare (i detta sammanhang, 5000 meters löpare) och omfattade nio personer. Tempot var ganska högt från början och ökade allt eftersom kilometrarna avverkades. Jag sprang och småpratade med en löpare. Efter drygt nio kilometer upptäckte vi att vi var ensamma. I samma stund kom en långdistanslöpare upp jämsides med oss och sa att de övriga hade sprungit sig så trötta att de fick vända. Detta pratade jag med deras tränare om. Han sa att det brukar bli lite "ruschigt" första passet efter ett uppehåll.

Då träningsfarten är så hög att majoriteten av elitlöparna väljer att inte fullfölja det planerade passet går det för snabbt. Alla elitidrottare får lära sig att tävling och träning nära den maximala förmågan bryter ned kroppen och ökar risken att ådra sig skador och/eller förkylningar. Det är under vilan som kroppen bygger upp och förbättras. Det tyder på orutin att träna i ett högre tempo än det planerade tempot. Elitidrottare vet detta och den enda förklaring som jag kan tänka mig till att de tränade *mot* varandra är att det var en prestationsmätning. Individerna ville skaffa sig ett psykologiskt övertag mot sina träningskamrater som är deras värsta konkurrenter i tävlingar, genom att prestera bättre på träningen.

En jämförelse mellan samtliga kvinnor och män visade att kvinnorna hade högre moralvärde samt högre moraliskt värde. Mina funderingar kring detta har jag framlagt i diskussionsdelen om friidrottsgymnasiet.

Elitidrottarna hade högre empatiskt värde än icke-eliten. För att diskutera om detta faktum knyter jag an till de indikationer jag beskrivit i bakgrunden om att flera elitidrottare har visat egoistiska tendenser, samt mitt resultat som visade att elitidrottargruppen Friidrottsgymnasiet hade högre värde av egoism än friidrottsgruppen. I bakgrunden har jag skrivit att empatiskt uppträdande innebär att anpassa sitt uppträdande efter omgivningens behov och krav. Att inte anpassa sitt uppträdande efter omgivningens behov och krav är ett egoistiskt beteende. Ulla Holm (1987) menar att hög grad av självcentrering och dåligt utvecklad empatisk förmåga hör ihop. Med stöd av detta borde elitidrottarna fått lägre empatiskt värde jämfört med icke-eliten.

Framtida forskning

I min undersökning fann jag att elitgruppen Friidrottsgymnasiet visade högre grad av egoism än friidrottsgruppen. Det hade varit intressant att undersöka vilka friidrottare som visade högre grad. Jag spekulerar i att det möjligen kunde vara medeldistansarna i gruppen som stod för skillnaden. Det borde vara viktigare för en 800m löpare att uppträda egoistiskt än för exempelvis en kulstötare. Vid starten i ett 800m lopp måste löparna värna om en lämplig löpposition. Ofta innebär det att löparen knuffar sig fram. Medeldistanslöparen har en fysisk kamp med sina medtävlande. Kulstötare, längdhoppare och höjdhoppare kan inte uppleva samma kamp i själva tävlingsmomentet. Det vore också intressant att undersöka om skillnader i egoism föreligger innan de börjar med idrott och hur den förändras beroende på vilken gren inom friidrott individen väljer att ägna sig åt.

Jag har upplevt att i idrottspsykologisk litteratur beskrivs egoism så som en företeelse rent generellt inom idrotten. I den mån författarna tar upp företeelsen gör de i regel ingen åtskillnad av egoism i individuella idrotter eller i lagidrotter. Kanske skulle det vara rimligt att antaga att egoism hos enskilda spelare i lagsport inte gagnar laget och att det därmed borde vara en sällsynt företeelse inom dagen elit i lagsporter? Det har inte gått att finna någon litteratur som belyser denna frågeställning. Kanske har problemområdet inte ansetts vara tillräckligt viktigt för att undersökas? Borde det inte finnas skillnader i egoism mellan individuella idrottare och lagidrottare på elitnivån? Det är först på elitnivån som idrotten blir en så central del i idrottslivet att det inte kan finnas "utrymme" för utpräglade individualister inom lagidrotterna. Att yttra sig om egoism inom idrotten ur generell synpunkt anser jag vara oklokt eftersom det saknas aktuell forskningsunderlag inom ämnet "egoism och idrott".

REFERENSER

- Aggestedt, B. & Tebelius, U. (1977). Barns upplevelser av idrott. *Göteborgs Studies in Educational Sciences*, 23. Göteborg: Göteborgs universitet.
- Allison, M. T. (1991). Role conflict and the female athlete: Preoccupations with little grounding. *Journal of Applied Sport Psychology*, 3, pp 49-60.
- Allport, G. W. (1937). *Personality: A psychological interpretation*. New York: Holt.
- Apitzsch, E. & Berggren, B. (1993). *The personality of the elite soccer player*. Lund: Studentlitteratur.
- Aronsson, Å. (1999). *SpSS -en introduktion till basmodulen*. Lund: Studentlitteratur.
- Evenshaug, O. & Hallen, D. (1992). *Barn och ungdomspsykologi*. Lund: Studentlitteratur.
- Bateson, D. C. (1990). How social an animal. *American Psychologist*, 3.
- Bergström, M. (1990). *Hjärnans resurser – en bok om idéernas uppkomst*. Malmö: Brain Books.
- Björklund, L. G. (1980). *Sporten idag 1978-79*. Södertälje: Semic.
- Björklund, L. G. (1982). *Sporten idag 1980-81*. Södertälje: Semic.
- Björklund, L. G. (1983). *Sporten idag 1981-82*. Södertälje: Semic.
- Björklund, L. G. (1985). *Sporten idag 1983-84*. Södertälje: Semic.
- Borkenau, P. (1991). Gibt es eine altruistische Motivation? *Psychologische Rundschau*, 4.
- Bramstång, M. (1982). *Vård och omvårdnad i beteendevetenskaplig belysning*. Borås: Liber AB.
- Buhre, B. (1982). *Barn och idrott*. Malmö: Liber Förlag.
- Carlberg, G. (1995). *Dynamisk utvecklingspsykologi*. Borås: Natur och Kultur.
- Carmichael, L. (1970). *Manual of child psychology*. New York: Wiley and sons.
- Coakley, J. (1980). Play, games and sport: Developmental implications for young people. *Journal of Sport Behaviour*, 3, pp 99-118.
- Colby, A., Kohlberg, L., Speicher, B., Hower, A., Candee, D., Gibbs, J., & Power, C. (1987). *The measurement of moral judgment*. Cambridge, MA: Cambridge University Press.
- Collste, G. (1996). *Inledning till etiken*. Lund: Studentlitteratur.
- Connolly, C. & Syer, J. (1986). *Vinnarvilja*. Stockholm: Liber förlag.
- Cunningham, M.R. (1977). Personality and the structure of the nonverbal communication of emotion. *Journal of Personality*, 45, pp 364-584.
- Cushman, P. (1990). Why the self is empty. *American Psychologist*, 5.

- Cullberg, G. (1994). *Dynamisk utvecklingspsykologi*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Dagård, H. (1995). *Tiokamparen*. Stockholm: Sellin & Partner Bok och Idé AB.
- Davis, M. H. (1983). Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, pp 113-126.
- Duda, J. L. (1989). Goal perspectives, participation and persistence in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 20, pp 42-56.
- Duda, J. L. (1992). Motivation in sport settings: a goal perspective approach. In G. C. Roberts. (Ed.). *Motivation in sport and exercise*. Pp 57-91. Champaign, Ill: Human Kinetics.
- Duda, J. L. Ed. (1998). *Advances in Sport and Exercise Psychology Measurement*. USA. Morgantown: Fitness Information Technology, Inc.
- Egidius, H. (1978). *Egidius uppslagsbok i psykologi*. Lund: Signum.
- Eliasson, M. & Carlsson, M. (1989). *Kvinnopsykologi*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Emde, R. N. (1988). Development terminable and interminable. Innate and motivational factors from infancy. *International Psycho-Anal*, 69, pp 23-42.
- Engström, L - M. (1987). *Vem ägnar sig åt motionsidrott?* SVEBIS årsbok 1987.
- Ewing, M.E. & Seefeldt, V. (1989). *Participation and attrition patterns in American agency-sponsored and interscholastic sports: An executive summary*". Final Report. North Palm Beach, Florida: Sporting Goods Manufacturer's Association.
- Eysenck, H. J. (1980). *A model for personality*. New York: Springer.
- Fallby, J. (1999). *Motivation hos landslagsmän i individuella idrotter- en explorativ studie av svenska elitidrottare i bordtennis, simning och tennis*. Lund: Institutionen för psykologi, Lunds universitet.
- Feltz, D.L. & Ewing, M.E. (1987). Psychological characteristics of elite young athletes. *Medicine and science in sports and exercise*, 19, 5, pp 98-105.
- Feschbach, N.D. & Feschbach, S. (1969). The relationship between empathy and aggression in two age groups. *Developmental Psychology*, 1, pp 102-107.
- Freud, S. (1995). *Vi vantrivs i kulturen*. Stockholm: Röda rummet.
- Fromm, E. (1994). *Att ha eller vara*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Garfield, C.A. (1985). *Topprestation-mental träning i teori och praktik*. Borås: Forum.
- Gilligan, C. (1993). *Med kvinnors röst*. Stockholm: Bokförlaget prisma.

- Gladstein, G. (1987). *Empathy and counseling: explorations in theory and research*. New York: Springer-Verlag.
- Gould, D., Horn, T. & Spreemann, J. (1983). Sources of stress in junior elite wrestlers. *Journal of sport psychology*, 5, pp 159-171.
- Gärderud, A. & Johansson, C. (1993). *Född till löpare?* Halmstad: IBM Svenska AB
- Hall, E. (1981). Moral development levels of athletes in sport specific and general social situations. *Dissemination Abstracts International*, 42, 08-a, 2498.
- Hall, J. A. (1978). Gender effects in decoding nonverbal cues. *Psychological Bulletin*, 85, pp 846-857.
- Hales, A., Hales, A. & Grossman, A., Sutton, J. R. (1984). Endorphines: What are they? How are they measured? What is their role exercise? *Medicine and science in sports and exercise*, 17, 1.
- Hassmén, P. & Blomstrand, E. (1991). *Mood change and marathon running: A pilot study using a Swedish version of the POMS test*. Stockholm: University of Stockholm.
- Hendry, L.B. (1970). *Some notions of personality and sporting ability. Certain comparisons ehit scholastic achievement*. *Quest*, XIII: Psychology of sport, pp 63-71.
- Holm, U. (1987). *Empati- att förstå andra människors känslor*. Malmö: Natur och kultur.
- Hwang, P. & Nilsson, B. (1996). *Utvecklingspsykologi från foster till vuxen*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Jansson, L. (1983). *Psykisk träning för idrottare*. Eskilstuna: Bonnier fakta bokförlag AB.
- Jerlang, E. (1987). *Utvecklingspsykologiska teorier*. Arlöv: Esselte Studium.
- Johansson, M. (1988). Idrotten, dopingen och moralen. *Pedagogiska rapporter*, 13. Pedagogiska institutionen, Umeå universitet.
- Jones, E.H. (1938). *The California adolescent study*, California: Journal. Of Education. Res, 31, pp 561-
- Kohlberg, L. (1958). *The development of modes of thinking and choices in years 10 to 16*. Ph D Diss: University of Chicago.
- Kohlberg, L. (1976). Moral stages and moralization. *The cognitive developmental approach*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Kohlberg, L. (1981). *Essays on Moral Development. Volume 1: The Philosophy of Moral Development. Moral Stages and the idea*. San Francisco: Harper & Row Publishers.
- Koskinen, L. (1994). *Vad är rätt? Handbok i etik*. Falun: Bokförlaget prisma.

- Loehr, J. & McLaughlin, P. (1990). *Inre styrka yttre framgång- idrottspsykologi för affärslivet*. Uppsala: Svenska dagbladets förlags AB.
- Lawther, J.D. (1972). *Sport psychology*, Englewood Cliffs. New Jersey: Prentice-Hall Inc.
- Martens, R. (1978). *Joy and sadness in children's sport*. Champaign, Illustrate Human Kinetics.
- Mehrabian, A. & Macleod, C. (1972). A measure of emotional empathy. *Journal of personality*, 40, pp 524-543.
- Moon, Y. (1986). A review of cross- cultural studies on moral judgment development using the Defining Issues Test. *Behavior Science Research*, 20, pp 147-177.
- Nuber, U. (1998). *Vår tids egoism*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Ogilvie, B.C. (1968). *The personality of the male athlete*. The Academy of Physical Education. Academy papers, I, pp 45-51.
- Olsen, D. (1991). Empaty as an etichal and philosopical basis for nursing. *Advanced Nursing Science*, 14, pp 62-75.
- Ommudsen, Y. & Baevre, H. (1991). Barn og konkurranseidrett: Fysiologiske og Psykologiske aspekter. *Medicinsk årsbog*. Sid 27-34. Köbenhavn: Munksgaard.
- Ostrow, C. A. (1996). *Directory of psychological tests in the sport and exercise ciences*. USA: BookCrafters.
- Pervin, L. (1996). *Personality, seventh edition*. New York: John Wiley.
- Peterson, S.L., Weber, J.C. & Trousdale, W.W. (1967). Personality traits of women in team sports vs. Women in individual sports, *Researc Quart*, 38,4, pp 686-690.
- Railo, W. (1975). *Tränings och tävlingspsykologi*. Stockholm: Sveriges Riksidrottsförbund
- Railo, W. (1982). The relationship of sport in the childhood and adolescence to mental and social health. *Scandinavian Journal Social Medicine Supp*, 29, pp 135-145.
- Rosenberg, N-E. (1998). *En mental träningslära för idrotten*. Farsta: Olympisk Support.
- Rönnerberg, S. (1990). *Metodik för beteendeobsevation*. Stockholm: Rotobekman.
- Saltin, B. (1982). *Bör vi omvärdera effekten av ungdomsträning?* Stockholm: Idrottens forskningsråd, Sveriges Riksidrottsförbund.
- Sarvimäki, A. & Stenbock-Hult, B. (1991). *Vård ett uttryck för omsorg*. Kristianstad: Almqvist och Wiksell.
- Schelin, B. (1985). *Den ojämlika idrotten*. Lund: Sociologiska institutionen, Lunds universitet.

SHSTF. (1991). *Etik i praktiken – yrkesetisk idéskrift*. Stockholm: Nordisk bokindustri.

Singer, N., R., Murp, L., M., & Tennart, K. (1993). *Handbook of research on Sport Psychology*. New York: Macmillan Publication.

Singer, P. (1996). *Praktisk etik*. Stockholm: Thales.

Singer, R. N., Murphy, M. & Tennart, L. (Ed.). (1993). *Handbook of research of Sport Psychology*. New York: Macmillian Publishing Company.

Smith, R. E. (1993). *Psykology*. Washington, USA: West Publishing Company.

Smith, G. & Westerlundh, B. (1973). *Personlighetspsykologi-studiet av individen*. Lund: Cwks Gleerup förlag.

Sullivan, H. S. (1953). *The international Theory of Psychiatry*: New York: Norton.

Svan, Gunde. (1993). *Var går gränsen?*. Malmö: Sportförlaget.

Svärdsson – Morgell, A. (1994). *Empati, en begreppsanalys och träningsmodeller för sjuksköterskor*. Stockholm: Hälsohögskolan, Enheten för forskning och utveckling.

Sylvander, I. (Red.). (1992). *Empati- känna, förstå och växa*. Arlöv: Almqvist och Wiksell.

Weinberg, S. R. & Gould, D. (1995). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign, Ill: Human Kinetics.

Williams, J. M. (1980). Personality characteristics of the successful female athlete. *Sport Psychology: An analysis of athlete behavior*. New York: Mouvement.

Wrisberg, C. A., Draper, M. V., & Everett, J. J. (1988). Sex role orientations of male and female collegiate athletes from selected individual and team sports. *Sex roles, 19*, pp 81-90.

Östlund, M. H. & Nordvall. T. (1997). *Medaljens baksida*. Malmö: Sportförlaget.

Bilaga I

Inre och yttre motivationsfaktorer för idrottsdeltagande (TEOSQ)

J. DUDA & J. NICHOLLS.

Översatt och bearbetad av: Björn Carlsson, Institutionen för tillämpad psykologi (ITP), - Lunds Universitet & Centrum för Idrottsvetenskap (CIV), - Högskolan i Halmstad.

Läs påståendena nedan och ange i vilken utsträckning Du personligen håller med om varje påstående genom att ringa in det alternativ som stämmer bäst på Dig. När känner Du Dig framgångsrik i idrott? Med andra ord, när känner Du att en idrottsaktivitet har gått riktigt bra för Dig?

Jag känner mig mest framgångsrik i idrott när...

	Tar helt avstånd	Tar avstånd	Neutral	Instämmer	Instämmer helt och hållet
1. Jag är den enda som klarar spelet eller färdigheten.	--	-	0	+	++
2. Jag lär mig en ny färdighet och det får mig att vilja träna mer.	--	-	0	+	++
3. Jag kan göra bättre ifrån mig än mina kompisar	--	-	0	+	++
4. De andra inte är lika bra som jag.	--	-	0	+	++
5. Jag lär mig något som är roligt att göra.	--	-	0	+	++
6. Andra gör bort sig men inte jag.	--	-	0	+	++
7. Jag lär mig något nytt genom att träna hårt.	--	-	0	+	++
8. Jag arbetar riktigt hårt.	--	-	0	+	++
9. Jag gör mina poäng själv.	--	-	0	+	++
10. Något jag lär mig får mig att vilja träna mer.	--	-	0	+	++
11. Jag är bäst.	--	-	0	+	++
12. En färdighet jag lär mig känns helt rätt.	--	-	0	+	++
13. Jag gör mitt allra bästa.	--	-	0	+	++

Tack för Din medverkan!

Bilaga II

Bilaga III

Läs först denna historia om Hans problem:

En kvinna i ett europeiskt land var nära att dö i en ovanlig form av cancer. Det fanns en medicin som läkarna trodde kunde rädda henne. Det var en form av radium som en apotekare i samma stad just hade upptäckt. Medicinen var dyr i framställning och dessutom krävde apotekaren 10 ggr mer betalt för läkemedlet än vad det kostade att framställa. Den sjuka kvinnans man, Hans, sökte upp alla han kände för att låna ihop pengarna, men lyckades bara få ihop ca hälften av vad medicinen kostade. Hans berättade för apotekaren att hans fru var döende och bad dem sälja medlet billigare eller låta honom betala återstoden senare. På detta svarar apotekaren "Nej, jag har upptäckt medicinen och har för avsikt att tjäna pengar på den." Så det enda sättet för Hans att komma åt medicinen vore att bryta sig in hos apotekaren och stjäla den medicin som behövs. Hans hade nu ett problem. Han kunde hjälpa sin fru och rädda hennes liv, men enda sättet att åstadkomma detta vore att bryta emot lagen och stjäla medicinen.

Efter att ha läst historien ska du först ta ställning till om Du tycker att Hans bör stjäla medicinen eller inte. Därefter ska Du under den rubrik du valt ringa in den motivering som överensstämmer bäst med Din åsikt. Var vänlig att ringa in endast ett alternativ även om valet kan vara svårt - försök att välja det som känns bäst för Dig!

Hans bör stjäla eftersom:

- 1...en god människa tar hand om de människor han/hon älskar. Även om Hans måste bryta mot lagen för att vara en god människa, bör han stjäla medicinen. Om han stjälar den kommer andra människor tycka att han är väldigt god mot sin fru.
- 2...om han inte stjälar medicinen så skulle hans fru bli väldigt arg på honom, vilket han skulle må dåligt av. Hon kanske också skulle dö och det skulle orsaka Hans mycket smärta.
- 3...principen att rädda liv går före lagen att inte stjäla. Även apotekaren skulle må bättre eftersom han skulle slippa vara delaktig i någons död. Om Hans skulle åka fast skulle hans fall kanske uppmärksamma problemen med att betala för dyra läkemedel och således skulle andra få nytta av det, även om hans fru inte fick det.
- 4...man lovar att göra allt man kan för sin respektives välbefinnande när man ingår äktenskap. Om Hans inte stjälar medicinen skulle han bryta detta löfte.

- 5 apotekaren omöjliggör en överenskommelse som passar alla, och han därmed tvingar Hans att hitta en annan lösning. Om Hans lyckas ta medicinen skulle hans fru bli väldigt glad att han gjorde det för hennes skull.
- 6...individens rätt till liv går före samhällets lagar gällande stöld. Det spelar ingen roll om det är hans fru eller någon annan det gäller, utan det är var människas plikt att hjälpa en person som är döende.

Hans bör inte stjäla eftersom:

- 1...han kan åka fast och i så fall bli straffad (och då skulle hans fru ändå inte få medicinen).
- 2...*en* individs liv inte ska vara orsak till att en annan person agerar *mot* samhällets principer. Att stjäla medicinen skulle vara detsamma som att säga att målet rättfärdigar medlet. Om alla skulle bortse från regler och lagar skulle vi inte kunna leva i ett harmoniskt samhälle.
- 3...goda människor inte begår stöld. Om Hans stjälar kommer andra människor tycka att han är en dålig människa. Även om det betyder att hans fru dör så ska han inte ta medicinen.
- 4...stöld bryter mot samhällets regler och lagar, och därmed ska Hans inte ta medicinen utan lov.
- 5...han kan göra en överenskommelse med sin fru istället, om han ej kommer överens med apotekaren. Hustrun vet att det inte är rimligt att Hans skulle kunna stjäla medicinen utan att åka fast. Dessutom kanske hon skulle dö även om hon fick medicinen och då skulle han hamna i fängelse förgäves.
- 6...Hans känslor för sin fru inte ska gå före andras välbefinnande. Om han stjälar medicinen kanske inte andra, som också behöver den, får tillgång till den. Apotekaren kanske t.o.m skulle höja priset på läkemedlet.

Bilaga IV

Information till deltagarna före undersökningen

Innan undersökningen gav jag samtliga deltagare samma information. Jag informerade deltagarna i samband med deras träning, friidrottsgymnasiet i Växjö, simmarna i Kalmar och friidrottarna i Färjestaden. Den information jag gav var följande.

Tack för att jag fick komma till er! Jag heter Kenneth Forsberg, tränar löpning och triathlon sedan många år tillbaka. Under flera år har jag arbetat som leg sjukskötare. Nu är jag studerande vid Lunds universitet.

Orsaken till att jag vill att ni svarar på frågorna i de tre enkäter jag har med mig är att jag behöver era svar till en uppsats i Psykologi på D- nivån med idrottspsykologi som inriktning som jag håller på att skriva. Inom idrottspsykologi studerar jag ungdomar i de individuella idrotterna friidrott och simning. Jag undersöker faktorer i samband med idrott som jag tror har betydelse för prestationen i friidrott och i simning. Ni kommer att få fylla i tre test. Tidsåtgången är ca 15-20 minuter. Enligt forskningsetiska regler vill jag tillägga att det är helt frivilligt om ni vill delta i min undersökning eller inte och jag behandlar era svar konfidentiellt. Det betyder att jag inte lämnar ut era personliga svar till någon annan än er själva, om ni vill veta hur jag tolkar era svar. Det betyder också att jag förvarar era svar på ett ställe som ingen annan än jag kan komma åt. Jag låser in svaren i mitt kassaskåp. När min uppsats är klar strimlas era enkäter. Er tränare får mitt telefonnummer om ni själva vill komma i kontakt med mig.

Det finns inga rätta svar på de frågor ni kommer att få, men det är viktigt att ni svarar ärligt så att svaren representerar en sann bild av er. Tänk inte alltför mycket på varje fråga utan svara ganska snabbt.

För att jag skall kunna skilja era enkäter åt ber jag er att skriva ert namn samt året ni är född högst upp på varje enkät.

Innan ni börjar vill jag påpeka att ni inte får samarbeta. Testerna är individuella. Avslutningsvis undrar jag om ni har något att fråga mig om?

Bilaga V

I fråga nummer 2, 3, 4, 6, 11, 13, 15, 20, 21, 22, 23, 24, 26, 28, 30, 32 och 33 räknar jag poängen omvänt. Poäng 3 blir alltså -3 och så vidare. Empativärderna i testet kan variera mellan -132 och +132, ju högre poäng desto högre grad av empatisk förmåga. I ursprungs testet fick män ett medelvärde på 23 och en standardavvikelse på 22, kvinnor fick medelvärde 44 och standardavvikelse 21. Medelvärde för hela gruppen var 33 med en standardavvikelse på 22 (Mehrabian, & Macleod, 1972).

Moraltest "Historien om Hans"

Jag använde mig av ett moraltest som bygger på Kohlbergs teori om moralutveckling. Det är ett moraltest som ofta används; Historien om Hans problem (Kohlberg, 1958); (Bilaga III). Försökspersonen försätts i ett dilemma genom att berättelsen om Hans framställer en konflikt mellan olika moralnormer. Berättelsens dilemma gäller en man, Hans som överväger om han skall stjäla en medicin som han inte har råd att köpa. Medicinen skulle rädda livet på hans hustru. I testet följs beskrivningen av själva dilemman – Hans tvekan, hustruns sjukdom, apotekarens vägran att sänka priset på medicinen- av frågan: ska Hans stjäla medicinen? Skälen för och emot stölden blir belysta genom en serie frågor som varierar och utvidgar dilemmats räckvidd i syfte att få fram strukturen i det etiska tänkande som ligger bakom (Gilligan, 1993).

Moralenkätorna graderade jag med hjälp av Smith (1993) enligt Kohlbergs moralutvecklingsteori 1-6. Respektive siffra skrevs på varje enkät. Varje enkät kodades så att 1 stod för friidrottsgymnasiet, 2 för friidrottare i Färjestadens friidrottsklubb och 3 för simmare i Kalmar simsällskap. Varje enkät fick en tilläggsiffra så att 1: betydde Ja-svar, dvs att personen ansåg det rätt av Hans att stjäla. 2: betydde Nej-svar. Den tredje ex 1:2:1 stod för skälet till svaret. Exemplet 1:2:1 betyder således friidrottsgymnasiet: Nej-svar:motivering nr 1 i enkäten (Bilaga III).

Den fjärde siffran ex 1:2:1:5 var ett ordningsnummer från 1-? för att hålla isär enkäterna. För varje försöksperson skrev jag in, idrottskod, Ja eller Nej-alternativ (1 eller 2), skälnummer till Ja eller Nej-alternativet (1-6), ålder samt moralgraderingsvärde. Enligt det sätt som Kohlbergs moraltest "Historien om Hans" svarsanalyseras i Smith (1993), graderade jag enligt följande.

Tabell 11. Moralkod för respektive svarsalternativ i moraltestet "Historien om Hans".

Ja alternativ	Nej alternativ
Fråga – Moralkod	Fråga - Moralkod
1-3	1-1
2-1	2-5
3-5	3-3
4-4	4-4
5-2	5-2
6-6	6-6