

Mälardalens högskola
Akademin för hållbar samhälls- och teknikutveckling

Locus of control och självkänsla

En jämförelse mellan elit- och icke elitidrottare

Helén Blomstrand

C-uppsats i psykologi, HT - 2010
Handledare: Anna-Christina Blomkvist
Examinator: Jakob Eklund

Locus of control och självkänsla

En jämförelse mellan elit- och icke elitidrottare

Helén Blomstrand

Besitter individen en hög inre locus of control anser denne att individen själv är ansvarig för valen denne gör i livet, medan en hög yttre locus of control innebär det motsatta. Syftet med studien var bland annat att se om elit- och icke elitidrottare skiljde sig gällande locus of control; får elitidrottarna högre förvärvade än traitbaserade inre attityder gällande självkänsla och locus of control, än icke elitidrottare, har locus of control samband med självkänsla. En enkätundersökning genomfördes på 82 idrottare varav 42 elitidrottare. Resultatet visade att elitidrottarna uppvisade signifikant högre resultat gällande inre locus of control än icke elitidrottarna samt att det fanns könsskillnader då männen uppvisade högre värden gällande en inre work locus of control. Resultatet indikerar även att bassjälvkänsla har ett positivt samband med locus of control. Diskussionen fördes kring om en högre inre locus of control leder till bättre idrottsliga resultat samt kritisk granskning av gällande uppsats.

Keywords: locus of control, external and internal, athletes, self-esteem

Inledning

En idrottare som vill uppnå bra resultat inom idrotten måste ha en hög tilltro till den egna förmågan att kunna utföra egna och andras uppsatta mål. Ytterligare en viktig aspekt är att vara mentalt förberedd innan, under och efter utövandet av en idrott (Uneståhl, 1996). Rotter (1966) behandlade begreppet locus of control som handlar om individen anser att denne själv kan styra händelserna i dennes liv eller om utkomsten av händelserna beror på ödet, tur eller andra individer. Att ta ansvar för individens egna handlingar eller att låta utomstående andra styra över händelserna i livet är en viktig aspekt när det kommer till mental träning. Mental träning innebär att individen fokuserar på de mentala processer som denne i det här fallet använder sig av under idrottsutövning. Den mentala träningen innebär att idrottaren bland annat övar upp den egna förmågan att se det personliga ansvaret för dennes idrottsliga utveckling och att få idrottaren att inse att denne är ansvarig för de egna handlingarna. Ett av huvudbegreppen inom den mentala träningen är att det är tankens kraft som påverkar individens prestationsförmåga och genom mental träning och förändring av tanken, kan förbättring av prestationen ske (Plate & Plate, 2001). Detta kan då kopplas till locus of control där individen anser att denne antingen själv kan styra över handlingarna i dennes liv, eller att det är yttre omständigheter som påverkar utkomsten av individens handlingar (Rotter, 1966). Raglin (2001) menar att det finns ett samband mellan idrottsliga prestationer och psykopatologi. Raglin använde sig av en modell som kallas för "mental health model" (MHM). Denna modell innebär att idrottarens framgång inom idrotten är beroende av den mentala hälsan idrottaren besitter. Om idrottarens mentala hälsa bli sämre eller bättre, innebär

det att även de idrottsliga resultaten blir sämre eller bättre. Tidigare forskning har även visat att självkänsla kan vara en viktig aspekt för en idrottsman under idrottsutövandet (Baumeister, Campbell, Krueger och Vohs, 2003). Finns det då någon skillnad mellan elitidrottare och icke elitidrottare locus of control och självkänsla?

Locus of control

Med begreppet locus of control menade Rotter (1966) att individen kan inneha två olika uppfattningar om varför saker och ting händer denne och till vilken grad individen kan påverka dennes liv och beslut som skall tas. Enligt Rotter har varje individ en egen uppfattning om hur pass stor påverkan denne har på individens liv. Ett resultat av en händelse kan uppfattas som beroende av egna insatser eller som ett resultat av yttre omständigheter i omvärlden. Individer med en inre locus of control anser att det som händer i deras liv främst beror på individen själv. De menar att individen är ansvarig för valen denne gör i sitt liv, stora eller små och är då främst själv ansvarig för hur dennes liv ter sig. Individer med en högre yttre locus of control anser emellertid att utfallet av deras liv och händelser i livet beror på yttre omständigheter. Dessa individer menar att det egentligen inte spelar någon roll vilket beslut individen tar eftersom resultatet av en händelse eller ett beslut kan påverkas av turen, av utomstående andra eller att individen inte kan påverka något därför att det som händer är redan förutbestämt (Passer & Smith, 2007; Rotter, 1966).

Work locus of control. I aktuell undersökning belystes begreppet locus of control med hjälp av Rotter som utvecklade begreppet locus of control. Spector (1988) utvecklade sedan skalan work locus of control utifrån begreppet locus of control för att kunna använda detta i praktiska sammanhang som till exempel de organisatoriska förhållandena som råder på en arbetsplats. Denna skala utformades sedan i denna undersökning för att specifikt kunna användas för idrottarna.

Locus of control och idrott. Det är viktigt för individen att ha en hög tilltro till självet och det är något som i idrottsammanhang kan vara viktigt redan i tidig ålder. Då individen är yngre kan dock påverkan att ha en hög tro till självet komma från yttre omständigheter, vilket forskning av Hassmén, Hassmén och Plate (2003) har visat. De har presenterat forskning kring idrott och idrottspsykologi och menar att en yngre idrottare som vid ett bra idrottsligt resultat, som blir belönad av sina föräldrar, kommer att förknippa ett positivt resultat med ett positivt beteende från sina föräldrar och belöning för idrottaren själv. Samma sak gäller vid ett sämre resultat vid idrottsutövning. Reagerar föräldrarna då med ett negativt beteende så kommer idrottsutövaren att förknippa ett sämre resultat med ett negativt beteende från sina föräldrar och utestående belöning för idrottsutövaren. Ett sådant beteende kan göra att idrottaren försöker upprepa det beteende som gav denne det positiva bemötandet från sin omgivning (Hassmén, Hassmén & Plate 2003). Forskning kring inre och yttre locus of control har visat att individer upplever känslan av hårt fysiskt arbete olika beroende på huruvida de har en inre eller yttre locus of control. Individer med en övervägande yttre locus of control har visats vara benägna att kunna överskatta deras arbete vid hård fysisk ansträngning. Individerna får känslan av att dem har lagt ner mer ansträngning än vad de egentligen har gjort. Individer med en högre inre locus of control har lättare att värdera sitt arbete vid hård fysisk ansträngning och se att ju hårdare de anstränger sig desto mer kan dem tillgodoräkna sig sin träning (Koivula & Hassmén 1998). Det har även utförts undersökning kring huruvida det finns samband mellan locus of control, känsla av sammanhang (Antonovsky, 1987) och mentala färdigheter hos elitidrottare. Fallby, Hassmén, Kenttä och Duran-Bush (2006)

genomförde en undersökning, där elitidrottare fick utföra ett test som mätte deras locus of control, känsla av sammanhang och mentala färdigheter. De fann ingen signifikant skillnad mellan män och kvinnor men de upptäckte dock en skillnad hos idrottarna med en högre inre locus of control jämfört med idrottarna med en högre yttre locus of control. Idrottarna med en högre inre än yttre locus of control uppvisade högre resultat i testerna som mätte idrottarnas mentala färdigheter. Författarna menar då att idrottarna med en hög inre locus of control, kan ha en fördel mot dem som har en högre yttre locus of control då de uppvisar högre mental färdighet och på bättre sätt kan använda sig av denna.

Självkänsla

Att ha en hög självkänsla innebär att individen anser sig vara betydelsefull, kan hävda sig och vågar stå upp för denne själv och individens åsikter och värderingar. Självkänslan kan vara inre eller yttre och den inre självkänslan kallas även för bassjälvkänslan. Denna del av självkänslan byggs upp redan under barndomen och en bra bassjälvkänsla kan bland annat vara ett resultat av en trygg uppväxt (Johnson, 2003). En bra självkänsla innebär inte bara att individen anser sig själv vara värdefull utan den innebär även insikt om att inte kunna vara bra på allt, att kunna acceptera brister och vara beredd att arbeta med dem (Masreliez-Steen & Modig, 1990). Det är viktigt att inte blanda ihop självkänsla med självförtroende. Då självkänslan innefattar vad individen anser om denne som person, så innebär självförtroende i vilken grad individen tror att denne har kapacitet att klara av något. Självförtroendet är något som kan fluktuera från dag till dag och kan vara beroende av att ha utfört något positivt (Johnson, 2003).

Kompetensbaserad självkänsla. I gällande undersökning belystes bassjälvkänsla med hjälp av Johnson (2003). Självkänslan kan enligt Johnson (2003) vara specifik eller förvärvad, som till exempel kompetensbaserad självkänsla. Den kompetensbaserade självkänslan kallas även för den yttre självkänslan eller förvärvad. Denna del av självkänslan uppkommer genom till exempel framgång eller skicklighet. Därför användes även ett mått av den kompetensbaserade självkänslan som kan relateras till idrott i enkätundersökningen.

Självkänsla och idrott. Att ha en hög inre locus of control, kan innebära att individen även har en positiv självkänsla (Passer & Smith, 2007). En av aspekterna som är viktig för en idrottare kan som tidigare forskning visat, vara självkänslan som idrottaren besitter (Baumeister, Campbell, Krueger och Vohs, 2003). För en lagidrottare är det viktigt att kunna arbeta i grupp. Forskning utförd av Baumeister, Campbell, Krueger och Vohs (2003) rörande om hög självkänsla kan påverka livsstil, personlig framgång och prestationer på ett positivt sätt, visade relativt spridda resultat. Undersökningen visade dock att personer med en hög självkänsla uppvisar bättre prestationsresultat vid gruppuppgifter. Forskningen visade även att individer med hög självkänsla har en tendens att uppvisa bättre ledarskap i grupp och har lättare att framföra åsikter och blir lättare erkända av gruppkamrater för att utföra ett väl genomfört jobb. Att idrotta och motionera kan vara ett sätt att få utlopp för energi men det kan även vara en influerande faktor för en individs humör. För elitidrottare är idrotten en stor del av deras vardag då dem har det som yrke och ett negativt idrottsligt resultat skulle då kunna påverka deras självkänsla. Denny och Steiner (2008) genomförde en undersökning där de försökte ta reda på om studerande idrottsmän upplevde lycka som ett resultat av framgång genom idrott eller genom inre själviska faktorer? Resultatet av undersökningen visade att de inre faktorerna spelade en större roll när det kom till idrottarnas upplevelse av lycka än vad de

idrottsliga resultaten gjorde. Det bör dock uppmärksammas att när idrottarna talade om upplevd lycka så kunde det dras paralleller mellan deras självkänsla och den upplevda lyckan. Denny och Steiner menar att när en idrottare har en hög självkänsla så har denne även lättare att känna lycka över andra aspekter i deras liv såsom till exempel idrottsutövande.

Koivula, Hassmen och Fallby (2002) utförde en studie där de skulle undersöka perfektionsim hos elitidrottare. I detta fall undersöktes om det fanns något sammanhang mellan perfektionsim och självkänsla hos idrottarna. För elitidrottarna som är perfektionister kan det påverka deras idrottsliga resultat negativt då det kan vara stor skillnad mellan det ideal de strävar efter och den förmåga idrottaren faktiskt besitter. Resultatet visade att elitidrottarna som hade en högre självkänsla som ej baserades på handlingar, hade en mer hälsosam och positiv inställning till perfektionismen. Elitidrottarna som baserade sin självkänsla utifrån utfallet av deras idrottsliga handlingar, uppvisade en mer negativ form av perfektionism.

Idrott och tankesätt. Plate och Plate (1997) har utfört forskning kring idrottares förhållande till fysisk och psykisk träning. Bröderna Plate menar att idrottarna har psykologiska försvarsmekanismer. De menar även att individerna använder sig av dessa försvarsmekanismer för att skydda självet men att användandet av dessa försvarsmekanismer kan hämma prestationsförmågan för individerna inom respektive idrott. En av dessa försvarsmekanismer är rationalisering. Detta innebär att idrottaren hittar en anledning till varför denne har presterat dåligt och en vanlig bortförklaring kan då vara att skylla på utomstående faktorer som idrottaren inte kan påverka. Med andra ord, att en hög yttre locus of control kan påverka en idrottares förmåga att prestera sitt bästa och då hindra denne i utvecklingen att sträva efter den bästa idrottaren kan bli inom sin idrott.

Chen och Wang (2006) genomförde en undersökning där de sökte samband mellan locus of control och förmåga till förändring. Undersökningen utfördes i Kina där individerna fick svara på en enkätundersökning. Resultaten visade att de individer som hade en högre inre än yttre locus of control hade lättare till förändring när det gällde åtaganden eller personliga mål. De individer som hade en högre inre än yttre locus of control var bara beredda att i större utsträckning göra en förändring när de visste vad konsekvenserna av att inte göra en förändring skulle bli.

Anledningarna till att individer idrottar kan vara många. Vilhjalmsen och Thorlindsson (1998) undersökte var påverkan kommer ifrån när det kommer till anledningen att individer idrottar. Om det är individerna själva som bestämmer detta eller om de påverkas av inflytelserika andra (inre eller yttre faktorer). Undersökningen byggdes på en stor nationell undersökning som utfördes på Island i samarbete med världshälsoorganisationens arbete med skolungdomars hälsa. Resultaten visade att ungdomarna med individer i sin omgivning som idrottade, idrottade själva i större utsträckning än de ungdomar som ej hade individer i sin omgivning som idrottade. De fann även en positiv korrelation mellan inre hälso- locus of control, bättre hälsa och deltagande i idrottsliga aktiviteter.

Idrott, tankesätt och kön. Parsons och Betz (2001) genomförde en undersökning där de sökte svar på frågan om det finns olika psykologiska anledningar till varför vissa idrotter anses vara mer feminina och vissa idrotter anses vara mer maskulina. De ville även finna svar på om det fanns någon koppling mellan objektifiering, medverkan och locus of control när det kom till idrottsdeltagande på en gymnasieskola i USA. De idrotter som ansågs vara mer feminina än maskulina var de idrotter som traditionellt anses vara mer stereotypiskt kvinnliga såsom till exempel dans och konstakning. De som då ansågs vara mer maskulina idrotter var till exempel basket och amerikansk fotboll. Anledningen till det ansågs vara att inom de idrotter som ansågs mer maskulina än feminina, låg det liten eller ingen fokus på utseendet

och inom de idrotter som ansågs vara mer feminina än maskulina låg det stor fokus på utseendet hos utövarna av idrotten. Resultatet av undersökningen användes sedan som grund till undersökning nummer två då de ville finna svar på frågan om det fanns någon koppling mellan objektifiering, behjälplighet och locus of control. Resultaten i undersökningen visade att för kvinnor var en av de största anledningarna till att de deltog i de idrotter som ansågs som mer feminina, att de ville uppfylla de kulturella normer som samhället har satt upp för kvinnlig skönhet. Undersökningen visade även att utövandet av fysisk aktivitet har en stark koppling till en inre locus of control. Cohen och Azaiza (2007) genomförde en undersökning kring hälso-locus of control, etnicitet och hälsofrämjande beteenden. I undersökningen deltog personer med arabiskt och judisk härkomst. Undersökningen utfördes genom telefonintervjuer. Resultaten visade att den arabiska delen av deltagarna uppvisade lägre värden vid inre locus of control än vad de judiska deltagarna gjorde. Det var framförallt de arabiska kvinnorna som uppvisade en låg inre locus of control och de uppvisade även ett lägre engagemang vid utövandet av fysisk aktivitet. De judiska deltagarna var däremot i större utsträckning än de arabiska deltagarna positivt korrelerade till en inre locus of control och då framförallt de manliga deltagarna. Inre och yttre locus of control visade sig signifikant korrelera med en hälsosam diet och en regelbunden fysisk aktivitet.

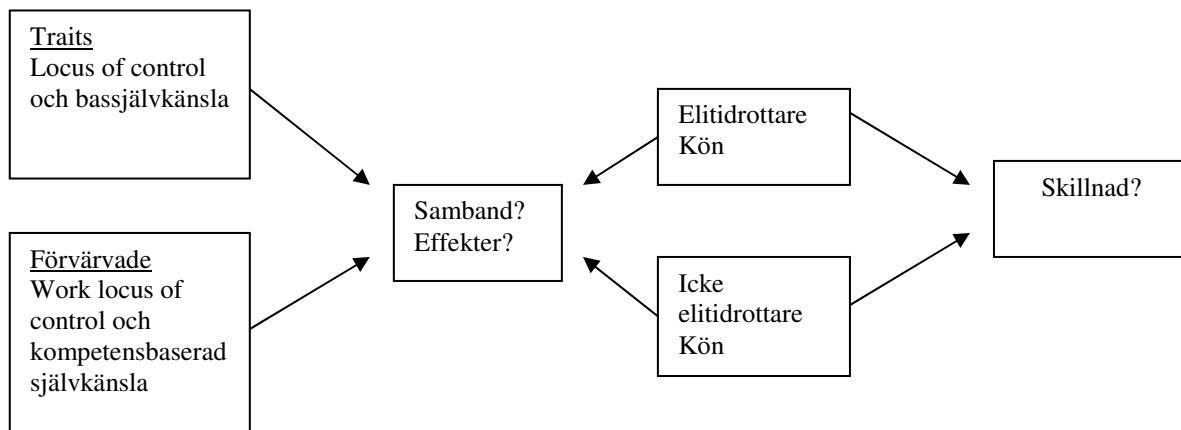
Syfte och frågeställningar

Hur individen uppfattar självet och dennes möjligheter att kontrollera händelser, är en viktig mental faktor i idrottssammanhang (Fallby et al., 2006). Som tidigare påpekats har tidigare forskning av Passer och Smith (2007) visat att en hög inre locus of control och en positiv självkänsla kan ha ett samband. Detta leder till frågeställningen: Finns det ett samband bland elit- och icke elitidrottare mellan locus of control och självkänsla? Ytterligare syfte med undersökningen var att jämföra betydelsen av traitbaserade inre attityder (locus of control) hos elit och icke elitidrottare. Tidigare forskning av Fallby, Hassmén, Kenttä och Duran-Bush (2006) visade att idrottare med en högre inre locus of control uppvisade bättre resultat på ett test gällande mentala färdigheter. Detta torde vara en fördel för de idrottare med en högre inre locus of control i idrottsliga sammanhang. Frågeställningen lyder då: Skiljer sig elitidrottare från icke elitidrottare när det gäller locus of control, det vill säga, har elitidrottarna en högre inre locus of control än icke elitidrottare? Tidigare forskning har visat att idrottare som använder sig av mental träning kan nå bättre resultat inom sin idrott (Uneståhl, 1996). Det skulle i sin tur kunna tyda på att de lärt sig att det är det egna förhållningssättet som räknas, och att yttre påverkningar bör undvikas, så att de lärt sig tro på egna förmågor under utövandet. Detta antas i denna undersökning gälla i högre grad för de förvärvade inre attityderna än de som anses vara traits. En frågeställning detta leder till är: Får elitidrottarna högre förvärvade (work locus of control och kompetensbaserad självkänsla) än traitbaserade inre attityder (locus of control och bassjälvkänsla) än icke elitidrottare? En sådan effekt skulle leda till interaktion mellan trait (locus of control och bassjälvkänsla) å ena sidan och förvärvad inre attityd (kompetensbaserad självkänsla och work locus of control) å andra sidan. Hypotes i studien är: Kvinnliga idrottare har lägre locus of control och work locus of control än de manliga.

Metod

Design

I aktuell undersökning användes det fyra huvudbegrepp. Begreppen var locus of control, självkänsla, kön och idrottare. För begreppet locus of control var underbegreppen locus of control och work locus of control. För begreppen locus of control och work locus of control tillkom ytterligare underbegrepp som var inre och yttre locus och work locus of control. För begreppet självkänsla var det bassjälvkänsla och kompetensbaserad självkänsla. Locus of control och bassjälvkänsla ansågs vara traits. Work locus of control och kompetensbaserad självkänsla ansågs vara dess förvärvade motsvarigheter. För kön var underbegreppen män och kvinnor. För begreppet idrottare var underbegreppen elitidrottare och icke elitidrottare. För undersökningsdesign, se Figur 1.



Figur 1. Undersökningsdesign – huvudbegreppens eventuella samband, effekter och skillnader.

Deltagare

I undersökningen deltog 82 lagidrottare från olika idrottsföreningar i mellersta och södra Sverige. Idrottarna var innebandyspelare, fotbollsspelare och handbollsspelare. Idrotterna utövades av både män och kvinnor och således fanns det ingen ”manlig” respektive ”kvinnlig” idrott i undersökningen. Deltagarna valdes ut genom tillgänglighetsurval och av relevans för undersökningen. Deltagarna i undersökningen skulle vara antingen elitidrottare eller icke elitidrottare. De deltagare som ansågs vara elitidrottare var de som spelade i division 1 eller högre upp i respektive seriesystem inom deras idrott. Icke elitidrottare var då idrottare som spelade i division 2 eller lägre inom respektive idrotts seriesystem. Alla deltagare blev innan undersökningen informerade om att de deltog i undersökningen frivilligt och att de kunde välja att delta anonymt. Ingen av deltagarna i undersökningen var under 16 år och därför behövdes inte kontakt tas med deltagarnas föräldrar eller vårdnadshavare. Enkäter delades ut både till kvinnliga och manliga idrottare och könsfördelningen blev jämn i undersökningen. Sammanlagt deltog 40 kvinnor och 42 män i undersökningen, varav 40 var icke elitidrottare och 42 elitidrottare. Deltagarna var mellan 16 och 36 år gamla och medelåldern på deltagarna blev 22.1 år. Medelåldern för kvinnor och män skiljde knappt alls

då den för kvinnor var 22.0 och för män 22.39. Bortfallet blev 5.74% och skedde på grund av ofullständigt ifyllda enkäter och i samtliga fall var det på det sista påståendet ”Om man tjänar bra eller inte inom idrotten beror huvudsakligen på tur” som deltagarna hade fyllt i ofullständigt. Av de tillfrågade deltagarna var det ingen som svarade nej till att delta i undersökningen.

Material

I undersökningen användes en enkät som bestod av flera olika skalor. Svarsformat för samtliga items i skalorna var en femgradig skala från 1 (stämmer inte alls) till 5 (stämmer precis). I undersökningen valdes det att användas två olika mått av självkänsla och locus of control med en mer specifik version av vardera måttet under antagandet att elitidrottandet skulle innebära högre självkänsla och internal locus of control ju mer specifikt måtten var anpassade för just idrottsliga aktiviteter. Bassjälvkänsla och locus of control sågs som traits och kompetensbaserad självkänsla och work locus of control sågs som förvärvade motsvarigheter till dessa traits. I enkäten fanns även frågor angående deltagarnas ålder samt kön då även detta skulle användas i undersökningen.

Bassjälvkänsla och kompetensbaserad självkänsla. För att mäta självkänsla hos idrottarna användes Forsmans och Johnsons (1996) förkortade version med 13 items av bassjälvkänsla skala. Exempel på item är: ”Jag känner mig positiv och optimistisk om livet i största allmänhet” och ”Jag tycker ibland att jag är alldeles värdelös” (skalvänd). Chronbachs alfa för indexet blev 0.760. Kompetensbaserad självkänsla mättes med en skala utvecklad av Johnson och Blom (2007) med 12 items. Exempel på item är: ”Oavsett det faktiska resultatet har jag alltid en gnagande känsla inom mig att jag borde ha presterat bättre” och ”Jag har svårt att förlåta mig själv om jag misslyckats med någon viktig uppgift”. Chronbachs alfa visade 0.863. Exemplet belyser att deltagare som gav höga svar på den kompetensbaserade självkänslskalans, ställer höga prestationskrav på sig själv. Värdena blir alltså vända i jämförelse med de övriga skalorna som användes i undersökningen.

Locus of control och work locus of control. En modifierad och förkortad form av Rotters (1966) formulär för mätning av locus of control och Sectors (1988) skala för work locus of control, med 5 och 16 items, användes för att mäta de båda formerna av locus of control. Sectors (1988) work locus of control skala gjordes även om för att språkligt passa till idrott istället för arbete. Exempel på items från work locus of control skalan är: ”Att få spela på den plats man vill i laget och hur mycket man vill är mest en fråga om tur” och ”För att tjäna bra med pengar inom idrotten måste man ha de rätta kontakterna”. Chronbachs alfa visade ett värde på 0.865. Rotters locus of control skala, innehöll items som: ”Jag har ofta upplevt att vad är menat att ske, det sker, oavsett vad jag vill eller vad jag gör” (skalvänd) och ”Att bli framgångsrik är resultat av hårt arbete, tur har inget eller lite med det att göra”. Chronbachs alfa för locus of control blev 0.644.

Idrottsengagemang. Det skapades även 6 egna frågor av undersökningsledaren för att skatta idrottarnas generella förhållande till sin idrott. Idrottarna fick skatta i vilken utsträckning de höll med om påståendet som visades. Exempel av påståenden: ”Under en match/tävling är jag alltid 100 % koncentrerad på det jag gör”, ”Vid en förlust känner jag mig nedstämd och har svårt att koppla bort nederlaget” och ”Inför en viktig tävling/match kan jag inte tänka på något annat än att vinna”. I aktuell studie benämndes detta index som ”idrottsengagemang” och Chronbachs alfa för index idrottsengagemang blev 0.799

Procedur

För att få tag på deltagare som var relevanta för undersökningen kontaktades olika idrottsföreningar i mellersta och södra Sverige. Kontakten togs antingen med lagens tränare eller sportchefer. Idrottsföreningarna blev informerade om undersökningen och syftet med denna. De fick en förfrågan om det fanns en möjlighet att undersökningsledaren kunde komma i kontakt med lagen i samband med träning eller matchtillfälle för att dela ut enkäterna. Tränarna fick själva bestämma om undersökningen skulle ske innan eller efter träning eller matchtillfälle. Detta för att störa så lite som möjligt med lagets egna rutiner. Enkäterna delades ut i olika omgångar till de olika lagen då undersökningen innefattar både sommar och vinteridrottare och dessa idrottare är aktiva under olika säsonger under året. Idrottarna blev innan enkäterna delades ut, informerade om att de ställde upp helt frivilligt och att ingen förutom undersökningsledaren skulle ta del av deras enkät svar. Deltagarna blev informerade att undersökningsledaren skulle använda sig av gällande etikregler (<http://www.vr.se/>). Idrottarna fick även ta del av undersökningsledarens mailadress då de vid intresse kan få ta del av den färdiga undersökningen. Samtliga lag utom ett valde att svara på enkäten i samband med träning. Det sista laget valde att svara på enkäten i samband med matchtillfälle och då efter matchen för att inte störa lagets förberedelser inför matchen. Samtliga idrottare i de respektive lagen valde att delta i undersökningen. Ingen ersättning utgick till deltagarna för medverkan i undersökningen.

Resultat

Korrelationer mellan de olika konstruerade indexen och bakgrundsvariablerna redovisas i Tabell 1. Kön och idrottsengagemang korrelerade med flertalet index, men dessa förhållanden belyses även via t-test. Som det går att utläsa i tabellen fanns det starka korrelationer mellan indexet idrottsengagemang och indexen kompetensbaserad självkänsla, locus of control och work locus of control. Det fanns även en signifikant korrelation mellan bassjälvkänsla och indexen locus of control och work locus of control. Ingen korrelation mellan indexen är så hög att indexen kan anses vara lika i betydelse. Indexet kompetensbaserad självkänsla korrelerar negativt med övriga index då den kompetensbaserade självkänslskalans blir i negativ form i jämförelse med övriga skalor.

Tabell 1

Pearsonkorrelationer mellan de konstruerade indexen samt med ålder (n=75)

Index	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Kön	-							
2. Ålder	-.05	-						
3. Idrottsengagemang	.24*	-.17	-					
4. Kompetensbaserad självk.	.23*	-.23	.51**	-				
5. Bassjälvkänsla	-.24*	.02	.08	-.37**	-			
6. Locus of control	-.01	-.03	.39**	.05	.29*	-		
7. Work locus of control	-.23*	-.11	.35**	-.11	.50**	.56**	-	
8. Idrottare	-.28*	.22	-.59**	-.23*	-.06	-.37**	-.34**	-

* $p < .05$, ** $p < .01$, Kön: Man = 1, kvinna = 2; Idrottare: Elitidrottare = 1, icke elitidrottare = 2.

En one-way ANOVA utfördes med idrottare som oberoende variabel och locus of control som beroende variabel; $F(1, 74) = 11.44, p < .001$, och visade tillsammans med Tabell 2 att elitidrottare hade högre inre locus of control än icke elitidrottare. Då kön och bassjälvkänsla användes som kovariater på beroendevariabeln locus of control fanns det effekt av kovariaten bassjälvkänsla, $F(1, 71) = 5.17, p = .026$, men effekten av variabeln idrottare låg kvar på beroendevariabeln locus of control, $F(1, 71) = 10.84, p = .002$. Det fanns en huvudeffekt på beroendevariabeln work locus of control av idrottare, $F(1,74) = 9.81, p < .005$, då elitidrottare visade högre värden än icke elitidrottare gällande work locus of control. Effekten låg kvar då kön och bassjälvkänsla användes som kovariater; kön gav, $F(1, 71) = 5.55, p = .021$, bassjälvkänsla gav, $F(1, 71) = 18.93, p = .001$, och idrottare, $F(1, 71) = 15.69, p = .001$. Medelvärden för kön samt idrottare, på de olika indexen ses i Tabell 2. Resultaten visade ingen signifikant huvudeffekt av oberoende variabeln idrottare med kön som kovariat på beroende variabeln bassjälvkänsla, $F(1, 72) = 1.44, p = .234$ eller kompetensbaserad självkänsla, $F(1, 72) = 2.38, p = .127$.

Tabell 2

Medelvärden och (standardavvikelser) för elit- och icke elitidrottare samt kön, med de olika indexen (skala från 1-stämmer inte alls till 5-stämmer precis)

Index	Kön		Idrottare	
	Män ($n = 38$)	Kvinnor ($n = 37$)	Elitidrottare ($n = 40$)	Ej elitidrottare ($n = 35$)
3	3.59 (.75)*	3.92 (.56)	4.11 (.09)*	3.34 (.10)
4	2.68 (.79)*	3.00 (.56)	2.95 (.11)	2.70 (.19)
5	4.06 (.44)*	3.81 (.55)	4.00 (.08)	3.86 (.09)
6	3.29 (.54)	3.28 (.76)	3.53 (.10)*	3.00 (.11)
7	4.15 (.39)*	3.89 (.68)	4.25 (.08)*	3.75 (.09)

Not.1. För 3,4, 5, 6, 7 se Tabell 1. Not.2. Test mellan könen till vänster, mellan idrottarna till höger. * $p < .05$

Tabell 2 visar att kvinnorna låg högre än männen på indexen idrottsengagemang och kompetensbaserad självkänsla, medan männen låg högre än kvinnorna på bassjälvkänsla och work locus of control inom hela gruppen. T-testet visade signifikanta könsskillnader inom grupperna elit- och icke elitidrottare. För icke elitidrottare fanns det skillnad mellan könen. Resultatet visade att det var en signifikant könsskillnad gällande indexet bassjälvkänsla då männen uppvisade högre värden än kvinnorna $t(33) = 2.353. p < .040$, och även vid indexet work locus of control då männen även där uppvisade högre värden än kvinnorna $t(33) = 3.779. p < .001$. Signifikanta skillnader visade sig ej vid indexet idrottsengagemang $t(33) = -.818. p > .420$. Vid indexen locus of control $t(33) = 1.829. p < .083$, förelåg en svag tendens till högre värden för männen och för kompetensbaserad självkänsla $t(33) = -1.785. p < .083$, fanns en svag tendens till högre värden för kvinnorna. Resultat visas i Tabell 3.

Tabell 3

Medelvärde (och standardavvikelser) för icke elitidrottare

Index	Kön	
	Män ($n = 23$)	Kvinnor ($n = 12$)
3	3.26 (.75)	3.44 (.56)
4	2.52 (.86)	2.93 (.48)
5	4.08 (.49)*	3.55 (.70)
6	3.16 (.50)	2.78 (.67)
7	4.08 (.41)*	3.31 (.63)

Not.1. För 3,4, 5, 6, 7 se Tabell 1. * $p < .05$.

Hos elitidrottarna fanns det ej några signifikanta skillnader på några av indexen på grund av könen. Resultat ses i Tabell 4.

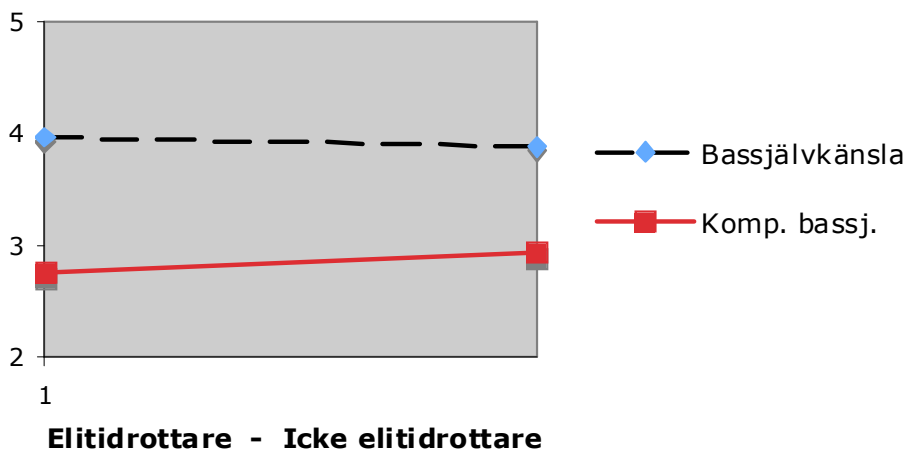
Tabell 4

Medelvärde (och standardavvikelser) för elitidrottare

Index	Kön	
	Män ($n = 15$)	Kvinnor ($n = 25$)
3	4.10 (.40)	4.15 (.41)
4	2.91 (.64)	3.09 (.60)
5	4.02 (.37)	3.93 (.42)
6	3.49 (.55)	3.52 (.72)
7	4.26 (.34)	4.17 (.52)

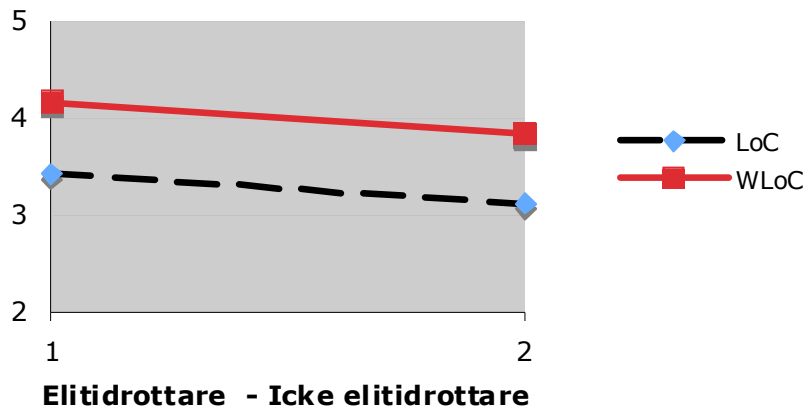
Not.1. För 3, 4, 5, 6, 7 se Tabell 1.

Resultaten av en mixed 2x2 ANOVA: bassjälvkänsla och kompetensbaserad självkänsla x locus of control och work locus of control, visade att det ej fanns någon interaktion mellan de traits som ansågs vara bas traits (bassjälvkänsla och locus of control) och de förvärvade motsvarigheterna till dessa (kompetensbaserad självkänsla och work locus of control). Det utfördes 2 olika mixed ANOV'or. Den första var en 2x2 mixed ANOVA med elitidrottare och icke elitidrottare som grupper och bassjälvkänsla samt kompetensbaserad självkänsla som repeated. Resultaten visade att värdena låg för parallellt med varandra för att det skulle vara någon signifikant interaktion. För resultat se Figur 2.



Figur 2. Interaktion mellan idrottare och bassjälvkänsla samt kompetensbaserad självkänsla.

Den andra 2x2 mixed ANOVA'n hade även den elitidrottare och icke elitidrottare som grupper men locus of control och work locus of control som repeated och inte heller där fanns det någon signifikant interaktion. Det förelåg ingen signifikant interaktion mellan bas/förvärvad trait och elitidrottare/icke elitidrottare. Resultaten blev ej heller signifikanta då idrottsengagemang eller kön lades in som kovariater. För resultat se Figur 3.



Figur 3. Interaktion mellan idrottare och locus of control samt work locus of control.

Diskussion

Syftet med denna studie var att undersöka om elit- och icke elitidrottare såg olika på sina chanser att styra sina öden och utfallen av sina handlingar, gällande locus of control, och om elitidrottarna hade högre förvärvade (work locus of control och kompetensbaserad självkänsla) än traitbaserade inre attityder (locus of control och bassjälvkänsla) än icke elitidrottare. Undersökningen skulle även söka svar om locus of control hade ett samband med självkänsla, samt om det fanns några könsskillnader gällande locus of control. Resultaten visade att icke elitidrottarna i större utsträckning än elitidrottarna, pressar sig och ställer hårda krav på sig själva gällande kompetensbaserad självkänsla. Resultaten visade att det ej fanns någon skillnad i elitidrottarens samband mellan bassjälvkänsla och kompetensbaserad självkänsla samt locus of control och work locus of control jämfört med icke elitidrottare. Detta innebär att det ej fanns några resultat i denna undersökning som visade att elitidrottarna kompenserar en dålig bassjälvkänsla med en högre kompetensbaserad självkänsla eller är nöjda med sig själva i större utsträckning än vad icke elitidrottarna är. Förhållandet mellan de traits som ansågs vara bastrait (bassjälvkänsla och locus of control) och de som ansågs vara de förvärvade inre attityderna (work locus of control och kompetensbaserad självkänsla) skiljde sig ej mellan elit- och icke elitidrottare.

Resultaten visade att både elit- och icke elitidrottare hade högre värden på bassjälvkänslan än den kompetensbaserade självkänslan. Vad som gällde för både elit- och icke elitidrottarna var dock att båda grupperna visade högre värden på den locus of control som ansågs vara den förvärvade, det vill säga work locus of control än bas locus of control.

Resultaten visade att det fanns signifikanta skillnader mellan elitidrottare och icke elitidrottarens sätt att tänka och på så vis om de hade en högre inre eller yttre locus of control, då elitidrottarna uppvisade betydligt högre värden gällande en inre locus of control, både bas locus of control och work locus of control, än vad icke elitidrottarna gjorde. Detta menar även tidigare forskning som till exempel den som utfördes av Fallby, Hassmén, Kenttä och Duran-Bush (2006). Denna forskning visade att idrottare med en högre inre locus of control än en yttre locus of control, uppvisade bättre resultat när det gällde deras mentala färdigheter som de utnyttjade under deras idrottsutövande. Detta torde vara en fördel för dessa idrottare i

förhållande till idrottarna med en högre yttre än inre locus of control. Det antas då i aktuell undersökning att elitidrottarna, som uppvisade högre värden för en inre locus of control än icke elitidrottarna, i större utsträckning än icke elitidrottarna är kapabla att utnyttja sina mentala färdigheter i idrottsliga sammanhang. Även forskning av bröderna Plate (1997), visade att idrottare som använder sig av psykologiska försvarsmekanismer, såsom rationalisering, som innebär att idrottaren hittar en bortförklaring till varför hon har presterat dåligt (utomstående faktorer som idrottaren ej kan påverka) kan hämma deras idrottsliga prestationsförmåga, varpå idrottaren uppvisar ett sämre idrottsligt resultat. Detta kan innebära att en av anledningarna till uppvisat resultat kan vara att idrottaren har en hög yttre locus of control, samma resultat som icke elitidrottarna i gällande undersökning visade upp. Resultaten kan även bero på, som tidigare forskning av Chen och Wang (2006) visat, att individer med en hög inre locus of control har lättare till förändring, en egenskap som är viktig hos alla idrottare men framför allt hos dem som är eller strävar efter att bli elitidrottare då idrottare alltid torde sträva efter att förbättra sig själva.

Självkänsla

Undersökningen visade ingen signifikant skillnad i självkänsla hos elit- jämfört med icke elitidrottare. Det fanns dock en signifikant skillnad mellan könen gällande självkänslan, där männen hade en högre bassjälvkänsla än vad kvinnorna hade, medan kvinnorna hade en högre kompetensbaserad självkänsla. Undersökningen visade att bassjälvkänsla och locus of control hade ett positivt samband. Tidigare forskning har visat att de individer som hade en hög inre locus of control även hade en positiv självkänsla (Passer & Smith, 2007). Sambandet mellan locus of control och självkänsla kan då bero på att en individ som anser att denne själv kan påverka sitt liv utan inblandning av utomstående faktorer får en högre tro på det egna värdet och en bättre självkänsla, än en individ som anser att utkomsten av allt som händer i dennes liv styrs av utomstående andra. Det bör även betänkas att de individer som tidigt i livet har utvecklat en god självkänsla, kan utveckla en högre inre locus of control just därför att de har en bättre självinsikt och tro att de själva kan påverka det som händer i dennes liv.

Könsskillnader

De manliga idrottare som deltog i undersökningen uppvisade ett högre värde gällande work locus of control samt bassjälvkänsla än vad de kvinnliga idrottarna gjorde. Kvinnorna hade dock högre värden än männen gällande index kompetensbaserad självkänsla och idrottsengagemang. Detta stämmer delvis överens med tidigare forskning utförd av Cohen och Azaiza (2007) där resultaten visade högre värden för männen för en inre locus of control än för kvinnorna. Undersökningen visade även att de individer med lägre värden för inre locus of control också hade ett lägre deltagande i fysisk aktivitet. Forskning utförd av Fallby, Hassmén, Kenttä och Duran-Bush (2006) inom en grupp elitidrottare visade dock ingen skillnad mellan könen. I gällande undersökning fanns det ej några signifikanta skillnader för könen gällande någon av indexen locus of control för elitidrottarna. Inom gruppen icke elitidrottare, fanns det dock signifikanta skillnader mellan könen då männen visade högre värden för work locus of control indexet. Resultaten visade då att hypotesen till vis del stämde, då kvinnorna visade lägre värden för work locus of control men män och kvinnor visade i princip samma värden för locus of control. Det bör dock tas till hänsyn att en

anledning till att elitidrottarna är just elitidrottare kan vara att dem från början har en högre inre locus of control än vad icke elitidrottarna har.

Validitet och reliabilitet

Då undersökningen delvis syftade till idrottares värden av locus of control och work locus of control, bassjälvkänsla och kompetensbaserad självkänsla, men det endast deltog lagidrottare i undersökningen är det möjligt att resultatet blivit ett annat om även individuella idrottare hade deltagit i undersökningen. Individuella idrottare kan möjligtvis ha ett annat synsätt kring att kunna styra sitt öde än vad lagidrottare har. Gällande könsfördelningen så var den jämn (män n=38, kvinnor n=37) och även fördelningen gällande elit- och icke elitidrottare anses jämn (elit n=40, icke elit n=35) varvid det ej anses kunna ha blivit ett snedvridet resultat i dessa bemärkelser. Könsfördelningen kan dock anses något snedvriden vid resultaten för elitidrottare (män n=15, kvinnor n=25) och icke elitidrottare (män n=23, kvinnor n=12). Vad som även kan ha påverkat processen av studien, dock ej resultatet, är att undersökningen påbörjades för 3 år sedan och har sedan legat i vila för att sedan återupptas igen. Reliabiliteten för enkäterna anses vara hög då det användes standardiserade formulär till större delen av denna. Den del av enkäten som komponerades av författaren själv visade en statistisk reliabilitet men validiteten är svårare att konstatera. Det bör även betänkas att skalan som heter, kompetensbaserad självkänsla, blir vänd i jämförelse med de andra skalorna då den mäter en mer negativ form av självkänsla än vad bassjälvkänslaskalan gör. Alla idrottare som deltog i undersökningen valde att fylla i enkäten i samband med träning förutom ett lag som gjorde det i samband med matchtillfälle. Enkäten fylldes då i efter matchen. Det bör då betänkas att resultatet av matchen kan ha påverkat idrottarna när dem fyllde i enkäterna. En vinst kan ha åstadkommit ett mer positivt enkätresultat än en förlust. I undersökningen används det faktum att icke elitidrottares uppvisande av en lägre inre locus of control än elitidrottare, kan ses om en möjlig förklaring till att dem är icke elitidrottare och ej elitidrottare. Det måste dock betänkas att det kan finnas andra bakomliggande faktorer än bara tankesättet (locus of control och självkänsla) till varför vissa individer blir elitidrottare och varför vissa inte blir det.

Framtida forskning

Tidigare forskning har visat att idrottare med en högre inre locus of control än en yttre locus of control har lättare att tillgodoräkna sig sin träning och se att hårt arbete lönar sig, medan idrottarna med en högre yttre locus of control än en inre locus of control, lättare överskattar sitt arbete och att de kan få känslan av att de har ansträngt sig hårdare än vad de egentligen har gjort (Koivula & Hassmén 1998). Forskning har även visat resultat där elitidrottare med en högre inre locus of control än yttre locus of control, uppvisade en högre mental färdighet än idrottarna med en högre yttre locus of control, vilket forskarna anser kan vara till idrottarna med en högre inre locus of controls fördel vid idrottsutövande (Fallby, Hassmén, Kenttä & Duran-Bush 2006). Baumeister, Campbell, Krueger och Vohs (2003) genomförde även forskning kring självkänsla och prestation där resultaten visade att individer med en hög självkänsla visade upp bättre ledarskap, presterade bättre i gruppuppgifter och hade lättare att framföra sina åsikter. Resultaten i gällande undersökning visade signifikanta skillnader i locus of control hos elit- och icke elitidrottare där elitidrottarna i större utsträckning än icke

elitidrottarna hade en högre inre locus of control än en yttre locus of control. Framtida forskning bör då utföras för att ytterligare belysa att ett positivt tankesätt och en hög självinsikt kan leda till bättre individuella idrottsliga resultat (spel på en högre nivå inom sin idrott). Detta kan eventuellt uppnås genom att idrottarna i större utsträckning tillämpar sig av locus of control och självkänslorelaterad mentalträning i olika former. Forskning kan då förslagsvis utföras på lokal nivå inom idrotten för att, om behovet finns, börja med mental träning i större utsträckning även hos idrottsklubbar på de lägre nivåerna inom seriesystemen.

Referenser

- Antonovsky, A. (1987). *Unravelling the mystery of health*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Kreuger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4, 1. doi: 10.1111/1529-1006.01431
- Chen, J., & Wang, L. (2006). Locus of control and the three components of commitment to change. *Personality and Individual Differences*, 42, 503-512. doi: 10.1016/j.paid.2006.07.025
- Cohen, M., & Azaiza, F. (2007). Health- promoting behaviours and health locus of control from a multicultural perspective. *Ethnicity and Disease*, 17, 639. Retrieved from: <http://www.ishib.org>
- Denny, K. G., & Steiner, H. (2008). External and internal factors influencing happiness in elite collegiate athletes. *Child Psychiatry and Human Development*, 40, 55-72. doi: 10.1007/s10578-008-0111-z
- Fallby, J., Hassmén, P., Kenttä, G., & Durand-Bush, N. (2006). Relationship between locus of control, sense of coherence and mental skills in Swedish elite athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 4, 111-120. Available from: Beställd via Mälardalens högskolas bibliotek.
- Forsman, L., & Johnson, M. (1996). Dimensionality and validity of two scales measuring different aspects of self-esteem. *Scandinavian Journal of Psychology*, 37, 1-15. doi: 10.1111/j.1467-9450.1996.tb00635.x
- Hassmén, P., Hassmén, N., & Plate, J. (2003). *Idrottspsykologi*. Stockholm: Författarna och Bokförlaget Natur och Kultur.
- Johnson, M. (2003). *Självkänsla och anpassning*. Lund: Studentlitteratur.
- Johnson, M., & Blom, V. (2007). Development and validation of two measures of contingent self-esteem. *Individual Differences Research*. In Press. Available from: Genom personlig korrespondens med en av författarna, Maarit Johnson.
- Koivula, N., & Hassmén, P. (1998). Central, local, and overall ratings of perceived exertion during cycling and running by women with an external or internal locus of control. *The Journal of General Psychology*, 125, 17-29. Retrieved from: <http://www.ebscohost.com>
- Koivula, N., Hassmén, P., & Fallby, J. (2002). Self-esteem and perfectionism in elite athletes: effects on competitive anxiety and self-confidence. *Personality and Individual Differences*, 32, 865-875. doi:10.1016/S0191-8869(01)00092-7
- Masreliez-Steen, G., & Modig, M. (1990). *Självkänsla kvinnlig, manlig – mänsklig*. Göteborg: Graphic Systems AB.

- Parsons, E. M., & Betz, N. E. (2001). The relationship of participation in sports and physical activity to body objectification, instrumentality, and locus of control among young women. *Psychology of Women Quarterly*, 25, 209-222. doi: 10.1111/1471-6402.00022
- Passer, M. W., & Smith, R. E. (2007). *Psychology – the science of mind and behaviour*. New York: The McGraw-Hill.
- Plate, A., & Plate, J. (1997). *Knopp och kropp, prestations psykologi och fysiologi*. Malmö: SISU Idrottsböcker, Skogs Grafiska AB.
- Plate, A., & Plate, J. (2001). *Mental rådgivning, din väg till målet*. Malmö: SISU Idrottsböcker, Elanders Skogs Grafiska.
- Raglin, J. S. (2001). Psychological factors in sport performance: The Mental Health Model revisited. *Sports Medicine*, 31, 875-890. Retrieved from: <http://www.stewartmilleronline.com/mentalHealth.pdf>
- Rotter, J. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs*, 80, 1-28. Available from: Beställd via Mälardalens högskolas bibliotek.
- Spector, P. E. (1988). Development of the work locus of control scale. *Journal of Occupational Psychology*, 61, 335-340. Available from: Genom personlig korrespondens med Maarit Johnson.
- Uneståhl, L-E. (1996). *Integrerad mental träning*. Malmö: SISU Idrottsböcker, Skogs Grafiska AB.
- Vetenskapsrådet. *Forskningsetiska principer: inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Hämtad från: <http://www.vr.se>
- Vilhjansson, R., & Thorlindsson, T. (1998). Factors related to physical activity: a study of adolescents. *Social Science and Medicine*, 47, 665-675. doi:10.1016/S0277-9536(98)00143-9