



HÖGSKOLAN
DALARNA

Examensarbete

Kandidatnivå

Förekomsten av aggressionsnivå bland utövare i sporterna simning, thaiboxning och slalom

The aggression levels among practitioners in swimming, thaiboxing and slalom skiing

Författare: Stina Helmersson
Handledare: Eva Randell
Examinator: Erik Backman
Ämne/huvudområde: Idrotts och hälsovetenskap
Kurskod: IH2020
Poäng: 15hp
Final inlämning: 2018-06-04

Högskolan Dalarna
791 88 Falun
Sweden
Tel 023-77 80 00

Vid Högskolan Dalarna finns möjlighet att publicera examensarbetet i fulltext i DiVA. Publiceringen sker open access, vilket innebär att arbetet blir fritt tillgängligt att läsa och ladda ned på nätet. Därmed ökar spridningen och synligheten av examensarbetet.

Open access är på väg att bli norm för att sprida vetenskaplig information på nätet. Högskolan Dalarna rekommenderar såväl forskare som studenter att publicera sina arbeten open access.

Jag/vi medger publicering i fulltext (fritt tillgänglig på nätet, open access):

Ja

Nej



HÖGSKOLAN
DALARNA

Abstract

Purpose

The purpose of the study was to investigate if the aggression levels differs between the sports swimming, thaiboxing and slalom skiing. There is no knowledge of aggression levels in these sports in a Swedish context.

Method

Quantitative method was used for data collection in the study and 66 questionnaires were distributed to men and women in swimming, thaiboxing and slalom skiing. A validated questionnaire, The Aggression Questionnaire (AQ), was translated into Swedish. The factors that were investigated in the questionnaire were verbal aggression, anger, hostility and physical aggression and the questionnaire included 29 statements. In total, 65 participants answered the questionnaire and the response rate was 98 %. Descriptive statistics were used to investigate differences in aggression levels, gender, age and sport. The age of the participants was divided into three categories, under 20, from 20-29 and over 30.

Results

The results showed that there were significant differences in aggression levels between the different sports. The aggression levels were highest in slalom and lowest in swimming. In addition, the results showed that there is a gender difference between women and men and men had higher aggression. In total, the men in slalom had the highest levels of aggression while the women in swimming had the lowest levels. The women in thaiboxing had the highest levels of aggression among all women. Finally, the results showed that the aggression levels were lowest among those over 30 years.

Conclusions

This study shows that there are differences in aggression levels among sports swimming, thaiboxing and slalom, and that there are gender differences. Men in slalom skiing had the highest levels of aggression while the women in swimming had the lowest. The conclusion is that in sports with high level of aggression it is beneficial to discuss and learn how to deal with the aggression.

Keywords:

Aggression, The Aggression Questionnaire, swimming, thaiboxing, slalom skiing

Sammanfattning

Syfte och frågeställningar

Syftet med denna studie var att undersöka om aggressionsnivån skiljer sig mellan de olika sporterna simning, thaiboxning och slalom. Det saknas kunskap om aggressionsnivåer i dessa sporter i en svensk kontext.

Metod

Kvantitativ metod användes för datainsamling i denna studie och 66 enkäter delades ut till aktiva kvinnor och män i sporterna simning, thaiboxning och slalom. En validerad enkät, The Aggression Questionnaire (AQ), användes översatt till svenska. De olika faktorer som undersöktes i enkäten var verbal aggression, ilska, fientlighet och fysisk aggression.

Sextiofem deltagare besvarade enkäten och svarsfrekvensen i studien var 98%. Deskriptiv statistik användes för att undersöka skillnader i aggressionsnivåer, kön, ålder och sport.

Deltagarna delades upp i tre ålderskategorier, yngre än 20, mellan 20 - 29 och över 30 år.

Resultat

Resultaten visade att det finns signifikanta skillnader i aggressionsnivå mellan de olika sporterna. Aggressionsnivåer var högst bland slalomåkare och lägst i sporten simning.

Dessutom visade resultaten att det är skillnad mellan kvinnor och män och män hade högre aggression. De slalomåkande männen hade högst i sammanlagda poäng medan kvinnorna i simning hade lägst. Thaiboxande kvinnor hade högst bland kvinnorna i den sammanlagda poängen. Avslutningsvis visade studien att personer över 30 år hade lägre aggressionsnivå än yngre.

Slutsatser

Studien visar att det fanns skillnader i aggressionsnivå mellan utövare i thaiboxning, slalom och simning. Männen i slalom skattade högst i alla aspekter som mätte aggression förutom fientlighet medan kvinnorna i simning skattade lägst. Slutsatser som dras är att i de sporter där det är hög aggressionsnivå kan det vara bra att jobba med sin ilska och lära sig att hantera den.

Nyckelord:

Aggressioner, The Aggression Questionnaire, simning, thaiboxning, slalom

Innehållsförteckning

Innehållsförteckning	0
Förord	1
Introduktion	2
Bakgrund	3
Tidigare forskning gällande aggressioner och olika sporter	3
Teoretisk ram.....	7
Begrepp och teorier om aggressivitet	7
Att mäta aggressivitet.....	9
Syfte och frågeställningar.....	11
Syfte	11
Frågeställningar	11
Metod	12
Urval.....	12
Datainsamling/Genomförande	12
Variabler.....	13
Analys av data	13
Etiska överväganden	14
Resultat.....	15
Diskussion	21
Skillnader i simning, thaiboxning och slalom	21
Skillnader i verbal aggression, ilska, fientlighet och fysisk aggression mellan de olika sporterna	23
Ålder- och könsskillnader	24
Metoddiskussion.....	25
Förslag på fortsatt forskning	26
Slutsatser	27
Referenser.....	28
Bilagor.....	31
Bilaga 1: Informationsbrev för enkät	31
Bilaga 2: Enkät	32

Förord

Först och främst vill jag tacka alla som deltagit i enkätstudien, samt alla föreningar och gymnasium samt tränare, ordförande och biträdande rektor för deras hjälp att rekrytera deltagare.

Jag har alltid varit intresserad av aggressioner över lag och har ett intresse inom idrott så det var en självklarhet för mig att undersöka detta. Jag tror att alla sporter är bra sporter att få utlopp för sina aggressioner, men jag tror att aggressionsnivån generellt är högre i kontaktsporter på grund av egen erfarenhet och jag skulle ville undersöka om det är sant.

Jag skulle även vilja tacka min handledare Eva Randell för all handledning och feedback.

Introduktion

”Bli inte förbannad, du blir bara arg”. Detta är överskriften till en artikel i Dagens Nyheter publicerat i slutet på 2005. I själva artikeln beskrivs hur många individer fått lära sig att leva ut sin ilska, att avreagera sig gör att ilskan upphör och du mår bättre (Nordgren 2005).

Katharsis är ett gammalt begrepp och betyder rening (NE 2018). Idén om katharsis hade sitt ursprung i tidiga filosofiska tankar, troligtvis började det med Aristoteles. Han förordade att om man observerade ett uttryck av känslor till exempel på en teater så rensas man ut med samma slags känslor, till exempel medlidande eller rädsla (Russell 2008 s. 225). Nordsten (2005) hävdar att Freud använde begreppet när han skapade idéer om vrede och katharsis. Freud ansåg att vreden är ett oupphörligt begär, från vaggan till graven, och denna drift måste få ett utlopp, till exempel genom att delta i socialt accepterade sysselsättningar såsom debatter eller idrott (Goldstein 2004 s. 33).

Goldstein (2004 s. 33) hävdar att nuförtiden är katharsis omtyckt bland både yrkesmänniskor och lekmän inom utbildning och psykiatrisk vård. Katharsisteorin är ett gammalt begrepp och det är troligtvis inpräglad i många människor att det är så det går till att ge utlopp för sin ilska. I boxning till exempel ingår det i ett moment att slå på boxningssäcken och föreställa sig att det är konkurrenten man slår på. Många känner säkert igen sig, och har fått tipset att slå på boxningssäcken i stället för på rivalen.

Generellt hävdas det också att det inte är bra att kolla på boxning på grund av risken att våld föder våld. Det är också därför som boxningsmatcher inte sänds på SVT. När jag utövade sporten karate så fick jag även aggressioner i mitt vardagsliv. Därför bytte jag till sporten simning och fick inga aggressioner av simning. Det kan ha berott på inte bara sporten i sig utan byte av sociala kontakter, tränare och miljö.

Nordsten (2005) resonerar att forskningen sedan länge visar att katharsisteorierna inte verkar stämma i verkligheten, och att ju mer man lever ut sina aggressioner desto mer tycks de växa. Det kan vara svårt att jämföra aggressionsnivån i olika sporter såsom till exempel kontaktsporter med icke kontaktsporter på grund av att det kan vara individer med aggressivt handlingsätt som söker sig till aggressiva sporter, till exempel boxning.

Personer hanterar sin ilska olika och genom att delta i olika sporter kan ilskan reduceras men även växa. Ilskan kan hindra prestationen men man kan även triggas av sin ilska. Ilskan kan få personen att ta ut det där lilla extra. Man kan fråga sig hur det är att vara verksam i en aggressiv sport jämfört med en icke aggressiv sport och om det finns skillnader.

Bakgrund

Tidigare forskning gällande aggressioner och olika sporter

I en äldre studie av Patterson (1974, se Goldstein 2004 s. 34) jämfördes idrottslärarstudenter, innan och efter fotbollssäsongen med amerikanska fotbollsspelare och studien visade att fotbollsspelarna blev mer aggressiva. Goldstein (2004) påstår att studiens resultat går tvärt emot vad katharsisteorin säger. Arkivstudier av Russel (1981, se Goldstein 2004 s. 35) visade att i ett idrottsevenemang med aggressiva sporter ökade aggressionen hos spelarna. Zillman, Bryant och Sapolsky (1979, se Goldstein 2004 s. 34) jämförde atleter vars sport var simning och tennis med atleter som utövade amerikansk fotboll och brottning, samt icke idrottare. När det gällde skillnad i aggression fann de ingen mellan de tre kategorierna. På samma sätt jämförde Ostrow (1974, se Goldstein 2004 s. 34) tennisspelare med icke idrottare och fann ingen skillnad i aggression. Om katharsisteorin stämmer, borde aggressionsnivån vara lägre i kontaktsporterna. Russell (2008 s. 224) beskriver att 525 studenter var frågade om deltagandet i aggressiva sporter är ett bra sätt för människor att göra sig av med aggressiva drifter och hela 63 % höll med frågan.

Weinberg och Gould (2014 s. 553) hävdar att det finns incidenter som innehåller aggression i sportvärlden som blir allt vanligare. Det kan handla om bråk på läktaren, på bänken och på planen. Det finns bra aggression (till exempel att springa efter en förlorad boll i fotboll) och det finns dålig aggression (till exempel dra på sig ett uppenbart frikast i handboll). Det hävdas att det är lättare att prata om aggression om man inte delar upp den i bra och dåligt utan ser det i stället som ett beteende man vill förstå (Gill & Williams 2008 se Weinberg & Gould 2014 s. 554). Även skador kan variera mellan olika sporter. I en nyligen genomförd studie lyfts fram att skador förekommer i stor utsträckning i sporten slalom (Spörri, Kröll, Fasel, Aminian & Müller 2018).

Oväntat har kampsportsträning betraktats som en väldigt fördelaktig sport. Få studier visar att det finns negativa effekter av kampsportsträning (Theeboom, De Knop & Wylleman 2008 s. 302). Två typer av sporter, lagsporter och styrkesporter, tycks vara populära bland socialt utsatta ungdomar. Sporter som rekryterar utövare från de lägre samhällsklasserna är till exempel fotboll eller basket samt sporter där man använder styrka, såsom i kampsport eller tyngdlyftning. Boxning är så mycket mer än att fightas, det är att vara en ”fighter”. Boxare som använder våld i sin sport får respekt i ett samhälle utan att själva bli inblandade i illegala verksamheter (Ibid. s. 305). Theeboom, De Knop och Wylleman (2008 s. 306) hävdar att på senare år har pedagoger och socialarbetare mer och mer använt kampsport i deras arbete med

socialt utsatta ungdomar. Pedagogerna och socialarbetarna blev tillfrågade om det inte kunde vara farligt att introducera kampsport i ungdomarnas liv på grund av att de blir kompetenta kämpar och deras beteende blir mer aggressivt. Svaren visade att det inte är meningen att de ska förbättra sina kampfärdigheter utan att det är ett medel för att få bättre kontakt med ungdomarna, för att förbättra deras självbehärskning och självförsvar (Ibid. s. 310).

Theeboom, De Knop och Wylleman (2008 s. 311) lyfter just kampsporter och menar att i kampsporter finns det klara regler som till exempel att komma i tid, ha disciplin, att vara engagerad under träningarna, betala medlemsavgiften, deltagare ska inte döma andra deltagare samt att lära sig träna med fler personer. Pedagogernas och socialarbetarnas syfte är egentligen inte social integration utan fokus ligger mer i att förse ungdomarna med en meningsfull fritid, få struktur i deras liv och att ge dem medel för självbehärskning (Ibid.).

I en metaanalys av Gubbels, Stouwe, Spruit och Stams (2016 s. 74) beskrivs att Martial arts är väldigt populärt bland barn och ungdomar över hela världen. Även fast sporten är så populär finns det kontroverser om att träna kampsport bland unga. Förespråkare hävdar att det är en värdefull sport och att ungdomarna lär sig att hantera regler och att visa respekt för varandra. Å andra sidan väcker det en oro på grund av det sociala välbefinnandet bland unga i form av aggressivt eller våldsamt beteende. Enligt den sociala inlärningsteorin skulle kampsport öka utagerande beteenden genom att ungdomarna imiterar och övar aggression (Ibid.). Flera forskare har studerat relationen mellan kampsport och aggressivt beteende och kommit fram till att kampsport förknippas med bestämdhet, mer känslomässig stabilitet, högre självkänsla och mindre oro. Många studier har undersökt om kampsport har någon påverkan på utagerande beteende, och funnit att utagerande beteenden har minskat under utövandet av kampsport. I metaanalysen av Gubbels, Stouwe, Spruit och Stams (2016 s. 77) undersöks om utagerande beteende har något samband med kampsportsutövande bland ungdomar. Studien visade att det inte hade något samband efter att de hade jämfört kampsport med atleter i andra sporter och icke-atleter. Efter att ha rensat bort studier med eventuell partiskhet fann de ett positivt samband mellan utagerande beteende och kampsport.

I en annan metaanalys av Harwood, Lavidor och Rassovsky (2017 s. 97) beskriver de hur kampsport (karate, judo, taekwondo och boxning med flera) har ökat i intresse på grund av dess fysiska och psykiska fördelar. Författarna skriver vidare att martial arts är den allmänna formen av de kampkonster som utvecklats i öst. Den har utvecklat många hemlighetsfulla övningar och tekniker gjorda för strider och för att skapa krigare som har mental, fysisk och andlig styrka. Martial arts sprider sig till väst och har omarbetats men filosofin har bevarats, att till exempel fightas med sin fulla kraft utan aggressiva känslor

vilket även kallas Kata. Det är även viktigt att visa respekt för tränaren, Sensei, och även till varandra. Studien stödjer idén om att kampsport kan reducera aggression bland ungdomar och att det kan vara värdefullt att introducera detta för ungdomar med utagerande beteende (Ibid. s. 99).

I en studie av Rahimizadeh, Arabnarmi, Mizany, och Shahbazi (2011 s. 2264) undersöks om aggression skiljer sig mellan atleter och icke atleter och 697 personer var involverade i undersökningen. I studien användes AQ. Detaljer om variablerna beskrivs senare under avsnittet Variabler. AQ mäter aggressionen i vardagslivet inte under själva utövandet av sporten. Resultatet visade att det var skillnad på icke atleter gentemot atleter i aggressionsnivå, då atleterna skattade högre. Det var ingen signifikant skillnad mellan kvinnor och män i aggression.

Boostani och Boostani (2012 ss. 87 - 88) jämförde aggressionen på 105 deltagare, som höll på med kickboxning, karate och simning. Kickboxning är en kontaktsport, om man jämför med karate som är en halvt kontaktsport på grund av att den innehåller två discipliner Kata (teknisk form) och Kumite (fighting) (Svenska Karateförbundet 2017). Simning är inte en kontaktsport. I studien mättes aggressionen med Buss och Perrys AQ. Grupperna jämfördes med icke atleter. Resultatet visade att kickboxning hade högst aggression gentemot karate och simning och att karate och simning hade en liknande nivå jämfört med icke atleter (Boostani & Boostani 2012 ss. 87 - 88).

I en annan studie av Malinauskas, Dumciene och Malinauskiene (2014 ss. 17, 24) jämfördes kampsport, kontaktsport, ingen kontaktsport och icke idrottare. Mätinstrumentet var Assinger's Questionnaire för identifiering av attityder till aggression samt Buss och Perrys AQ. Studien visade att fysisk aggression var högre i kontaktsport än i icke kontaktsport. Verbal aggression var lägst i icke kontaktsport. Ilska klassades högst i kampsport och lägst i icke atleter. Fientlighet klassades högst i kontaktsport och lägst i icke kontaktsport. Sammanfattningsvis visade studien att aggressioner är högre i kampsport och kontaktsport än i icke kontaktsport och bland icke-atleter.

Simning är en form av aerob träning, den rekommenderas såväl för hälsofrämjande som förebyggande syfte och behandling av riskfaktorer för hjärt-och kärlsjukdomar (Tanaka 2009 s. 378). Att drabbas av skador i samband med simning är mycket ovanligt. I USA och i de flesta industrialiserade länder är simning den näst mest populära dynamiska träningsmodellen, den populäraste är att gå (Ibid.). Bíró, Fügedi, och Revesz (2007 s. 271) påstår att många epidemiologiska studier tyder på att regelbunden fysisk aktivitet minskar risken för kardiovaskulär dödlighet och sänker incidensen av hjärtinfarkt. Simning har en mycket positiv

effekt på andningsorganens funktion. Sporten simning som fysisk aktivitet påstås ha många fördelar. Bíró, Fügedi, och Revesz (2007 s. 271) lyfter just simning och hävdar att simning har en spänningsreducerande effekt, du får bättre kroppsmedvetande och självuppskattning. Simning skyddar mot psykosomatiska sjukdomar till exempel sjukdomar baserade på psykiska störningar. Flera undersökningar beskriver att simning minskar stressnivån, förbättrar uthållighet och sinnesstämning, förbättrar välbefinnandet, stärker självförtroendet och förbättrar förmågan att sova ordentligt. Författarna påstår vidare att simning kan förhindra förekomsten av hjärtsjukdom och hjärtattack och att det förbättrar blodcirkulationen också. På grund av detta vill Bíró, Fügedi, och Revesz (2007 s. 272) att simning bör spela en särskild roll i skolan så att simning kan bidra till ett sundare sätt att leva för den yngre generationen.

Jouper (2016 s. 9) resonerar att idrottsprestationer utförs bäst automatiskt med en utvilad hjärna. Man lär sig att träna och utveckla din förmåga att prestera på topp och din mentala tuffhet.

Om man sammanfattar genomgången forskning gällande aggressioner visar många äldre studier som nämnts ovan att aggressionsnivån inte skiljer sig mellan sporter och det är först de senare studierna från 2012 och 2014 som har påvisat att aggressionsnivån faktiskt skiljer sig mellan sporterna (Boostani & Boostani 2012; Malinauskas, Dumciene och Malinauskiene 2014).

Teoretisk ram

Begrepp och teorier om aggressivitet

I föreliggande studie mäts olika aspekter av aggressioner och därför ges en teoretisk bakgrund till fältet och begrepp.

Psykologer definierar aggression som, ”någon form av beteende riktad mot målet att göra illa eller att skada en levande varelse som är motiverad att undvika sådan behandling” (Baron & Richardson 1994 p. 7, se Weinberg & Gould 2014 s. 554).

Att göra illa eller att kränka någon kan vara både psykologiskt eller fysiskt. Aggression är inte en känsla eller en attityd utan det är fysiskt eller verbalt beteende. Aggression är riktad mot ett annat levande ting, till exempel att slå någon eller att slå ett djur, men till exempel att sparka omkull en papperskorg för att ha förlorat en match är inte aggression. Aggression är också avsiktlig, om du råkar sparka en fotboll i huvudet på någon och det inte är avsiktligt är det inte aggression (Weinberg & Gould 2014 s. 554).

Det finns olika teorier om aggressivitet; instinktteorin, frustration-aggressionsteorin, sociala inlärningsteorin och uppdaterad frustration-aggressionsteori.

Till att börja med har enligt instinktsteorin människor en medfödd instinkt att bli aggressiva vilket byggs upp tills den måste urladdas. Denna instinkt kan antingen bli urladdad genom en attack eller bli ersatt genom ”rensning”, vilken aggression rensas genom socialt accepterade aktiviteter så som sport. Sport spelar en stor roll i samhället, då sport gör att människor kan leva ut sina aggressiva instinkter i socialt accepterade aktiviteter. Ingen biologisk medfödd aggressivitet har kunnat identifieras, men forskning visar att varianter av serotonintransportgenen påverkar aggression (Sysoeva, Kulikova, Malyuchenko, Tonevitskii, 2010, se Weinberg & Gould 2014 s. 557). Det är svårt att ge stöd till instinktsteorin på grund av att det inte finns någon grund för själva begreppet ”rensning” eller katharsis, och om katharsis skulle bekräftas betyder det att ilskanivån skulle vara lägre i thaiboxning och slalom. Det man skulle kunna fråga sig är om man känner ilska och vill bli av med den, om det är bättre att gå till simhallen eller boxningsringen. Rosengren (2016) beskriver att unga män är den aggressivaste målgruppen och anledningen beror på att det är ökad aktivitet i reptilhjärnan, den del av hjärnan som påverkar känslor. Det som gör att man blir utåtagerande är detta tillsammans med alla hormoner som hettas i känslodelen av hjärnan. Eftersom förmågan till impuls kontroll och konsekvenstänkande inte är fullt utvecklad förrän i 25-års ålder kan det vara svårt att tänka på konsekvenserna.

Enligt Kubai (2012 s. 1) påverkas aggression av omgivning och av gener. Limbiska

systemet, som är ett system i storhjärnan som bland annat styr känsloreaktioner, är kopplat till aggressioner genom djurstudier. Påverkan av hormoner och neurotransmittorer är stor på hypotalamus, hippocampus och amygdala. Hormoner som ökar aggression är testosteron och kortisol medan östrogen dämpar aggressivitet.

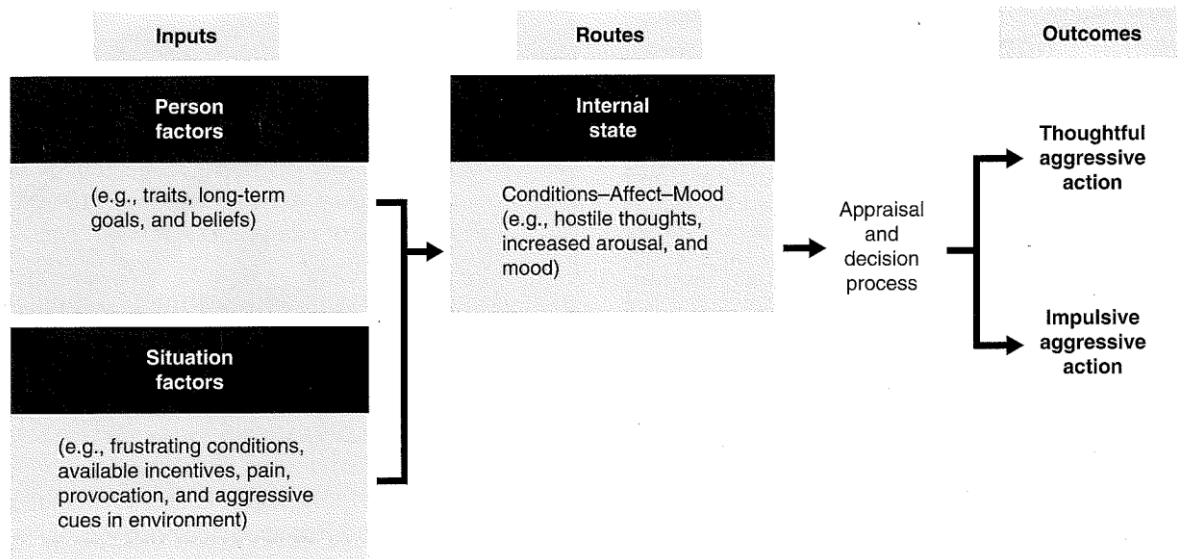
Frustration-aggressionsteorin hävdar att frustration uppstår på grund av blockering av ett mål eller misslyckande och aggression är det direkta resultatet (Dollard, Doop, Miller, Mowrer & Sears, 1939, se Weinberg & Gould 2014 s. 557). De mest aggressiva handlingar utförs när människor är frustrerade. Denna teori har idag lite support på grund av kravet att frustration alltid leder till aggression. Forskning visar att människor kan handskas med deras frustration på ett icke aggressivt sätt (Weinberg & Gould 2014 s. 557).

Russel (2008 s. 222) resonerar att psykologen Albert Bandura har varit den centrala och mest inflytelserika förespråkare av sociala inlärningsteorin. Människor kan lära sig aggressivt beteende genom direkta instruktioner eller genom "trial and error", att försöka och misslyckas. Sådant lärande sker genom att observera andra. Genom att medvetet observera förebilder såsom släktingar, sportstjärnor, media och historiska figurer. Russel (2008 s. 222) beskriver att det finns ett experiment som heter Bobodockan-experimentet utfört av Albert Bandura 1961. Experimentet utfördes på uppblåsbara dockor (Bobo dolls) och experimentet illustrerar hur en förebild påverkar barn. Ett barn lekte i ett rum, en vuxen person (lärare) placerades i andra änden av rummet där det fanns leksaker till den vuxna, bland annat en uppblåsbar docka. Den vuxna personen började attackera dockan i tio minuter. Barnet togs till ett annat rum och barnet var väldigt frustrerat (Russel 2008 s. 222). Experimentet visade att barn som ser förebilder begå våldsamma handlingar, upprepar samma handlingar mer än barn som inte utsätts för sådana förebilder (Weinberg & Gould 2014 s. 557). Om sociala inlärningsteorin skulle stämma borde ilskanivån vara högre i sporten thaiboxning eftersom de imiterar och lär sig ilska.

Uppdaterad frustrations-aggressionsteori är enligt Weinberg och Gould (2014 s. 558) en kombination av frustrations-aggressionsteorin och sociala inlärningsteorin. Enligt den teorin leder inte alltid frustration till aggression men den ökar sannolikheten av aggression genom att öka aktivering och ilska och andra tankar och känslor. Ökad aktivering och ilska resulterar bara i aggression om socialt lärda signaler säger att det är lämpligt med aggression i den aktuella situationen. Enligt uppdaterad frustrations-aggressionsteorin skulle man kunna tänka sig att det ändå kan vara positivt att öva och imitera ilska för du lär dig att kontrollera den. Man lär känna sina gränser så att de inte leder till aggression.

Även om sociala inlärnings och frustration-aggressionsteorierna har ökat vår förståelse är

aggression mer komplicerat än dessa tankar. I Figur 1 beskrivs aggressionsprocessen baserat på Anderson & Bushmans (2002) modell. Först upplever personen något som aggressivt. Allt eftersom dessa aggressiva intryck upplevs och tas in förändras ens inre tillstånd och atleten får ökade fientliga tankar, humörsvängningar och ökad aktivering. Det blir en kedja av aggressioner och två utfall uppträder; en genomtänkt kontra en impulsiv aggressiv handling (Anderson & Bushman 2002, se Weinberg & Gould 2014 s. 559).



Figur 1. The General Aggression model (Anderson & Bushman, 2002, se Weinberg & Gold, 2014 s. 559).

Att mäta aggressivitet

Det finns olika typer av aggressioner som kan vara både fysiska och icke fysiska. Buss och Perry (1992) har utvecklat ett frågeformulär, the Aggression Questionnaire (AQ) med 29 påståenden. De utformade AQ för att mäta fyra olika typer av aggression som definieras enligt följande: Fysisk och verbal aggression involverar i att skada eller sära andra och representerar den förstärkande eller motoriska delen av beteendet. Ilska innebär fysiologisk aktivering och förberedelse för aggression och representerar den känslomässiga eller affektiva delen av beteendet. Fientlighet består av känslorna illvilja och orättvisa och representerar den kognitiva delen av beteendet (Bryant & Smith 2001 s.139). I denna studie används The Aggression Questionnaire.

I en studie av Swain (2003) jämfördes olika sorters ilska på tennisspelare, i jämförelse med basketspelare. I studien jämfördes "state anger", som är mer riktad, situationell ilska; "trait anger", som är mer högexplosiv, att man blir arg ofta; "anger-in" (undertryckande), "anger-out" (uttryck) och ilskekontroll. Tennis är en sport där det inte är tillåtet att visa sin

ilska, det är heller inte en kontaktsport i jämförelse med basketspelare där det är mer acceptabelt att visa sin ilska. I studien ingick 99 deltagare och urvalet bestod av 52 basketspelare och 47 tennisspelare (Swain 2003 s. 21). Forskaren hade fem hypoteser, att det inte skulle vara någon skillnad i kön, state-anger och trait-anger. Det antogs också att tennisatleterna skulle mäta högre för ilske-uttryck och sänka sig i ilske-kontroll i liknelse med basketspelarna (Swain 2003 s. 19). Enligt Swain (2003 s. 34) visar resultatet att det inte var skillnad i kön, men att det var skillnad i state-anger då basketspelarna var ”argare”. Utfallet visade att det inte är någon skillnad i trait-anger mellan spelarna. Samma gäller för ilske-uttryck och ilske-kontroll. Sammanfattningsvis visade studien inga skillnader i aggressionsnivå mellan basketspelare och tennisspelare.

Om man sammanfattar studierna som specifikt undersökt aggressivitet visar de alltså att det finns mycket få skillnader i aggressionsnivå mellan olika sporter. Detta gäller framför allt de tidigare studierna fram till 2012. Dessa resultat stämmer inte överens med min erfarenhet där karate ökade aggressionen men inte simning. Det skulle kunna bero på att simning är en individuell sport men i karate möter man en motståndare. Min egen erfarenhet visar att kontaktsporten ökade min aggressionsnivå men få studier styrker detta. Baserat på min erfarenhet pratades det inte om aggressioner inom föreningen.

Nyare forskning från 2012 och framåt visar dock i åtminstone två studier att det finns skillnader i aggressionsnivån mellan olika sporter (Boostani & Boostani 2012; Malinauskas, Dumciene och Malinauskiene 2014). Dock finns det få aktuella studier där aggressionsnivåer i olika sporter har undersökts i en svensk kontext. Aggressioner är viktiga att undersöka eftersom det förekommer aggressioner i nästan alla sporter och i princip alla idrottare blir berörda av dem. Aggressioner kommer till uttryck på olika sätt och forskningen visar en motsägelsefull bild, att det inte finns någon skillnad eller att det finns en skillnad i aggressionsnivån mellan olika sporter. Därför undersöks aggressionsnivån i tre olika sporter i denna studie. De sporter som ingår är simning, thaiboxning och slalom för att inkludera kontaktsporter och icke-kontaktsporter. Det är intressant och viktigt att skapa forskning om aggressionsnivåer i olika sporter och att undersöka om det finns skillnader.

Syfte och frågeställningar

Syfte

Syftet med denna studie är att undersöka om aggressionsnivån skiljer sig mellan de olika sporterna simning, thaiboxning och slalom.

Frågeställningar

Finns det skillnader i aggressionsnivån hos utövare i sporterna simning, thaiboxning och slalom?

Finns det några skillnader i verbal aggression, ilska, fientlighet och fysisk aggression mellan de olika sporterna?

Är det någon skillnad i aggressionsnivå mellan män och kvinnor?

Är det någon skillnad i aggressionsnivå mellan yngre och äldre?

Metod

Urval

Urval av deltagare var ett bekvämlighetsurval. Med bekvämlighetsurval menas att de som finns till hands och som ställer upp deltar i studien (Hassmén & Hassmén 2008 s. 94).

Inklusionskriterierna var att deltagarna måste vara över 15 år och vara aktiva i sporterna slalom, thaiboxning och simning. Antal deltagare var sammanlagt 65 stycken, 39 kvinnor och 26 män. Medelåldern var över 30 år. I undersökningen deltog 24 simmare, 22 thaiboxare och 19 slalomåkare. Deltagarna informerades om undersökningen via ett informationsbrev (se bilaga 1).

Tabell 1. Ålderskategorier och antal deltagare.

Ålder	Män	Kvinnor	Totalt
Under 20	10	14	24
20 - 29	5	5	10
Över 30	11	20	31

Datinsamling/Genomförande

En validerad enkät användes, The Aggression Questionnaire (AQ) (Buss & Perry 1992, översatt till svenska, (se bilaga 2). Det var 29 frågor totalt och typiska frågor/påståenden var till exempel; Jag märker ofta att jag är oense med människor. Några av mina vänner tycker att jag är en bråkstake. Jag vet att människor pratar bakom min rygg. Med tillräckligt mycket anledning kan jag slå en annan person. Deltagarna fick skatta på en likert-typ skala från 1 – 5 från ”Extremt otypiskt av mig” till ”Extremt typiskt av mig”.

Fyra pilotenkäter delades ut till klasskamrater innan själva studien genomfördes. Efter att pilotenkäterna hade genomförts ställdes följande frågor skapade av Bell (2016 ss. 181 - 182); Är det lätt att förstå instruktionerna? Hur lång tid tog det? Är det någon fråga du inte vill svara på? Fattas det någon fråga som du skulle vilja ha med? Vad tycker du om enkätens layout?

Några små omformuleringar av frågorna gjordes. Enkäterna och informationsbrevet kopierades i 60 upplagor, plus några extra. Författaren ringde till tränarna för respektive idrott och bestämde tid och plats då enkäterna kunde delas ut. Även biträdande rektor för ett skidgymnasium ringdes upp. Först var det meningen att karateklubben skulle ställa upp och delta, men efter att ordföranden haft en diskussion med tränarna avböjde de sin medverkan. Författaren kontaktade då en thaiboxningsklubb där de villigt tackade ja. Först samlades det in

enkäter från det lokala alpina gymnasiet. Därefter samlades det in enkäter från thaiboxarna, samt enkäter från simmarna samlades in under ett träningsläger. Efter detta räknades det ut att det var för få thaiboxare så ytterligare en thaiboxningsklubb kontaktades. Ytterligare sju enkäter samlades in.

Variabler

Verbal aggression var den första faktorn. Verbal aggression har samma betydelse som muntlig eller språklig och betyder i detta sammanhang att bråka, skrika och gräla. Det var sammanlagt fem påståenden. Ett exempel på påstående var; ”När människor besvärar mig säger jag vad jag tycker om dem”. Poängen skattades på en Likert-skala från 1 – 5. Från *Extremt otypiskt av mig*. Till *Extremt typiskt av mig*. Minsta poäng var 5 och högsta poäng var 25. När deltagarna fyllde i enkäten visste de ej vilken variabel de fyllde i utan det var dolt.

Ilska var den andra faktorn. Ilska har samma betydelse som vrede, ursinne eller raseri. Att bli arg. Det var sammanlagt sju påståenden. Exempel på påståenden var; ”Ibland känner jag mig som en bomb redo att explodera” och ”Jag har svårt att hantera mitt temperament”. Minsta poäng var 7 och högsta poäng var 35.

Fientlighet var den tredje faktorn. Fientlighet kan betyda fiendskap, missnöjdhet eller hat. Det var sammanlagt åtta påståenden. Exempel på påståenden var; ”Jag blir misstänksam när främlingar är allt för vänliga” och ”Ibland känner jag att jag har ett orättvist liv”. Minsta poängen var 8 och högsta poängen var 40.

Fysisk aggression var den fjärde faktorn. Fysisk aggression betyder kroppslig aggression och kan förklaras med att till exempel slå någon eller ha sönder något. Det var sammanlagt nio påståenden och exempel på påståenden var; ”Om någon slår mig slår jag tillbaka” och ”Jag har blivit så arg att jag har haft sönder saker”. Minsta poäng var 9 och högsta poäng var 45.

Analys av data

Enkätsvaren samlades in och de var sammanlagt 66 stycken. Kontrollräkning genomfördes på samtliga enkäter. De sammanlagda poängen för varje faktor skrevs ner manuellt på papper, sedan överfördes poängen till ett Excelark. Standardavvikelse räknades ut för män och kvinnor.

Deskriptiv statistik användes för de undersökta variablerna. Erhållna resultat i tabellerna nedan (se tabell 3 & 4) och signifikanstester är analyserade med ANOVA i Excel. Det är möjligt att använda ANOVA på likert-skala på grund av att det är ett litet urval (Norman 2010). Signifikansnivån bestämdes till $p < 0,05$ på grund av att det var ett litet stickprov på 66

personer, och om det är ett litet stickprov måste sambanden vara väldigt starka för att bli signifikanta (Barmark & Djurfeldt 2015 s. 142).

Etiska överväganden

Till att börja med fylldes det i en blankett för egengranskning av studentprojekt som involverar människor. En av frågorna var lite tveksam, om undersökningen kan påverka forskningspersonerna fysiskt eller psykiskt, och i och med detta ska det egentligen göras en ansökan till Forskningsetiska nämnden (FEN). Frågorna kan påverka deltagarna psykiskt på grund av att de kan hända att de kan sätta igång tankar och känslor hos deltagarna, i synnerhet gällande de yngre. En diskussion fördes med ordföranden i FEN huruvida dessa frågor kunde vara med. Efter ett godkännande från ordföranden och handledaren fördes ett samtal med en av tränarna till de yngre atleterna om detta. Efter samtalet gjordes en överenskommelse om att resonemang skulle framföras muntligt innan enkäten delades ut, och om någon atlet skulle må dåligt efteråt finns tränaren till hands.

Enligt Vetenskapsrådet (2003 ss. 7 - 14) finns det fyra krav forskaren ska förhålla sig till:

Informationskravet: Den aktuella forskningens syfte ska framföras till de av forskningen berörda.

Samtyckeskravet: De personer som deltar i undersökningen har själva rätten att bestämma över sin medverkan.

Konfidentialitetskravet: De insamlade personuppgifterna skall lagras på ett sådant sätt att obehöriga inte kan ta del av dem samt att alla deltagare i undersökningen skall ges största möjliga konfidentialitet.

Nyttjandekravet: Enskilda personers uppgifter får endast användas för forskningsändamål.

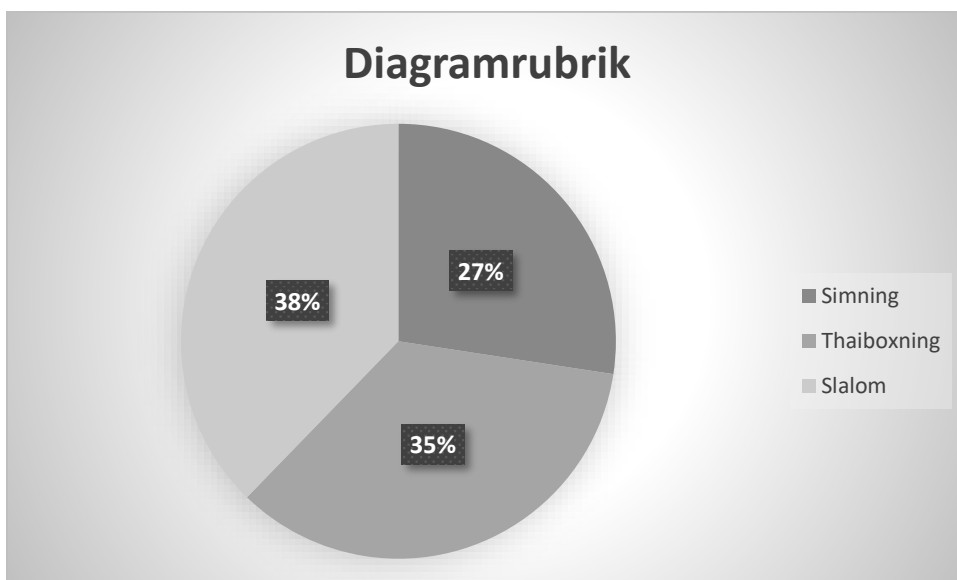
Alla dessa fyra kraven från Vetenskapsrådet beaktades i studien. Innan enkäten delades ut fick varje deltagare ett missivbrev (se bilaga 1) där personen informerades om tre av kraven; informationskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet. Samtyckeskravet framfördes muntligt genom att var och en av deltagarna tillfrågades om att vara med i undersökningen. En beskrivning av undersökningen och undersökningens syfte framfördes. Deltagarna hade själva rätt att bestämma om de vill deltaga eller ej, och kunde avbryta sitt deltagande utan närmare förklaring. Inga obehöriga kunde ta del av uppgifterna och deltagarna var helt anonyma. I studien följdes kraven från Vetenskapsrådet (Vetenskapsrådet 2003 ss. 7 - 14).

På grund av att vissa av frågorna i enkäten kunde upplevas lite stötande sattes dessa frågor sist i enkäten.

Resultat

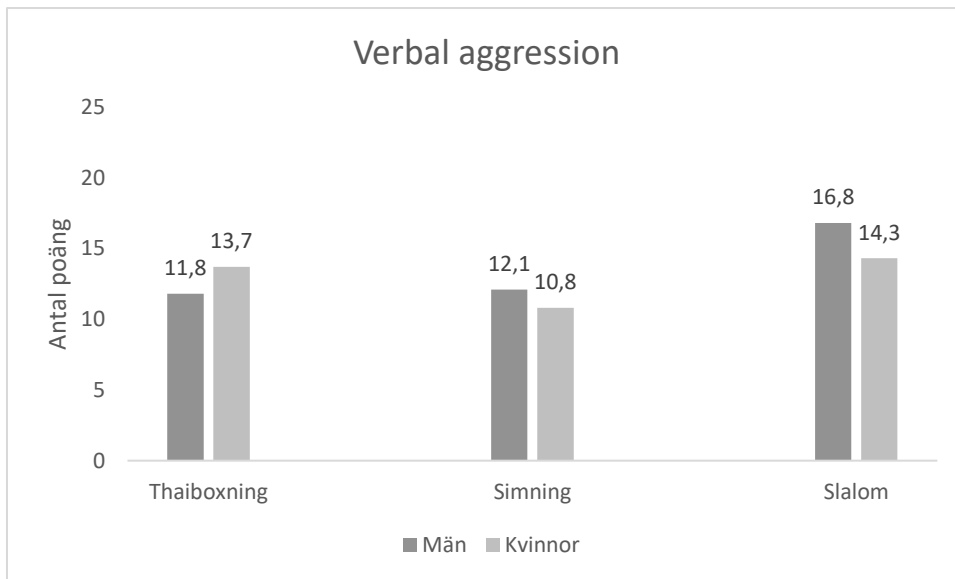
I resultatdelen presenteras resultaten i cirkeldiagram, stapeldiagram, punktdiagram och tabeller. Aggressionen mättes genom de olika variablerna verbal aggression, ilska, fientlighet och fysisk aggression.

I figuren nedan visas den totala poängen i aggressionsnivå för respektive sport i procent. Figuren visar ett resultat sammanslaget av kvinnor och män. Aggressionsnivåer i simning var 51 poäng, i thaiboxning 64,8 poäng och i slalom 70,2 poäng. Max poängen var 145 och minsta poängen var 29. Av resultaten framkommer att aggressionsnivåer var högst i slalom.



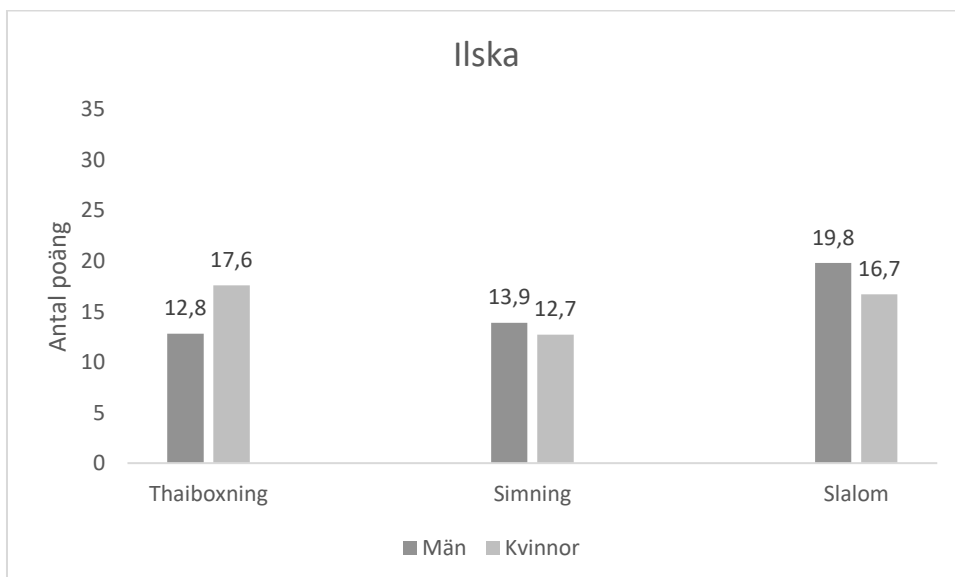
Figur 2. Total poäng i procent, hopslaget kvinnor och män.

I Figur 3 visas variabeln verbal aggression och maxpoängen var 25 poäng och minsta poängen var 5. Inom parentes redovisas medelpoängen i procent. Resultaten visar att aggressionsnivån var högst i slalom hos män på ett medelvärde på 16,8 poäng av 25 poäng (67,2%) och lägst bland kvinnor i simning med ett medelvärde på 10,8 poäng av 25 poäng (43,2%) (se figur 3).



Figur 3. Aggressionsnivå i verbal aggression. Max poäng = 25.

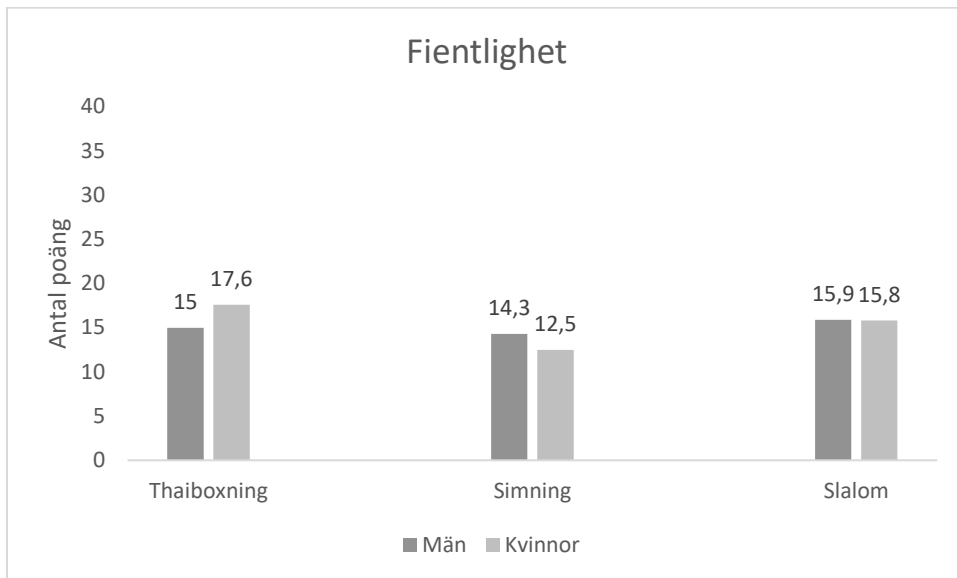
Figur 4 nedan visar variabeln ilska och maxpoängen var 35 poäng, minsta poängen var 7. Inom parentes redovisas medelpoängen i procent. Resultaten visar att aggressionsnivån var högst i slalom hos män på ett medelvärde på 19,8 poäng av 35 poäng (56,6%) och lägst bland kvinnor i simning med ett medelvärde på 12,7 poäng av 35 poäng (36,3%) (se figur 4).



Figur 4. Aggressionsnivån i ilska. Max poäng = 35.

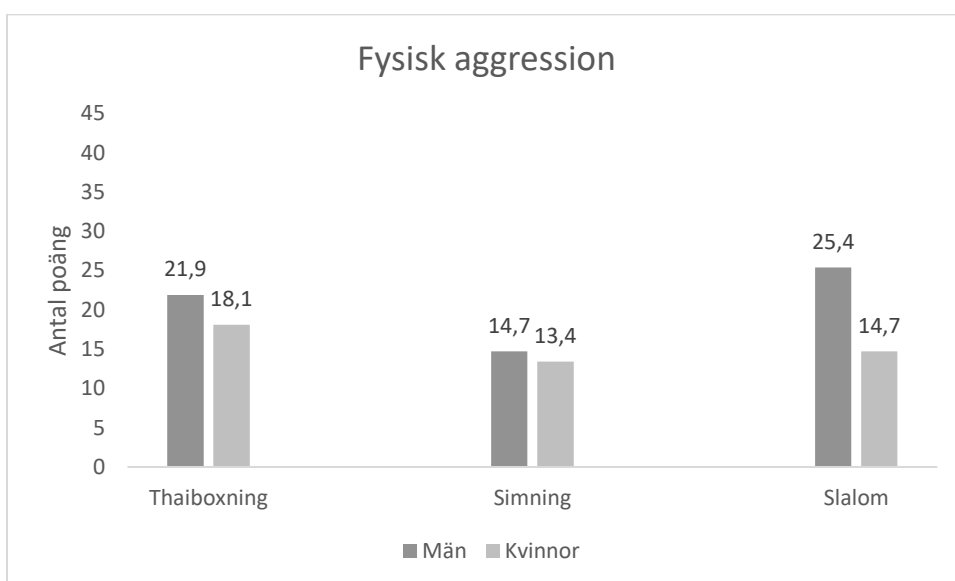
I Figur 5 visas sammanställda poängen i fientlighet med en maxpoäng på 40 och minsta poäng på 8. Resultaten visar att aggressionsnivån var högst i thaiboxning hos kvinnor på ett

medelvärde på 17,6 poäng (44%) och lägst bland kvinnor i simning med ett medelvärde på 12,5 poäng (31,3%) (se figur 5). Den minsta könsskillnaden fanns i slalom.



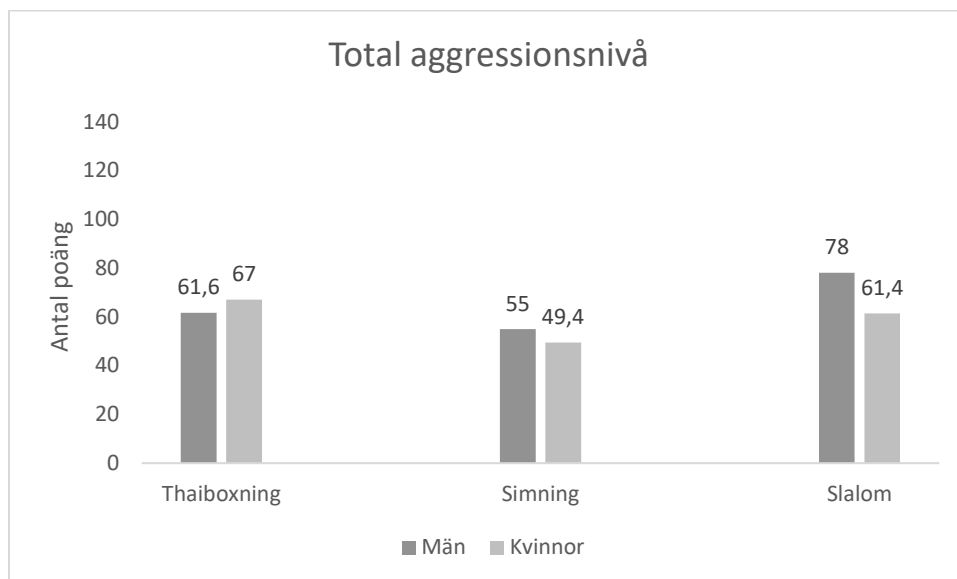
Figur 5. Aggressionsnivån i fientlighet. Max poäng = 40.

I figur 6 visas fysisk aggression. Maxpoängen var 45 poäng och minsta poängen var 9. Resultaten visar att aggressionsnivån var högst i slalom hos män på ett medelvärde på 25,4 poäng av 45 poäng (56,4%) och lägst bland kvinnor i simning med ett medelvärde på 13,4 poäng av 45 poäng (29,8%) (se figur 6). Skillnaden mellan män och kvinnor var störst i slalom.



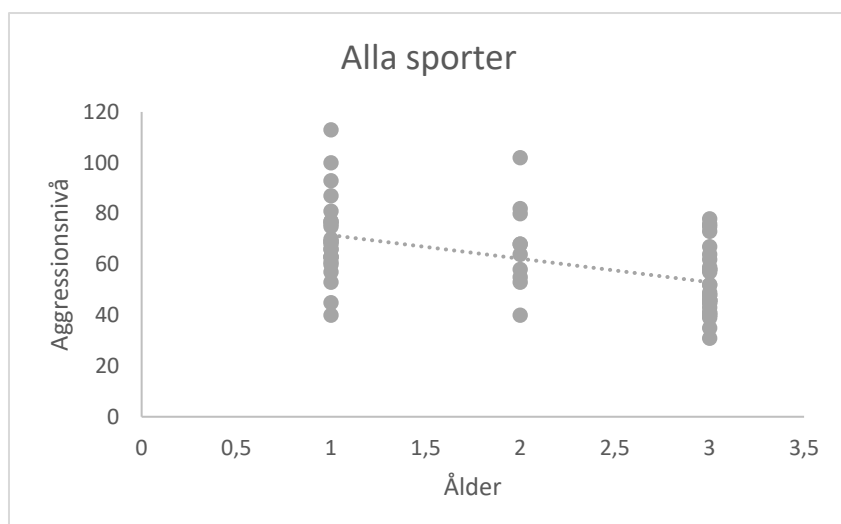
Figur 6. Aggressionsnivån i fysisk aggression. Max poäng = 45.

Figur 7 visar den sammanlagda poängen för de fyra faktorerna verbal aggression, ilska, fientlighet och fysisk aggression. Maxpoängen i total aggressionsnivå var 145 och minsta poängen var 29 poäng. Resultaten visar att aggressionsnivån var högst hos slalomåkande män, med ett medelvärde på 78 poäng av 145 poäng (53,8%) och lägst bland kvinnor i simning med ett medelvärde på 49,4 poäng av 145 poäng (34,1%) (se figur 7).



Figur 7. Aggressionsnivån total. Max poäng = 145.

I Figur 8 visas sambandet mellan ålder och aggressionsnivå. I grupp 1 finns deltagare som var under 20 år, i grupp 2 deltagare som var mellan 20 - 29 år gamla och i grupp 3 deltagare som var över 30 år gamla. Korrelationskoefficienten (r) har ett värde på $-0,5$, vilket betyder att det finns ett medelstarkt samband. Resultatet visar att aggressionsnivån minskar med ökad ålder och var lägst bland dem som var äldst, det vill säga över 30 år gamla (se figur 8).



Figur 8. Korrelationen mellan aggressionsnivå och ålder uppdelat i poäng och tre ålderskategorier.

När det gäller aggressionsnivå fanns det statistiskt signifikanta skillnader mellan de olika sporterna. Resultaten visar att aggressionsnivån överlag var lägre hos kvinnor och att thaiboxarna skattar högst bland kvinnorna men inte hos män (se tabell 2 & 3). P-värdet visar skillnader mellan olika sporter.

Tabell 2. Medelvärde och standardavvikelser hos mäns inrapporterade aggressionsnivå. Dessutom visas antal personer (n=26) och p-värde.

Variabler	Grupper	Medelvärde	Standardavvikelse	Nummer	p-värde
<i>Verbal aggression</i>	Simning	12,1	2	7	0,005
	Thaiboxning	11,8	2,4	9	
	Slalom	16,8	4,3	10	
<i>llska</i>	Simning	13,9	5,4	7	0,011
	Thaiboxning	12,8	3,1	9	
	Slalom	19,8	5,8	10	
<i>Fientlighet</i>	Simning	14,3	4,8	7	0,787
	Thaiboxning	15	4,1	9	
	Slalom	15,9	5,3	10	
<i>Fysisk aggression</i>	Simning	14,7	2,6	7	0,024
	Thaiboxning	21,9	7,5	9	
	Slalom	25,4	9,1	10	
<i>TOTAL</i>	Simning	55	12,5	7	0,014
	Thaiboxning	61,6	13	9	
	Slalom	78	19	10	

Tabell 3. Medelvärde och standardavvikelser hos kvinnors inrapporterade aggressionsnivå. Dessutom visas antal personer (n=39) och p-värde.

Variabler	Grupper	Medelvärde	Standardavvikelse	Nummer	p-värde
<i>Verbal aggression</i>	Simning	10,8	3	17	0,018
	Thaiboxning	13,7	4	13	
	Slalom	14,3	2,6	9	
<i>llska</i>	Simning	12,7	3,2	17	0,014
	Thaiboxning	17,6	5,8	13	
	Slalom	16,7	4,7	9	
<i>Fientlighet</i>	Simning	12,5	4,2	17	0,020
	Thaiboxning	17,6	6,3	13	
	Slalom	15,8	3,2	9	
<i>Fysisk aggression</i>	Simning	13,4	5,6	17	0,083
	Thaiboxning	18,1	6,5	13	
	Slalom	14,7	3,4	9	
<i>TOTAL</i>	Simning	49,4	11,7	17	0,005
	Thaiboxning	67	18,4	13	
	Slalom	61,4	9,9	9	

Diskussion

Syftet med denna studie var att undersöka om aggressionsnivån skiljer sig mellan de olika sporterna simning, thaiboxning och slalom. Fyra frågeställningar ställdes och dessa var om det fanns skillnader i aggressionsnivån hos utövare i sporterna simning, thaiboxning och slalom; om det fanns skillnader i verbal aggression, ilska, fientlighet och fysisk aggression mellan de olika sporterna, samt om det fanns någon skillnad mellan kvinnor och män, äldre och yngre.

Skillnader i simning, thaiboxning och slalom

Resultaten visade generellt att aggressionsnivån var lägst i simning och högst i slalom. Bland männen var aggressionsnivån högst i slalom och lägst i simning. Bland kvinnor var aggressionsnivån högst i thaiboxning och lägst i simning. Ju äldre atleterna i denna studie var desto lägre var aggressionsnivån. Baserat på denna studie, tycks slalom vara den mest aggressiva sporten av dessa tre som ingick i studien. En tänkbar förklaring skulle kunna vara att det har visats i forskning att det i sporten slalom uppstår mycket skador eller att risken att skadas finns närvarande (Spörri, Kröll, Fasel, Aminian & Müller 2018), vilket potentiellt kan skapa aggressioner. Slalom är ändå en mer accepterad och ”svensk” kulturell sport om man jämför med thaiboxning som härstammar från Asien. En annan tänkbar förklaring varför slalomåkarna skattade högst och simmarna lägst skulle kunna vara att slalomsporten är aerob och simningsporten är anaerob. Det skulle även kunna vara så att ilskenivån skiljer sig om de är elitatleter eller om de tränar för hälsa, så att själva tävlingsinriktandet kan leda till aggression.

I studien jämfördes aggressionsnivån och hur länge atleterna hade utövat sporten, men det hade inget samband. Däremot framkom av denna studie att ålder är en viktig aspekt som påverkar aggressionsnivån och de slalomåkande männen skattade högst i total aggressionsnivå. Det kan bero på att de flesta av dem var under 20 år och att deras hjärna och konsekvenstänkande inte har utvecklats fullt ut än (Rosengren 2016). I studien framgick att aggressioner hanterades bättre ju äldre man var. Det är tänkbart att ilskan kan minska med ökad ålder, ju äldre man blir desto lugnare blir man. Det kan också vara så att slalomåkarna skattade genomsnittligt och att de andra skattade ovanligt lågt. I jämförelse med Buss och Perrys (1992) studie skattade slalomåkarna en till två poäng över genomsnittet. Till exempel gällande den totala poängen skattade slalomåkarna i denna studie till 78 poäng och i studien genomförd av Buss och Perry (1992) skattade de till 77,8 bland 612 deltagande män.

Resultaten i denna studie är alltså i överensstämmelse med en stor studie. Det kan också finnas faktorer som gör att aggressionerna blir värre, till exempel alkohol, anabola steroider eller att man hamnar i en dålig klubb där det förekommer t ex. mobbning. Resultatet i denna studie visade också att simmarna skattade väldigt lågt. Det kan helt enkelt bero på att fysisk aktivitet så som simning förbättrar och höjer livskvalitén vilket framgått av forskning (Bíró, Fügedi, och Revesz, 2007 s. 271). Författarna hävdar vidare att man borde man ha mer simning i skolorna på grund av dess positiva effekter.

I denna studie var slalomåkande män mest aggressiva. Det finns inga påträffade studier där aggressionsnivån bland slalomåkare har jämförts. Däremot har Boostani och Boostani (2012 ss. 87 - 88) jämfört simmare med karateutövare och kickboxare och funnit att simmare och karateutövare hade samma aggressionsnivå som icke atleter, vilket har en liten koppling till denna studie. Flera studier saknar könsspecifik statistik vilket gör det svårt att dra slutsatser av resultaten gällande skillnader mellan män och kvinnor.

Definitionen av aggression är bland annat att den ska vara riktad mot en annan levande varelse (Baron & Richardson 1994 p. 7 se Weinberg & Gould 2014 s. 554). Slalom är inte riktad mot någon annan levande varelse, men har ändå förknippats som en aggressiv sport i denna studie. Med denna definition borde hypotetiskt sett thaiboxning ha en högre aggressionsnivå vilket också visade sig bland kvinnorna. Instinktsteorin säger att aggressivitet är något som byggs upp och måste urladdas, genom till exempel sportsliga aktiviteter (Sysoeva, Kulikova, Malyuchenko, Tonevitskii, 2010, se Weinberg & Gould 2014 s 557). Om man jämförde aggressionsnivån i denna studie med andra studier ligger ändå slalomåkarna inom snittet vilket betyder att i alla tre sporterna verkar det som om ilska har laddats ur.

I jämförelse med Buss och Perrys (1992) studie ligger slalomåkarna bara 1 till 2 poäng över kontrollvärdena, och i till exempel fientlighet där de thaiboxande kvinnorna skattade högst med en poäng på 17,6 var kontrollvärdet för kvinnor 20,2 vilket betyder att alla deltagarna skattade lågt gällande fientlighet.

Enligt sociala inlärningsteorin skulle thaiboxning öka utagerande beteende genom att de imiterar och övar aggression (Gubbels, Stouwe, Spruit och Stams 2016 s. 74). Denna studie stödjer delvis den teorin på grund av att de kvinnliga thaiboxarnas ilskanivå var högst bland kvinnorna.

Anderson och Buchmans (2002) modell, The General Aggression Model, passade bra in i thaiboxningens miljö, då man kan tänka sig att personen upplever mycket aggressivitet, mycket smällar, sparkar och slag som förändrar tillståndet och leder till genomtänkta eller impulsiva aggressiva handlingar, det vill säga att man slår tillbaka.

Skillnader i verbal aggression, ilska, fientlighet och fysisk aggression mellan de olika sporterna

I verbal aggression skattade slalomåkande män och kvinnor högst. Påståendena i enkäten gällde inte bara under utövandet av sporten utan allmänt i livet, och att slalomåkarna skulle vara aggressiva kan även handla om att de vill ta för sig och hävda sina åsikter. Lägst skattade simmande kvinnorna tätt följt av thaiboxande männen. Thaiboxande männen skattade lågt och det är positivt då man kan tänka sig att de skulle ha en lite tuffare attityd. Resultaten i ilska såg liknande ut som för verbal aggression. Det vill säga att slalomåkande männen skattade högst och simmande kvinnorna skattade lägst tätt följt av thaiboxande kvinnorna. Det skulle kunna vara så att slalomåkande männen inte får ut sina aggressioner fullt ut i sporten på det viset thaiboxarna får och att det visar sig i det dagliga livet att de kan bli frustrerade, tappar fattningen och har svårt att hantera sitt temperament. Det kan också handla om kontrollen av ilska eftersom thaiboxarna måste lära sig att kontrollera och hantera sin ilska. Slalomåkarna var också väldigt unga och kan vara i den åldern då man måste hävda sig och visa sig stark och försvara sig. Jämför man simmarna som var äldre och de flesta redan hade familj och barn är det ganska självfallet att de skattade lägre. I faktorn fientlighet skattade alla grupperna ganska lika men fientligheten var högst bland thaiboxande kvinnorna. Det kan även handla om självförtroende och misstänksamhet om man kollar på påståendena. Påståendena handlade om orättvisa, svartsjuka och misstänksamhet men man mäter aggressioner. De kvinnliga thaiboxarna var också relativt unga och kan vara i den åldern då man tänker mycket av dessa tankar. När det gäller fysisk aggression skattade slalomåkande männen högst sedan följt av thaiboxande männen.

I jämförelse med en tidigare genomförd studie av Boostani och Bostani (2012) var den totala poängen i simning 55,2 poäng. I denna studie var den totala poängen i simning 51 poäng vilket stämmer ganska bra i jämförelse med kontrollvärdena. Karate hade i studien en totalpoäng på 62,9, kickboxning hade en total poäng på 87,2 och icke atleter hade en poäng på 74,2. I denna studie hade thaiboxarna hopstaget kvinnor och män en totalpoäng på 64,8 vilket är hyfsat lågt om man jämför med kickboxarna men ligger i jämförelse med karateutövarna. Slalomåkarna hade i denna studie, hopslaget kvinnor och män, en totalpoäng på 70,2 vilket ändå är lägre än kickboxarna och icke atleter.

Ålder- och könsskillnader

Till skillnad mot Rahimizadeh, Arabnarmi, Mizany, och Shahbazis (2011 s. 2264) studie där det inte fanns någon signifikant skillnad mellan kvinnor och män, fanns det i denna studie en märkbar könsskillnad. I denna studie framkom det att thaiboxande kvinnorna skattade högst av alla i fientlighet och högst av alla kvinnor i total aggressivitet. Förklaringen skulle kunna vara att det är tuffa kvinnor som söker sig till thaiboxning. Många ungdomar kommer till thaiboxningen och är aggressiva, men det framkommer i forskning att de blir lugna av atmosfären och gemenskapen (Theeboom, De Knop & Wylleman 2008 s. 311).

I denna studie skattade männen högst i alla faktorer utom i fientlighet där thaiboxande kvinnorna skattade högst. Det var ett ganska väntat resultat då män generellt borde vara mer aggressiva. Kvinnor är som regel inte så aggressiva i sitt temperament och humör. Fientlighet är den faktor där kvinnor skattar högst och det kan bero på att påståendena handlar om svartsjuka, orättvisa, misstänksamhet och skitsnack, dvs mer kvalitativa aspekter. Sådana tankar och känslor kan vara vanliga hos yngre vuxna kvinnor. Det kan det hända att kvinnorna blir mer misstänksamma och vaksamma i vardagliga livet. De kanske kan slåss men de kanske inte vill hamna i slagsmål på grund av att kvinnor inte förväntas att hamna i slagsmål på grund av genusaspekter.

Sammanfattningsvis kan man säga att åldern spelar stor roll i den här studien. Många busar söker sig sporter och det är bättre att de får utlopp för sin aggression genom sporten än att vara ute på gatan och slåss. Det finns säkert personer som har problem med sin ilska, individer som lätt reagerar med aggressioner och som inte kan kontrollera dem och att detta får konsekvenser i deras liv. För dessa personer är kanske inte att rekommendera att börja med slalom eller thaiboxning utan kanske i stället söka sig till en mer lugnare sport såsom simning. Det finns också olika strategier för att hantera sin ilska. Den mentala biten är viktig och Jouper (2016 s. 10) beskriver att det finns sätt att utveckla sin mentala tuffhet till exempel genom kroppsscanning, meditation och yoga. Jouper (2016 s.10) beskriver övningar i visualisering och självprat. Weinberg och Gould (2014 s. 188) resonerar att det finns strategier för att förbättra sammanhållningen i en grupp. Till exempel kan man sätta upp normer i gruppen exempelvis att inte komma för sent, att inte skrika åt lagkamraterna. Att ha matchande klubbkläder, ha speciella gruppnamn och hejarsor hjälper också att förbättra sammanhållningen och minska aggressioner. Jouper (2015 s. 157) diskuterar också hur viktigt det är med belöningar, självfeedback och att villkorslöst belöna sig själv för den man är. Det är också viktigt att ha bra förebilder vilket det finns gott om i sportvärlden.

Många tidigare äldre studier (Zillman, Bryant & Sapolsky 1979, se Goldstein 2004; Swain 2003; Ostrow 1974, se Goldstein 2004) visar att aggressionsnivån inte skiljer sig mellan sporter och man fann man ingen större skillnad. Det är först i studier från 2012 som man har funnit att det faktiskt skiljer sig mellan sporterna (Boostani & Boostani 2012; Malinauskas, Dumciene och Malinauskiene 2014). Hypotetiskt sett borde aggressionsnivån vara högre i aggressiva sporter och delar av resultaten i denna studie har visat att det stämmer. Om katharsisteorin skulle stämma, så skulle aggressionsnivån vara lägre i de aggressiva sporterna och det var den inte enligt resultaten. Katharsisteorin visade sig inte ha något förklaringsvärde i denna studie.

Sport kan ha en positiv effekt på aggression eftersom man kan få utlopp för sina känslor. Man måste också jobba med sina aggressioner i positiv riktning och lära sig att hantera dem. Studier har visat att vara engagerad i kampsporter kan vara positivt för självbehärskning (Gubbels, Stouwe, Spruit och Stams, 2016) Alla idrottare måste lära sig att hantera sina aggressioner. Hur man jobbar med och hur man hanterar sina aggressioner är väldigt individuellt. I dagens samhälle med all elektronik kan man lätt bli isolerad, stressad och aggressiv och det är viktigt att lära barn att uppträda icke-våldsamt och att få dem att aktivera sig och bli aktiva idrottare. Detta fenomen tål att jobbas vidare med.

Metoddiskussion

Med validitet menas om studien verkligen lyckats fånga det som är av intresse (Hassmén & Hassmén 2008 s. 122). Det som höjer validiteten det vill säga giltigheten i denna studie är att det var en mycket bra svarsfrekvens (98 %) i studien. I studien användes en validerad enkät. I många studier har AQ använts och verkar vara en populär mätmetod. Enkäten mätte det som var av intresse att mäta. Men det finns även andra enkäter till exempel Competitive Aggression Questionnaire (CAQ) och State-Trait Anger Expression Inventory (STAXI-2). Med reliabilitet menas upprepbarhet, att resultatet ska vara desamma mellan två tätt inpå varandra följande observationer (Hassmén & Hassmén 2008 s. 122). Enkäten AQ har även används i många andra studier vilket ökar reliabiliteten det vill säga tillförlitligheten. Det var ett relativt jämnt antal deltagare från de tre olika sporterna och bara ett bortfall förekom i studien. Det som sänker reliabiliteten är att åldern varierade över grupperna vilket kan ha påverkat resultaten. Enkäten var något svår att tyda då deltagarna själva skulle summera resultaten och en del deltagare räknade inte rätt. Ett internt bortfall förekom på grund av att en person hade fyllt i poängen fel (2%). Flera hade räknat fel, men efter kontrollräkning gick det att få fram ett korrekt resultat. Jag var tvungen att kontrollräkna för att det skulle bli korrekt.

Hade jag räknat ihop poängen själv hade det blivit enklare att hantera enkäten. En annan aspekt som sänker reliabiliteten var att det var olika prestationsnivå i de olika sporterna. En del elitsatsade medan andra tränar för hälsa.

Backman (2016 s. 77) hävdar att med generaliserbarhet menas hur säker man är att det man funnit i primärstudierna gäller en hel population av människor, miljöer, grupper, processer, procedurer med mera. När det gäller generaliserbarheten i denna studie kan man, på grund av att det var ett jämnt antal deltagare, uttala sig om gruppen. Man kan anta att man skulle kunna få liknande svar i en större population slalomåkare, thaiboxare och simmare. Att använda sig av en enkät var i detta fall den bästa metoden för att undersöka syftet och besvara frågeställningarna. Nackdelen med enkät är enligt Bell (2014 s 189) att den måste tas för vad den är. Det hade också varit möjligt att göra ett fåtal djupintervjuer där man intervjuar ett antal respondenter och jämför deras svar. Då kan man gå djupare in i svaren och ställa följdfrågor. I kvalitativa studier kan man ställa frågor som belyser livet i sig och kanske känslorna precis under ett åk eller under en match samt hur aggressivitet hanteras, hur aggressivitet uppkommer och hur man kan förhindra aggressivitet. Det hade dock varit svårt att jämföra upplevelser av några få individer.

Förslag på fortsatt forskning

I denna studie undersöktes aggressionsnivån i individuella sporter. I dessa sporter har man en större medvetenhet och en skyldighet att se till att man inte blir skadad eller skadar någon annan. Då kan man fråga sig hur det är i lagsporter, så som i fotboll och hockey där det förekommer fula tacklingar och filmningar. Följaktligen skulle det vara intressant att undersöka aggressionen i lagsporter. Det skulle också vara intressant att undersöka hur aggressioner diskuteras och hanteras bland atleter. Dessutom skulle man kunna undersöka hur familjer ställer sig till att någon familjemedlem håller på med en aggressiv sport respektive icke-aggressiv sport.

Slutsatser

Studien visar att det fanns skillnader i aggressionsnivå mellan utövare i thaiboxning, slalom och simning. Männerna i slalom skattade högst i alla aspekter som mätte aggression förutom fientlighet. Kvinnorna i thaiboxning skattade högst av alla i fientlighet och hade högsta aggressionen av alla kvinnor. Slutsatser som dras är att i de sporter där det är hög aggressionsnivå kan det vara bra att jobba med sin stressnivå och hantering av ilska och aggression.

Referenser

Anderson, C., & Bushman, B. (2002). Human aggression. *Annual Review of Psychology*, 53, 27-52.

Backman, J. (2016). *Rapporter och uppsatser*. 3., [rev.] uppl. Lund: Studentlitteratur

Barmark, M., & Djurfeldt, G. (2015). *Statistisk verktygslåda 0 : att förstå och förändra världen med siffror*. 1. uppl.. - ISBN: 978-91-44-08231-8

Bell, J., & Waters, S. (2016). *Introduktion till forskningsmetodik*. 5., [uppdaterade] uppl. Lund: Studentlitteratur

Bíró, M., Fügedi, B., & Revesz, L. (2007). The role of teaching swimming in the formation of a conscious healthy lifestyle. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 1(3), 9.

Boostani, M., & Boostani, M. (2012). Investigation and comparing aggression in athletes in non-contact (swimming), limited contact (karate) and contactable (kickboxing) sport fields. *Journal of Combat Sports and Martial Arts*, 2(2), 87-89.

Bryant, F., & Smith, B. (2001). Refining the architecture of aggression: A measurement model for the Buss–Perry Aggression Questionnaire. *Journal of Research in Personality*, 35(2), 138-167.

Buss, A., & Perry, M. (1992). The Aggression Questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 452-459.

Goldstein, A., Glick, B., & Gibbs, J. (2004). *ART - aggression replacement training: en multimodal metod för att ge aggressiva barn och ungdomar sociala alternativ*. 4. uppl. Aneby: Barnhemmet Oasen

Gubbels, J., van der Stouwe, T., Spruit, A., & Stams, G. J. J. (2016). Martial arts participation and externalizing behavior in juveniles: A meta-analytic review. *Aggression and violent behavior*, 28, 73-81.

Harwood, A., Lavidor, M., & Rassovsky, Y. (2017). Reducing aggression with martial arts: A meta-analysis of child and youth studies. *Aggression and violent behavior*, 34, 96-101.

Hassmén, N., & Hassmén, P. (2008). *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder*. 1. uppl. Stockholm: SISU idrottsböcker

Jouper, J. (2016). *Mental tuffhet: fokus på uppgiften*. 1. uppl. Stockholm: SISU Idrottsböcker

Kubai K. (2012). *Genetiska markörer för aggressivt beteende hos människor*. Institutionen för biologisk grundutbildning. Uppsala: Uppsala universitet.

Malinauskas, R., Dumciene, A., & Malinauskiene, V. (2014). Perceived characteristics of aggressiveness in male adolescent athletes and nonathletes. *Revista de Cercetare si Interventie Sociala*, 45, 17.

Nationalencyklopedin, *Katharsis*. Hämtad från:

<https://wwe.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/katharsis> [2018-04-03]

Nordgren, M. (2005). *Bli inte förbannad du blir bara arg*. Hämtad från:

<https://www.dn.se/insidan/bli-inte-forbannad-du-blir-bara-arg/> [2018-04-03]

Norman, G. (2010). Likert scales, levels of measurement and the “laws” of statistics.

Advances in health sciences education, 15(5), 625-632.

Rahimizadeh, M., Arabnarmi, B., Mizany, M., & Shahbazi, M. (2011). Determining the difference of aggression in male & female, athlete and non-athlete students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 2264-2267.

Rosengren I. (2016). *Därför är unga män argast – oavsett var de kommer ifrån*.

<https://www.forskning.se/2016/02/24/darfor-ar-unga-man-argast-oavsett-var-de-kommer-ifran/> Hämtad: [2018-05-03]

Russell, G. (2008). *Aggression in the sports world: a social psychological perspective*. New York: Oxford University Press

Spörri, J., Kröll, J., Fasel, B., Aminian, K., & Müller, E. (2018). Standing Height as a Prevention Measure for Overuse Injuries of the Back in Alpine Ski Racing: A Kinematic and Kinetic Study of Giant Slalom. *Orthopaedic journal of sports medicine*, 6(1), 2325967117747843.

Svenska Karateförbundet (2017) *Karate for life*. Hämtad från: www.swekarate.se [2018-05-29]

Swain, M. (2003). "Examination of anger: Differences in tennis and basketball college athletes". Graduate Student Theses, Dissertations, & Professional Papers. 4959. <https://scholarworks.umt.edu/etd/4959>

Tanaka, H. (2009). Swimming exercise. *Sports Medicine*, 39(5), 377-387.

Theeboom, M., De Knop, P., & Wylleman, P. (2008). Martial arts and socially vulnerable youth. An analysis of Flemish initiatives. *Sport, Education and Society*, 13(3), 301-318.

Vetenskapsrådet (2003). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Elanders Gotab.

Weinberg, R., & Gould, D. (2014). *Foundations of sport and exercise psychology*. 6th edition. Leeds: Human Kinetics

Bilagor

Bilaga 1: Informationsbrev för enkät

Information om förekomsten av aggression bland utövare i olika sporter

Du tillfrågas härmed om deltagande i denna undersökning.

Aggressioner förekommer i många sporter. Syftet med studien är att undersöka om aggressionsnivån skiljer sig mellan utövarna i de olika sporterna karate, simning och slalom. Varför jag har valt att undersöka detta är på grund av jag inte har hittat några studier som visar att aggressionsnivån skiljer sig mellan olika sporter. Det är viktigt att uppmärksamma aggressioner och hur man hanterar dem.

Det är minst 60 personer som ingår i undersökningen och efter att ha kontaktat din tränare har jag fått tillåtelsen att fråga just dig.

Deltagandet kommer att ta cirka 20 minuter. En del frågor kan tyckas vara stötande men det är viktigt att alla svaren fylls i.

Det insamlade materialet kommer att analyseras i Excel eller programmet SPSS. Enkäten är helt anonym och ingen obehörig kommer att veta hur du svarat. Det är jag och min handledare som kommer att få tillgång till informationen och allt material hanteras på ett betryggande sätt. Informationen kommer att lagras inlåst i ett skåp under studiens gång för att skyddas mot obehöriga. Informationen jag får kommer endast att användas till min C-uppsats. Efter att uppsatsen är klar och godkänd kommer alla enkäter att förstöras. Undersökningen kommer att presenteras i form av en uppsats vid Högskolan Dalarna.

Ditt deltagande i undersökningen är helt frivilligt. Du kan när som helst avbryta ditt deltagande utan närmare motivering.

Ytterligare upplysningar lämnas av nedanstående ansvariga.

Ort: Falun Datum: 2018-04-04

Student: Stina Helmersson v15stihe@du.se
Telefon: 076 - 25 08 102

Eva Randell era@du.se
Lärare vid Högskolan Dalarna
Telefon: 070 - 46 19 120

Stina Helmersson

Eva Randell

Bilaga 2: Enkät

THE AGGRESSION QUESTIONNAIRE

Svensk version

Betygsätt var och en av följande punkter i fråga om hur det stämmer in på dig. Du får använda dig av samma alternativ flera gånger. Var god svara ärligt. Fyll i din poäng under **Din totala poäng**.

Använd följande skala:

1	2	3	4	5
Extremt otypiskt av mig				Extremt typiskt av mig

Aggression faktor 1

- _____ 1. Jag säger till mina vänner öppet när jag inte håller med dem.
- _____ 2. Jag märker ofta att jag är oense med människor.
- _____ 3. När människor besvärar mig säger jag vad jag tycker om dem.
- _____ 4. Jag kan inte hjälpa att jag hamnar i gräl när människor är oense med mig.
- _____ 5. Mina vänner säger att jag är en aning argumenterande.
- _____ **Din totala poäng**

Aggression faktor 2

- _____ 1. Jag blir arg snabbt men lugnar ner mig snabbt.
- _____ 2. När jag blir frustrerad visar jag min irritation.
- _____ 3. Ibland känner jag mig som en bomb redo att explodera.
- _____ 4. Jag är en omtänksam person. *
- _____ 5. Några av mina vänner tycker att jag är en bråkstake.
- _____ 6. Ibland tappar jag fattningen utan bra anledning.
- _____ 7. Jag har svårt att hantera mitt temperament.
- _____ **Din totala poäng** (*Omvänd räkning 1=5, 2=4, 3=3, 4=2, 5=1)

Betygsätt var och en av följande punkter i fråga om hur det stämmer in på dig.
Använd följande skala:

1

2

3

4

5

**Extremt otypiskt
av mig**

**Extremt typiskt
av mig**

Aggression faktor 3

- _____ 1. Ibland känns det som att svartsjukan äter upp mig.
- _____ 2. I bland känner jag att jag har ett orättvist liv.
- _____ 3. Jag tycker att det alltid är andra som får chansen till att göra saker och ting.
- _____ 4. Jag undrar varför jag ibland känner mig så bitter över saker och ting.
- _____ 5. Jag upplever att vänner pratar om mig bakom min rygg.
- _____ 6. Jag blir misstänksam när främlingar är allt för vänliga.
- _____ 7. Ibland känns det som om människor skrattar bakom min rygg.
- _____ 8. När människor är speciellt vänliga undrar jag vad dom vill.
- _____ **Din totala poäng**

Betygsätt var och en av följande punkter i fråga om hur det stämmer in på dig.
Använd följande skala:

1

2

3

4

5

**Extremt otypiskt
av mig**

**Extremt typiskt
av mig**

Aggression faktor 4

_____ 1. Det händer ibland att jag inte kan styra impulser av att slå en annan person.

_____ 2. Med tillräckligt mycket anledning kan jag slå en annan person.

_____ 3. Om någon slår mig slår jag tillbaka.

_____ 4. Jag hamnar i slagsmål lite oftare än en genomsnittlig person.

_____ 5. Om jag måste tillgripa våld för att skydda mina rättigheter så gör jag det.

_____ 6. Det finns människor som pressade mig så långt att vi började slåss.

_____ 7. Jag kommer inte på någon bra anledning till att slå en person. *

_____ 8. Jag har hotat människor jag känner.

_____ 9. Jag har blivit så arg att jag har haft sönder saker.

_____ **Din totala poäng** (*Omvänd räkning 1=5, 2=4, 3=3, 4=2, 5=1)

Kontrollräkning

Kön:

_____Man _____Kvinna

Sport: _____

Utövat sporten sedan år: _____

Ålder:

Under 20

Mellan 20 – 29

Över 30

Total poäng för varje faktor

1	2	3	4	Total poäng

Tack för din medverkan!