



# **Afreksfólk í íþróttum og tónlist**

Persónuleiki, uppeldishættir og lífsgæði

Sylvía Hilmarsdóttir

**Lokaverkefni til BS-gráðu  
Sálfræðideild  
Heilbrigðisvísindasvið**



**HÁSKÓLI ÍSLANDS**

**Afreksfólk í íþróttum og tónlist**  
***Persónuleiki, uppeldishættir og lífsgæði***

Sylvía Hilmarsdóttir

Lokaverkefni til BS-gráðu í sálfræði

Leiðbeinandi: Sigurður Júlíus Grétarsson

Sálfræðideild

Heilbrigðisvísindasvið Háskóla Íslands

Júní 2012



Ritgerð þessi er lokaverkefni til BS gráðu í sálfræði og er óheimilt að afrita ritgerðina á nokkurn hátt nema með leyfi rétthafa.

© Afreksfólk í íþróttum og tónlist, Sýlvía Hilmarsdóttir 2012

Prentun: Háskólaprent

Reykjavík, Ísland 2012

## Útdráttur

Hér var athugað hvort persónuleiki afreksfólks og uppeldi foreldra hefðu áhrif á árangur, einnig var skoðað hvort árangur í íþróttum og tónlist tengdist lífsgæðum. Fyrsta tilgátan er að afreksfólk í íþróttum mælist úthverfara en samanburðarhópur á NEO-FFI persónuleikaprófinu. Önnur tilgátan er að afreksfólk í tónlist mælist síður taugaveiklað en þó úthverfara og samviskusamara, einnig að það skeri sig úr á víðsýnikvarða. Þriðja tilgátan er að uppeldishættir foreldra afreksfólks bæði í íþróttum og tónlist einkennist af tilfinningalegri hlýju og ekki höfnun frá foreldum samkvæmt S-EMBU uppeldisháttaprófinu. Fjórða og síðasta tilgátan er sú að afreksfólk í íþróttum og tónlist mælist með meiri lífsgæði en aðrir á QOLS lífsgæðakvarðanum. . Þátttakendur voru 301 háskólanemi. Þeir svöruðu fjórum spurningalistum, NEO-FFI persónuleikaprófinu, S-EMBU spurningalistanum um uppeldishætti foreldra, QOLS lífsgæðakvarðanum og spurningalista sem metur afrek í íþróttum á þriggja punkta kvarða og afrek í tónlist á tveggja punkta kvarða. Niðurstöður rannsóknarinnar benda til þess að persónuleiki hafi ekki áhrif á árangur í íþróttum, afreksfólk í tónlist sé víðsýnna og mælist lægra á taugaveiklunarkvarðanum en aðrir, tilfinningaleg hlýja föður hefur samvirkniáhrif á árangur í íþróttum og tónlist og þeir sem náð höfðu árangri í íþróttum nutu meiri lífsgæða en aðrir.

## Efnisyfirlit

Útdráttur .....	3
Töflu- og myndayfirlit.....	5
1 Persónuleiki.....	7
1.1 Persónuleiki og íþróttir .....	9
1.2 Persónuleiki og tónlist .....	10
2 Uppeldi.....	12
2.1 Uppeldi og íþróttir .....	13
2.2 Uppeldi og tónlist .....	14
3 Lífsgæði .....	16
3.1 Lífsgæði og persónuleiki .....	17
3.2 Lífsgæði og uppeldi .....	18
4 Markmið rannsóknar og tilgátur .....	19
5 Aðferð .....	20
5.1 Þátttakendur .....	20
5.2 Mælitæki.....	20
5.3 Rannsóknarsnið .....	23
5.4 Framkvæmd .....	23
6 Niðurstöður .....	24
6.1 Samanburður við aðrar rannsóknir .....	24
6.2 Niðurstöður tilgátna .....	25
6.3 Samband á milli persónuleika, uppeldis, árangurs og lífsgæða.....	28
7 Umræða.....	31
7.1 Niðurstöður tilgátna .....	31
7.2 Samband á milli persónuleika, uppeldishátta, afreka og lífsgæða.....	32
7.3 Heildarniðurstöður og framhaldsrannsóknir.....	33
HEIMILDIR .....	35

## **Töflu- og myndayfirlit**

Tafla 1. Meðaltal í stöðlunarúrtaki uppeldishátta foreldra í S-EMBU 23 atriða spurningalistanum .....	21
Tafla 2. Fjöldi, spönn, meðaltal og staðalfrávik fyrir allar breytur rannsóknarinnar .....	24
Tafla 3. Fylgni á milli persónuleikabátta, uppeldishátta og lífsgæða.....	29
Tafla 4. Fylgni á milli mismunandi uppeldishátta og uppeldishátta við lífsgæði .....	30
Mynd 1. Samanburður á víðsýni eftir árangri í íþróttum og tónlist. ....	26
Mynd 2. Samanburður á taugaveiklun eftir árangri í íþróttum og tónlist. ....	26
Mynd 3. Samanburður á tilfinningalegri hlýju föður eftir árangri í íþróttum og tónlist. ....	27

Áhugamál skipa háan sess í lífi margra, til dæmis snýst lífið fyrir sumum nánast eingöngu um íþróttir og fyrir öðrum aðeins um tónlist. Mikil áhersla er lögð á íþrótt- og tónlistariðkun barna samhliða skólastarfi og börn eru hvött áfram af foreldrum sínum til að taka þátt. Hér verða persónuleikaþættir afreksfólks í íþróttum og tónlist kannaðir og uppeldishættir foreldra þess, til þess að sjá hvort fólk sem sækist í íþróttir eða tónlist hafi ríkjandi ákveðna persónuleikaþætti og hafi fengið sérstakt uppeldi. Einnig verða lífsgæði afreksfólksins könnuð til þess að vita hvort það sé þess virði að hjálpa öllum að stunda íþróttir og tónlist.

Þar sem svo mikil áhersla er lögð á áhugamál, eins og íþróttir og tónlist í nútímapjódfélagi og mikill tími, orka og peningur fer í þau, er fræðilegur áhugi á því að vita hvað það er sem leiðir til árangurs og hvort þeir sem ná árangri hafi meiri lífsgæði. Það gætu þá verið ákaflega mikilvæg atriði sem leggja þarf ríka áherslu á og hlúa vel að hjá öllum, til að auka lífsgæði í samfélaginu.

Í fyrri rannsóknum hefur margt verið skoðað sem hefur áhrif á árangur í íþróttum eða tónlist, þar á meðal áhrif fjölskyldu, æfinga, sjálfsmyndar, áhugahvatar og skuldbindingar (Côté, 1999; Ericsson, 2006; Marsh, 2007; Martin, 2008). Þá er talið að persónuleiki og uppeldishættir foreldra hafi mikil áhrif á árangur í íþróttum og tónlist (Davis, 1994; Gould, 2006; Pruett, 2004; Woody, 1999). Mikilvægt er því að sjá hvaða persónuleikaþættir einkenna tónlistarfólk og íþróttafólk sem nær árangri, ef þeir eru einhverjir, einnig hvernig uppeldi það hefur fengið og að lokum að vita hvort þeir sem ná árangri hafi á einhvern hátt meiri lífsgæði en annað fólk.

Í innganginum verður fjallað um hugtökin sem eru skoðuð í þessari rannsókn, það er persónuleika, uppeldishætti foreldra og lífsgæði og hvernig þau tengjast ástundun og árangri í íþróttum og tónlist.



# 1 Persónuleiki

Í þessari rannsókn er persónuleiki afreksfólks skoðaður og því verður hér greint frá því hvað persónuleiki er, hvernig persónuleikaprófin komu fram og hvað þau mæla. Mynstur tiltölulega varanlegra eðlisþátta, lundernis og eiginleika sem er í nokkru samræmi við hegðun kallast persónuleiki. Þessir þættir geta verið einstakir, algengir í vissum hópum eða einkennt heila tegund lífvera en allir hafa einstakan persónuleika, þó þeir séu á einhvern hátt eins og aðrir (Feist, 2002). Persónuleiki fólks er misjafn, engir tveir eru eins, þrjár og tilfinningar eru ólíkar og koma fram á mismunandi hátt. Fólk metur sjálft sig og aðra mismunandi og lítur heiminn og framtíðina ólíkum augum (Gleitman, 1999). Fólk hefur mismunandi áhugamál og hugsanlega hefur persónuleiki þess áhrif á val á viðfangsefni.

Innan sálfræðinnar er mikið deilt um skilgreiningu og mælingu á persónuleika. Margar kenningar hafa komið fram sem nálgast hugtakið frá ólíku sjónarhorni og á skilgreining hverrar kenningar yfirleitt einungis við innan hennar sjálfrar (Ross, 1987). Þrátt fyrir að sálfræðingar séu ekki búnir að ná sáttum um eina heildstæða persónuleikakenningu eru þær sem uppi eru hagnýttar. Í persónuleikaprófum er aðallega notast við spurningalista sem eiga að mæla hugsun, tilfinningar og hegðun og sóst er eftir upplýsingum um andlega líðan, sjálfsmynd, viðhorf, trú og félagslegt gengi (Nolen-Hoeksema, 2001).

Fyrstu persónuleikaprófin voru notuð í fyrri heimstyrjöldinni. Bandaríski herinn hannaði próf fyrir nýliða í hernum til að meta andlegt ástand þeirra (Gleitman, 1999). Thurstone (1934) kom fyrst fram með fimm þátta líkanið árið 1933 og birtist umsögn hans í *Psychological Review* árið eftir og enn styðjast flest persónuleikapróf við það líkan. Það á rætur sínar að rekja til orðasafnskenningar Cattels. Sú kenning byggist á því að í tungumáli sé að finna orð yfir félagslegar skyldur og eftirtektarverð einkenni manna og að alla hegðun og skapgerðareinkenni sé hægt að skýra með orðum, þar af leiðandi var fimm þátta líkanið byggt á orðasafni. Valin voru almenn, þekkt og auðskiljanleg orð úr orðabók og þau þáttagreind (John, 1990). Þáttagreining er aðferðafræðileg meðferð á gögnum, þar sem eiginleikar eru greindir í þætti og athugað hverjir raðast saman, þannig er ákveðið hvaða eiginleikar tilheyra hvaða þætti (Block, 1995). Fimm þátta líkanið byggist því á þáttagreiningu en mikil gagnrýni er á notkun þeirrar aðferðar (Smedslund, 1988; Kroger, 1993; John, 1990) og á uppbyggingu fimm þátta líkansins en þó er þáttagreining mikið notuð í þróun prófa og margir sem sjá kosti hennar. (Funder, 1991).

Eitt af fyrstu persónuleikaprófunum var persónuleikaprófið MMPI (*Minnesota Multiphasic Personality Inventory*) og kom það fram á sjónarsviðið árið 1945 og var prófið hannað af sálfræðingnum Hathaway og geðlækninum McKinley. Þeir þróuðu prófið út frá spurningum sem komu frá fólki sem hafði áður greinst með geðsjúkdóma og byggðu það ekki á ákveðinni kenningu. Það próf hefur verið mest notað í klínísku mati og er auk þess notað í yfir 50 löndum í heiminum og þarf að ná yfir breitt greiningarsvið (Cohen og Swedlik, 2002). Samhliða MMPI hefur persónuleikaprófið NEO verið þróað af Costa og McCrea. Þeir þróuðu NEO PI-R fyrir fullorðna menn og konur (17 ára og eldri) sem ekki höfðu geðsjúkdóma. Á áttunda áratug síðusta aldar voru þeir að rannsaka hvernig persónuleiki breytist með aldri. Þeir notuðust við persónuleikabættina taugaveiklun (*neuroticism*, N) og úthverfu (*extraversion*, E) sem höfðu komið fram á fyrri prófum og voru orðnir nokkuð viðurkenndir. Með þáttgreiningu fundu þeir svo þriðja stóra þáttinn, víðsýni (*openness to experience*, O). Fyrsta útgáfan hafði aðeins þessa þrjá þætti. Úr niðurstöðum fyrstu rannsóknarinnar fundu þeir tvo fleiri þætti, samvinnuþýði (*agreeableness*) og samviskusemi (*conscientiousness*). Árið 1992 gáfu þeir út endurskoðaða útgáfu af prófinu, NEO-PI-R og síðar stytta útgáfu af því prófi sem kallast *NEO Five Factor Inventory* (NEO-FFI, sem inniheldur 60 atriði og er ráðgert að taki 10-15 mínútur að klára (Costa, & McCrae, 1985). Bæði prófin eru byggð á líkani Thurstones. Í þessari rannsókn er NEO-FFI persónuleikaprófið notað.

Í fimm þátta líkaninu NEO eru skapgerðareiginleikar flokkaðir í fimm persónuleikabætti. Þættirnir eru taugaveiklun, úthverfa, víðsýni, samvinnuþýði og samviskusemi. Taugaveiklun (*neuroticism*) er tilhneigingin til að upplifa neikvæðar tilfinningar. Þeir eiginleikar sem einkenna þann þátt eru kvíði, óvinsveitni, þunglyndi, sjálfsgagnrýni, neikvæðar tilfinningar, hvatvísi og vanmáttur. Úthverfa (*extraversion*) er tilhneigingin til að upplifa jákvæðar tilfinningar. Í þennan þátt flokkast eiginleikarnir félagslyndi, virkni, málgleði, jákvæðni og ástríki. Víðsýni (*openness to experience*) er að vera frumlegur, hafa margs kyns áhugamál, vera forvitinn og opinn fyrir nýrri reynslu og upplifun. Vitsmunaáhugi, fegurðarskyn, óttaleysi og frumlegheit einkenna þennan flokk. Samvinnuþýði (*agreeableness*) er tilhneigingin til að eiga góð samskipti við aðra. Eiginleikar sem flokkast undir þennan þátt eru góðlyndi, gæflyndi, trúverðugleiki, hjálpssemi, forlátsemi og óeigingirni. Samviskusemi (*conscientiousness*) er tilhneigingin til að vera samviskusamur, þrautseigur og aðgætinn. Hér flokkast eiginleikarnir áreiðanleiki, vinnusemi, stundvísi, metnaðargirni og nákvæmni (Cohen og Swerdlik, 2002).

Persónuleiki er mældur sem vídd og hefur fólk því mismikið af hverjum eiginleika en er ekki annað hvort með eiginleikann eða ekki (Block, 1995). Persónuleiki er því tiltölulega varanlegur eiginleiki og mældir eru fimm aðalþættir í hans í NEO-FFI persónuleikaprófinu. Fræðilegur áhugi er á því hvort einhver þessara persónuleikabátta einkenni þann hóp sem velur sér íþróttir eða tónlist sem iðju og nær árangri á því sviði.

## 1.1 Persónuleiki og íþróttir

Persónuleiki íþróttamanna hefur verið kannaður og hefur fylgni fundist við persónuleikabáttinn úthverfu (*extraversion*), ásamt þættinum harðlyndi (*toughmindedness*) sem var einn af þremur upprunalegu þáttum Eysencks, einnig við undirþættina æsisækni (*sensation-seeking*) og metnað (*achieving tendency*). Í rannsókn Davis og Mogk (1994) kom fram að þeir sem stunduðu íþróttir sér til skemmtunar fengu hærri einkunn á harðlyndiskvarða (*psychoticism*) en aðrir og voru úthverfari. Persónuleiki þeirra sem stunduðu íþróttir af miklum krafti, meira en 11 tíma í viku og þeirra sem æfðu í um fjóra tíma í viku var ekki frábrugðinn öðrum. Hugsanlegt er að það sé vegna þess að þeir verja miklum tíma í að æfa og eru einir á meðan á æfingum stendur en ekki í stórum hópum. Í rannsókn Egloffs og Gruhns (1995) kom fram að þeir sem æfa þolíþróttir eins og þríþraut og langhlaup voru úthverfari og höfðu færri og vægari líkamlega kvilla. Sálfræðileg einkenni afburðamaráðhlaupara og heilsutengd hegðun þeirra voru athuguð og í ljós kom að skapferli þeirra var annars konar en hjá fólki almennt. Þeir voru síður þunglyndir, reiðir og þreyttir, voru minna spenntir, komust síður í uppnám en höfðu meiri þrótt. Þessi einkenni þeirra héldust óvenjulega stöðug í tvo áratugi, með þeirri undantekningu þó að svipað dró úr taugaveiklun hjá þeim og öðrum (Morgan and Costill, 1996) og passar það við rannsóknir Eysenck sem sýndu einmitt að taugaveiklun minnkaði með aldri (Eysenck, 1975). Afburðamaráðhlaupararnir hugsuðu enn vel um heilsuna. Allir voru líkamlega virkir og líkamlegt sjálfstraust þeirra (*physical self-esteem*) var meira en annarra í þeirra aldurshópi. Þeir neyttu alkóhóls í hófi, voru með fá líkamleg vandamál, ekkert svefnleysi og almennt gott skapferli (Morgan and Costill, 1996).

Niðurstöður rannsókna á persónuleika íþróttafólks eru mismunandi en íþróttamenn virðast mun síður þunglyndir, reiðir eða þreyttir en viðmiðunarhópar og í mörgum rannsóknum eru þeir úthverfari. Í þessari rannsókn verður því athugað hvort persónuleikabátturinn úthverfa mælist hærri hjá íþróttáfreksfólki en samanburðarhópi.

Ekki kom fram hvort þessir persónuleikabættir hefðu verið til staðar hjá þeim sem stunda íþróttir áður en íþróttaiðkun þeirra hófst en þar sem persónuleikabættir eru fremur varanlegir, má álykta að þessir eiginleikar einkenni fólk sem velur sér íþróttir sem áhugamál. Ástundun íþróttanna hefur góð áhrif á heilsu og getur hugsanlega einnig haft einhver áhrif á persónuleika íþróttafólks. Áhugavert væri að athuga persónuleika áður en íþróttaiðkun hefst og einnig eftir mikla þjálfun og sjá hvort breyting verði á einhverjum persónuleikabáttanna.

## 1.2 Persónuleiki og tónlist

Buttsworth og Smith gerðu rannsókn árið 1995 þar sem tónlistarfólk var borið saman við sálfræðinemendur. Þar kom fram ýmis konar munur á persónuleika milli kynja og einnig á milli mismunandi tegunda hljóðfæra sem tónlistarfólkið lék á. Karlkyns hljóðfæraleikarar voru tilfinninganæmari (*sensitive*) og skarpskyggjari (*shrewd*) en kvenkyns hljóðfæraleikarar. Málmblásturshljóðfæraleikarar voru hugmyndaþrákari (*imaginative*) og áhyggjufyllri (*apprehensive*) og róttækari (*radical*) en aðrir og söngvarar og hljómborðsleikarar voru tilfinningalega stöðugri (*emotionally stable*) og skarpskyggjari (*shrewd*) en allir hinir hóparnir. Málmblásturshljóðfæraleikarar voru líka minna kvíðnir (*anxious*) og meira skapandi (*creative*) en strengjaleikarar. Þessar niðurstöður voru í samræmi við fyrri rannsóknir. Tónlistarfólkið mældist tilfinningalega stöðugra, næmara (*sensitive*) og varfærnara (*conservative*) en annað fólk en ekki eins gáfað. Í öðrum rannsóknum hefur þó hið gagnstæða komið í ljós í sambandi við greind. Í rannsókn Kim (2008) hafa afrek á tónlistarsviði mesta fylgni við greindarpróf en aðrar skapandi listgreinar hafa mestu fylgnina við próf sem mælir sundurhverfa hugsun (*divergent thinking*). Margar rannsóknir á tónlistarfólki vísa til þess að greind og tónlistariðkun fari saman og að tónlistariðkun auki greind en hún er náskyld vitsmunaáhuga, sem er undirþáttur persónuleikabáttarins víðsýni.

Fræðimenn hafa því fundið ýmsa persónuleikabætti sem aðgreina tónlistarfólk eftir kyni og frá fólkum sem ekki stundar tónlist, auk þess hefur fundist munur á persónuleika eftir því á hvaða hljóðfæri tónlistarfólkið spilar. Í rannsókn Woodys (1999) kemur ekki fram að persónuleiki tónlistarfólks sé ólíkur persónuleika annarra. Hann nefnir líka að ekki hafi verið gerður greinarmunur á tónlistarmönnum eftir þeirri tegund tónlistar sem fengist er við og gæti það verið ástæðan fyrir því að hingað til hafi ekki fundist afgerandi persónuleikabættir sem einkenna tónlistarfólk. Talið er að tónlistarfólk velji sér hljóðfæri eftir sínum persónuleika að

einhverju leyti og mögulega væri hægt að finna betur út samband á milli persónuleikaeinkenna og ákveðinnar tónlistartegundar eða hljóðfæris.

Óvíst er hvort einhverjir sérstakir persónuleikaþættir eða undirflokkar einkenni tónlistarfólk í heild sinni en þar sem ákveðnir hópar tónlistarfólks mældust tilfinningalega stöðugri, skarpskyggjari, meira skapandi og minna kvíðnir var ákveðið að athuga hvort tónlistarafreksfólk væri samviskusamara, síður taugaveiklað og skæri sig frá öðrum hópum á víðsýnikvarða.

Ekki fundust sameiginleg persónuleikaeinkenni hjá íþróttafólki og tónlistarfólki í fyrri rannsóknum en þó eiga íþróttamenn og málmblasturshljóðfæraleikarar ef til vill sameiginlegt að vera úthverfari en annað fólk.

## 2 Uppeldi

Í þessari rannsókn eru uppeldishættir foreldra afreksfólks skoðaðir og því verður hér í þessum kafla greint frá hugtakinu uppeldishættir og hvernig þeir hafa verið skilgreindir af sálfræðingum. Börn þurfa að læra margt um heiminn, til dæmis hvernig þau eiga að haga sér og hvernig ekki, hvernig þau geta skilið vilja annarra og vitað hvað þau vilja sjálf. Þetta læra þau í samskiptum sínum við foreldra, systkini og aðra sem umgangast þau. Aðferðin til að læra mynstur hugsunar og hegðunar sem er einkennandi í því samfélagi sem búið er í kallast félagsmótun (Gleitman, 1999). Barnaupveldi er eitt það erfiðasta verkefni sem fullorðnir geta tekið að sér og ef þeir lenda í vandræðum vilja þeir geta fundið góð svör við vandamálum sínum. Sálfræðingar hafa rannsakað og leitað svara við spurningum foreldra um langt skeið. Á árunum um 1925-1975 einbeittu þroskasálfræðingar sér að því að finna út hvaða áhrif mismunandi uppeldishættir foreldra hafa á mótun persónuleika og hegðunar barna. Þeir fundu þrjár mikilvægar víddir: Hljýja – harka (*the warmth - hostility dimension*), stjórn – sjálfstæði (*the control – autonomy dimension*), samkvæmni – ósamkvæmni (*the consistency or inconsistency of parents*). Þroskasálfræðingurinn Diana Baumrind (1971) rannsakaði uppeldishætti foreldra einnig mikið og skipti hún uppeldisháttum foreldra í fjóra flokka: Skipandi (*authoritarian*), leiðandi (*authoritativeness*), undanlátsama (*permissiveness*) og friðsama (*peaceful*). Eisemann segir að uppeldisaðferðir sé að mestu hægt að flokka í tvær víddir, annars vegar viðurkenning/hljýja á móti höfnun og hins vegar sálfræðilegt sjálfstæði á móti stjórn og ofverndun. Árið 1964 skoðaði Becker ólíkar samsetningar á þessum víddum: Hljýja og stjórn, hljýja og sjálfstæði, höfnun og stjórn og höfnun og sjálfstæði (Vander Zanden, 2000). Þar sem hljýja og sjálfstæði einkenndi uppeldi, voru börn félagslega hæf, hugmyndarík, vingjarnleg, athafnasöm og mátulega ákveðin (Gleitman, 1999).

Fræðimenn hafa ekki komist að einni nákvæmri niðurstöðu um hvernig eigi að flokka uppeldishætti en þó er mikið samræmi í þeim þáttum sem fram hafa komið. Í prófinu EMBU, sem mælir uppeldishætti foreldra, er gengið út frá þremur þáttum í uppeldi, höfnun (*rejection*), tilfinningaleg hljýja (*emotional warmth*) og (of)verndun (*(over)protection*). Þessir þrír þættir eru í samræmi við kenningar fyrrgreindra þroskasálfræðinga og þeir samræmast kenningum Eisemann mjög vel. Stytt útgáfa af EMBU-prófinu er notað í þessari rannsókn. Skammstöfunin EMBU stendur fyrir Egna Minnen Beträffande Uppfostran eða eigin minni varðandi uppeldi. EMBU er eitt mest notaði spurningalistinn til að mæla uppeldishætti foreldra og var hann fyrst gerður til að meta minni fullorðinna um uppvaxtarár sín.

Höfnunarkvarðinn metur hvort foreldrar sýni óvináttu, gagnrýni, refsí eða niðurlægi með orðum. Kvarðinn fyrir tilfinningalega hlýju metur viðurkenningu, hvatningu, stuðning og kærleiksríka athygli í orðum og verki og tillit til skoðunar barnsins. Ofverndunarkvarðinn mælir tilraunir foreldra til að stjórna hegðun barnsins, óeðlilegar áhyggjur um öryggi þess og hvort þeir ætlist til þess að vita allt um hvað barnið er að gera, setji strangar reglur og hafi miklar væntingar um afrek barnsins. Fjórði kvarðinn, barn í uppáhaldi (*favoring subjects*) mælir hvort barn hafi verið tekið fram yfir systkini sín. Sá kvarði datt út við þróun prófsins (Penelo, Viladrich og Domènech, í prentun).

Misjafnt er hvaða eiginleika og hegðun foreldrar vilja efla hjá börnum sínum og fá fram með uppeldinu. Því er gott að vita hvaða uppeldisaðferðir henta best til að ná því fram sem leitað er að. Einnig er áhugavert að vita hvort áherslan sem lögð er á ástundun og árangur í íþróttum eða í tónlist, hjálpi í raun á þann hátt sem vonast er til.

## 2.1 Uppeldi og íþróttir

Rannsókuð hafa verið tengsl uppeldishátta og árangurs í íþróttum. Í rannsókn á ungum tennisleikurum kom fram að foreldrar hefðu mikil áhrif á árangur (Gould, Lauer, Rolo, Jannes og Pennisi, 2006). Flestir foreldrarnir höfðu góð áhrif á framþróun tennisleikaranna en um þriðjungur foreldranna hafði þó slæm áhrif. Jákvæð hegðun foreldra fólst í að styðja börnin félagslega, tilfinningalega, röklega og fjárhagslega, veita þeim umhyggju og tækifæri á að spila tennis. Neikvæð hegðun foreldra var ofuráhersla á að vinna, óraunsæjar væntingar og gagnrýni á barnið. Davison og Cutting (2003) athuguðu hvernig uppeldisaðferðir foreldra höfðu áhrif á íþróttaiðkun og hreyfingu níu ára stúlkna. Mæður styrktu dætur sínar meira með röklegum stuðningi og feður styrktu þær meira með fordæmi. Báðar aðferðirnar skiluðu góðum árangri og var hann greinilega meiri, hvort heldur annar eða báðir foreldrarnir studdu barnið, en hjá þeim börnum sem fengu engan stuðning frá foreldrum.

Árið 2003 gerðu Jodl og félagar rannsókn á áhrifum gildis og hegðunar foreldra á hvaða viðhorf unglingar hefðu og hegðun þeirra á sviði íþróttar og menntunar. Afstaða foreldra til menntunar hafði bein áhrif á gildi unglinganna. Viðhorf foreldra til íþróttar hafði líka bein áhrif á viðhorf unglinga en hegðun föður hafði þar einnig sérstök áhrif. Þannig að afstaða foreldra spáði fyrir um hegðun og þrjár unglinga bæði beint og óbeint og aftur komu fram sérstök áhrif frá fordæmi föður.

Foreldrar hafa því greinilega mikil áhrif á íþróttahæðun barna sinna. Stuðningur og hlýja virðist vera einkennandi fyrir það uppeldi sem reynist hjálpa börnunum að ná árangri í íþrótt sinni. Einnig skiptir fordæmi og viðhorf foreldra til íþróttarinnar miklu máli. Hér verður því athugað hvort uppeldishættir foreldra íþróttafreksfólks einkennist af hlýju og ekki höfnun frá foreldrum.

## 2.2 Uppeldi og tónlist

Fáar rannsóknir hafa verið gerðar á uppeldisháttum foreldra tónlistarfólks. Í rannsókn Pruett (2004) kom þó fram að það sem einkennir foreldra sem stuðla að tónlistariðkun eru tilfinningalegur og efnislegur stuðningur, óformleg tónlistarþjálfun snemma í lífinu, til dæmis að spila tónlist í kringum barnið, og tónlistarhneigð foreldra. Auk þess var mikilvægt að foreldrar tækju þátt í tónlistarframþróun barns síns og mynduðu heilbrigt samband við kennarana.

Flestar rannsóknir sem fást við tónlist og uppeldi eru um hvernig áhrif tónlistaruppeldi hefur á börnin og þá er oftast skoðað hvort það hafi áhrif á greind. Margar rannsóknir sýna að tónlistariðkun hefur góð áhrif á rýmdarhugsun og aðrar tegundir greindar (Gardner, 1997; Vander Zanden, 2000). Í rannsókn Heyge frá árinu 1996 segir að tónlist hafi margs konar góð áhrif á líf barna, örvar þroska heilans, eykur fjölgreind, auðveldar tengsl fullorðinna og barns, eykur félags- og tilfinningahæfileika, vekur athygli á verkefnum og innra tali, þroskar hvatastjórn og hreyfigetu og miðlar sköpun og gleði (Vander Zanden, 2000). Þessir sálfræðingar hvetja til þess að börn iðki tónlist samhliða öðru námi og byrji á því sem fyrst á lífsleiðinni. Bilhartz, Bruhn og Olson (1999) athuguðu fjögurra til sex ára gömul börn sem fóru á 30 vikna tónlistarnámskeið. Börnin voru látin taka Stanford-Binet greindarprófið og tónlistarhæfnimatið *Young Child Music Skills Assessment* (MSA), bæði fyrir og eftir námskeiðið. Í ljós kom marktæk hækkun á tónlistarhæfniprófinu og á undirprófi greindarprófsins sem snýr að minni. Rannsóknin sýndi fram á marktækt samræmi á milli þess að kynnast tónlist snemma og getu til rýmdar- og tímarökhugsunar. Rannsóknirnar benda til þess að tónlistaruppeldi hafi góð áhrif á marga þætti í þroska barnsins, svo sem greind og félags- og tilfinningaþroska. Það sýnir þó aðeins áhrif tónlistariðkunar á börn en ekki áhrif uppeldishátta foreldra á árangur í tónlistarstarfi.

Þeir uppeldishættir sem eru sameiginlegir hjá foreldrum íþrótt- og tónlistarmanna virðast vera þeir að foreldrarnir sýna börnum sínum stuðning í því sem þau eru að gera, hafa áhuga á



viðfangsefninu og eru fordæmi með sinni hegðun sem snýr að íþróttum eða tónlist. Þeir þættir sem eru öðru vísi eru mismunandi viðfangsefni, þess vegna er talið að sömu uppeldishættir mælist hærri hjá foreldrum afreksfólks í tónlist og hjá íþróttafreksfólki, það er að þeir einkennist af hlýju en ekki höfnun frá foreldrum.

### 3 Lífsgæði

Í þessari rannsókn verður athugað hvort þeir sem náð hafa árangri í íþróttum eða tónlist njóti meiri lífsgæða en samanburðarhópur. Því verður hér í þessum kafla farið yfir þróun hugtaksins lífsgæði og hvernig þau eru mæld. Hamingja og lífsgæði eru skyld hugtök. Í gegnum aldirnar hafa heimspekingar og aðrir velt fyrir sér hvernig maður öðlast hamingju, enda er það nokkuð sem flestir, ef ekki allir, eru að leita að. Á seinni hluta síðustu aldar voru fræðimenn að rannsaka hamingju og reyndu að gera hana að mælanlegu hugtaki. *Psychap Inventory* (PHI) er eitt af þeim prófum sem hönnuð hafa verið í þeim tilgangi og með því er mæld fengin hamingja, persónuleiki, lífsstíll, viðhorf og gildi (Fordyce, 1985).

Skilgreiningin á lífsgæðum hefur þróast í gegnum tíðina. Fyrst var talað um heilsu sem náði yfir breytt svið. Síðar var reynt að skilgreina og mæla hugtökin ánægju og hamingju og að lokum einnig hugtakið lífsgæði (*quality of life*, QOL).

Alþjóðaheilbrigðisstofnunin (*World Health Organization*, WHO) skilgreindi heilsu sem „ástand algjörar líkamlegrar, andlegrar og félagslegrar vellíðunar og ekki aðeins fjarvist sjúkdóma“ (WHO, 2006, október). Fimmtíu árum síðar var hugtakið lífsgæði skilgreint sem „mat einstaklings á stöðu sinni í lífinu, innan þeirrar menningar og gilda sem hann býr við og í samhengi við markmið, væntingar, takmörk og félagsleg tengsl“ (WHOQOL, 1998) og var þá enn víðtækara en heilsa hafði verið skilgreind áður. Lífsgæði felast í reynslu (*internal experience*), sem mótast af umhverfi og eru þau lituð af fyrri reynslu, andlegu ástandi, persónuleika og væntingum (Orley, Saxena, Herrman, 1998). Lífsgæði í þessum skilningi eru því persónulegt hugtak sem hver og einn metur fyrir sig á stöðu sinni í lífinu.

Skilgreiningum og mælingum á lífsgæðum er hægt að skipta í þrjá flokka, víðtækar skilgreiningar, þáttaskilgreiningar og sértækar skilgreiningar (Farquhar, 1995). Oftast er hugtakið skilgreint á víðtækan hátt og eru þá náskýlt hugtökunum um ánægju (*satisfaction*) og hamingju (*happiness*) (Diener, Oishi og Lucas, 2003). Þegar *Satisfaction With Life Scale* (SWLS) spurningalisti Dieners, Emmons, Larsens og Griffins (1985) er notaður, er gengið út frá víðtækri og almennri skilgreiningu og spurningarnar lúta að almennri ánægju svarandans með líf sitt. Þar sem sértækar skilgreiningar eru notaðar er lögð áhersla á vissa þætti, sem geta haft mikil áhrif á lífsgæði og er þá oftast athugaðir þættir tengdir heilsu. Dæmi um slíkan kvarða er próf Tómasar Helgasonar, Júlíusar K. Björnssonar, Kristins Tómassonar og Erlu Grétarsdóttur (2000) Heilsutengd lífsgæði, HL-prófið.

Margir telja að lífsgæði sé hægt að mæla sem nokkra þætti eða víddir (Bowling, Bond, Jenkinson og Lamping, 1999; Burckhardt og Anderson, 1989). *Quality of Life Scale* er dæmi um mælitæki þar sem gert er ráð fyrir mörgum þáttum sem einkenna lífsgæði (Burckhardt og Anderson, 1989). Flanagan (1978) gerði spurningalista með því að spyrja um ánægjulega eða mikilvæga lífsreynslu 3.000 manna á öllum aldri, af báðum kynjum, úr öllum kynþáttum og úr öllum stéttum í Bandaríkjunum. Hann þróaði listann út frá hugmyndum heilbrigðra einstaklinga en ekki út frá ákveðinni kenningu eða tilgátu. Hann valdi 15 atriði sem fólk hafði oftast nefnt sem mikilvæga eða ánægjulega lífsreynslu og skipti þeim í fimm þætti: Þeir eru efnisleg og líkamleg ánægja (*material and physical well-being*), sambönd við aðra (*relationships with other people*), félagslegar, samfélagslegar og borgaralegar athafnir (*social, community and civic activities*), persónulegur þroski (*personal development and fulfillment*) og afþreying (*recreation*). Burckhardt og Anderson (1989) gerðu svipaða rannsókn og Flanagan rúmum áratug síðar. Þeir spurðu 240 sjúklinga hvað orðið lífsgæði merkir fyrir þeim og hvað þeir telji stuðla að lífsgæðum sínum. Niðurstöðurnar voru svipaðar: Efnisleg gæði, góð heilsa, gott samband við bæði fjölskyldu og vini og góð atvinna voru atriði sem komu fram í báðum rannsóknunum. Á seinna prófinu bættu þátttakendur við atriðum sem tengjast sjálfstæði, eins og að geta hugsað um sig sjálfur og var því bætt við eldra prófið svo úr varð 16 atriða kvarði. Samkvæmt þessu virðast þetta vera þau atriði sem fólk metur mikilvægust til þess að njóta lífsgæða. Í þessari rannsókn er lífsgæðakvarðinn *Quality of Life Scale* notaður, sem metur þessi 16 atriði.

Þar sem hér er athugað hvort afreksfólk í íþróttum og tónlist njóti meiri lífsgæða en samanburðarhópur er mikilvægt að athuga hvort persónuleiki og uppeldishættir hafi bein áhrif á lífsgæði og því verður stjórnað fyrir þeim breytum í rannsókninni, til að sjá einungis áhrif þess að ná árangri á lífsgæði. Í næstu tveimur köflum verður fjallað um rannsóknir á áhrifum persónuleika og uppeldishátta á lífsgæði.

### **3.1 Lífsgæði og persónuleiki**

Þættir persónuleikans hljóta að hafa einhverja fylgni við viðhorf um tilgang lífsins, þar sem persónuleiki segir til um hvernig viðkomandi lítur á sjálfan sig, aðra og lífið almennt. Í rannsókn Halamas (2005) voru niðurstöður úr persónuleikaspurningalistanum NEO-FFI bornar saman við niðurstöður úr tveimur spurningalistum um tilgang lífsins. Persónuleikaþátturinn samviskusemi hafði sterkustu jákvæðu tengslin við spurningalistana um

tilgang lífsins, þar á eftir kom úthverfa, jákvæð tengsl voru á milli þess að vera opinn fyrir reynslu og geðfelldni en neikvæð tengsl voru á milli spurningalistans um tilgang lífsins og taugaveiklunar. Þessir persónuleikabættir sýndu skýr tengsl við afstöðu til tilgangs lífsins og gætu hugsanlega haft einhver tengsl við lífsgæði. Furnham og Cheng (1999) athuguðu tengsl persónuleika og hamingju í Bretlandi, Japan og Kína og fundu mikla fylgni á milli úthverfu og hamingju. Út frá persónuleikabættinum úthverfu var hægt að spá fyrir um 20% af breytileika hamingjuþáttarins.

Lífsgæði hljóta að mótast að einhverju leyti af viðhorfi til lífsins, því að ef viðkomandi er ánægður með þær aðstæður sem hann er í, hvort sem þær eru góðar eða slæmar í samanburði við aðra eða að mati annarra, þá svarar hann jákvætt um lífsgæði sín. Samkvæmt þessum rannsóknum eru líklega jákvæð tengsl lífsgæða við samviseksemi, úthverfu og víðsýni en neikvæð við taugaveiklun.

### **3.2 Lífsgæði og uppeldi**

Rannsóknir sýna að uppeldisaðferðir foreldra geta haft áhrif á hamingju og lífsgæði. Furnham og Cheng (2000) rannsökuðu tengsl milli uppeldishátta foreldra, sjálfsálits og hamingju og fengu þær niðurstöður að sjálfsálit hefði mesta forspárgildið fyrir hamingju. Út frá stöðugleika, úthverfu og leiðandi uppeldi móður var hægt að spá fyrir einum þriðja af meðalfylgni sjálfsálits þátttakenda. Mestu tengslin sem fundust voru á milli persónuleika og hamingju annars vegar og uppeldishátta foreldra og sjálfsálits hins vegar. Úthverfa spáði bæði beint og óbeint fyrir um hamingju en leiðandi uppeldi móður eina breytan sem spáði beint fyrir um hamingju. Zimmermann, Eisemann og Fleck (2008) fundu að uppeldi háskólanema hafði marktæk áhrif á lífsgæði þeirra á fullorðinsárum. Tilfinningaleg hlýja móður var tengd tveimur sviðum lífsgæða, það er sálfræðilegum og félagslegum samböndum, einnig heildar lífsgæðum. Tilfinningaleg hlýja hafði meiri áhrif á lífsgæði fullorðinsára en höfnun. Samkvæmt þessum rannsóknum hefur það góð áhrif á lífsgæði síðar meir að alast upp hjá foreldrum sem sýna tilfinningalega hlýju en ekki höfnun og sérstaklega skiptir tilfinningaleg hlýja móður miklu máli.

#### **4 Markmið rannsóknar og tilgátur**

Persónuleiki íþróttá- og tónlistarfólks og uppeldishættir foreldra þeirra hafa verið skoðaðir til að sjá hvort persónuleiki hafi áhrif á val á tómstundaiðju og hvort uppeldi foreldra ráði miklu um valið, auk þess að vita hvað það er sem hefur áhrif á hvort árangri er náð.

Markmið þessarar rannsóknar er að finna hvaða þættir persónuleika og uppeldishátta eru sameiginlegir hjá þeim sem ná árangri í íþróttum eða tónlist og hvernig árangur í íþróttum eða tónlist hefur áhrif á lífsgæði fullorðinsáranna.

Fyrsta tilgátan er sú að afreksfólk í íþróttum mælist úthverfara en samanburðarhópur á NEO-FFI persónuleikaprófinu. Önnur tilgátan er að afreksfólk í tónlist mælist síður taugaveiklað en þó samviskusamara, einnig að það skeri sig úr á víðsýnikvarða. Þriðja tilgátan er að uppeldishættir foreldra afreksfólks bæði í íþróttum og tónlist einkennist af tilfinningalegri hlýju og ekki höfnun frá foreldum samkvæmt S-EMBU uppeldisháttaprófinu. Fjórða og síðasta tilgátan er sú að afreksfólk í íþróttum og tónlist mælist með meiri lífsgæði en aðrir.

## 5 Aðferð

### 5.1 Þátttakendur

Þátttakendur í rannsókninni voru 301 nemandi við Háskóla Íslands, 197 konur og 101 karl, þrír skráðu ekki aldur og kyn. Meðalaldur þátttakenda var 23,12 ár, sá yngsti var 17 ára en sá elsti 53 ára, 90,4% þátttakenda voru á aldrinum 19-29 ára. Svarendur voru valdir af hentugleika.

### 5.2 Mælitæki

Fjórir spurningalistar voru notaðir í rannsókninni, NEO-FFI persónuleikaprófið, S-EMBU uppeldisháttaprófið, QOLS-lífsgæðaprófið og spurningalisti um ástundun og afrek í íþróttum og tónlist.

#### *NEO-FFI persónuleikaprófið*

Persónuleikaprófið NEO-FFI var lagt fyrir þátttakendur. Freyja Birgisdóttir og Steinunn Gestsdóttir þýddu listann árið 1996. Í prófinu eru 60 staðhæfingar sem taka skal afstöðu til. Svarmöguleikarnir eru á fimmpunkta Likertkvarða, þar sem merkja á við hversu sammála viðkomandi er staðhæfingunum, allt frá því að vera mjög ósammála til þess að vera mjög sammála. Svörin gefa til kynna hvar á persónuleikavíddunum fimm þátttakandinn mælist, það er í taugaveiklun, úthverfu, víðsýni, samvinnuþýði og samviskusemi. Hver vídd hefur svo nokkra undirþætti. Undirþættir taugaveiklunar eru kvíði, óvinsveitni, þunglyndi, sjálfs-gagnrýni, neikvæðar tilfinningar, hvatvísi og vanmáttur. Úthverfa hefur undirþættina félagslyndi, virkni, málgleði, jákvæðni og ástríki. Víðsýni hefur þættina vitsmunaáhuga, fegurðarskyn, óttaleysi og frumlegheit. Eiginleikar samvinnuþýði eru góðlyndi, gæflyndi, trúverðugleiki, hjálpssemi, forlátsemi og óeigingirni og samviskusemi hefur undirþættina áreiðanleika, vinnusemi, stundvísi, metnaðargirni og nákvæmni (Cohen og Swerdlik, 2002). Einnig eru tvær spurningar í lok prófsins um hreinskilni þátttakandans og hvort öllum spurningum hafi verið svarað. Endurprófunaráreiðanleiki NEO-FFI við þættina fimm er á bilinu 0,86-0,90 og innri áreiðanleiki prófsins er á bilinu 0,68-0,86 sem hvort tveggja telst hátt (McCrae og Costa, 2004). Í þessari sömu rannsókn McCrae og Costa (2004) voru meðaltöl persónuleika framhaldsskólanema mæld. Niðurstöðurnar voru að meðaltal fyrir taugaveiklun var 24,65 og staðalfrávikðið (8,07), úthverfu 30,58 (6,67), víðsýni 28,40 (6,57), samvinnuþýði 28,31 (6,34) og samviskusemi 27,45 (7,30) hjá framhaldsskólanemum. Í þessari rannsókn eru

Þátttakendur háskólanemar en svipuð gildi ættu að lýsa þeim hópi þar sem persónuleiki er fremur varanlegur eiginleiki en taugaveiklun gæti verið ögn minni vegna hærri aldurs þátttakenda og taugaveiklun minnkar að jafnaði með aldri.

### *S-EMBU uppeldisháttaprófið*

S-EMBU er spurningalisti um uppeldishætti foreldra. EMBU stendur fyrir „*Egna minnen beträffande uppfostran*“ eða „Eigin minni varðandi uppeldi“. Hann inniheldur 23 staðhæfingar sem eru byggðar á 81 atriði úr fyrri útgáfu listans, EMBU. Listinn skiptir uppeldisháttum á þrjá kvarða: Höfnun, tilfinningalega hlýju og (of)verndun. Höfnunarkvarðinn metur hvort foreldrar sýni óvináttu, gagnrýni, refsni eða niðurlægi með orðum. Kvarðinn fyrir tilfinningalega hlýju metur viðurkenningu, hvatningu, stuðning og kærleiksrika athygli í orðum og verki og tillit til skoðunar barnsins. Ofverndunarkvarðinn mælir tilraunir foreldra til að stjórna hegðun barnsins, óeðlilegar áhyggjur um öryggi þess og hvort þeir ætlist til þess að vita allt um hvað barnið er að gera, setji strangar reglur og hafi miklar væntingar um afrek barnsins (Penelo, Viladrich og Domènech, í prentun). Svörin eru gefin á fjögurra punkta Likertkvarða, þar sem einn merkir að staðhæfingin eigi aldrei við, tveir að hún eigi sjaldan við, þrír að hún eigi oft við og fjórir að hún eigi næstum alltaf við. Báðir foreldrar eru metnir fyrir hverja staðhæfingu (Perris, Jacobsson, Lindström, von Knorring, og Perris, 1980). Réttmæti milli landa var staðfest í rannsókn og áreiðanleiki jafn mikill og upprunalega prófsins. Í rannsókn Aluja, Del Barrio og García (2006) þar sem bornar eru saman stytta útgáfu af EMBU kemur fram að meðaltal fyrir þessa 23 atriða stytta útgáfu af EMBU er fyrir eins og sést í töflu 1.

**Tafla 1.** Meðaltal í stöðlunarúrtaki uppeldishátta foreldra í S-EMBU 23 atriða spurningalistanum

	Karlar		Konur	
	Meðaltal	Staðalfrávik	Meðaltal	Staðalfrávik
Höfnun föður	9,28	2,95	9,51	3,18
Höfnun móður	9,17	2,63	9,41	2,73
Ofverndun föður	19,98	4,29	20,43	4,95
Ofverndun móður	19,98	4,29	20,43	4,95
Tilfinningaleg hlýja föður	16,77	4,03	17,39	4,23
Tilfinningaleg hlýja móður	17,75	3,66	18,49	3,68

### *QOLS-prófið*

QOLS-prófið er sjálfsmatskvarði sem metur lífsgæði. Pétur Tyrfingsson þýddi listann á íslensku. QOLS spurningalistinn hefur 16 spurningar sem lýsa ákveðnum sviðum lífsins, það er: Efnislegum gæðum, heilsu, sambandi við foreldra, systkini og aðra ættingja, að eiga og ala upp börn, nán tengsl við maka eða aðra ástvini, nánir vinir, að hjálpa öðrum og hvetja, þátttaka í samtökum og opinberum málum, nám, að skilja sjálfan sig, störf, skapandi tjáning, félagslíf, að njóta lista, þátttaka í skipulögðu frístundastarfi og sjálfstæði. Svarmöguleikarnir eru á sjö punkta Likertkvarða og á þátttakandi að svara hversu ánægður hann er með þennan þátt í lífi sínu, allt frá því að vera mjög óánægður til þess að vera mjög ánægður. Heildarskor fæst með því að leggja svörin við spurningunum sextán saman. Áreiðanleiki QOLS er á bilinu 0,89 til 0,92 (Liedberg, Burckhardt og Henrikson, 2005). Í rannsókn Burckhardt og Jones (2005) var meðaltal lífsgæða hjá þeim sem þjáðust af staðbundnum verkjum 85,2 og staðalfrávikið (10,0).

### *Afrek í íþróttum og tónlist*

Að lokum voru þátttakendur spurðir 24 spurninga, sem tengjast ástundun, árangri og afrekum í íþróttum og tónlist. Tíu spurningar voru um íþróttir og fjórtán um tónlist. Spurt var hvort íþróttir hefðu verið stundaðar, hversu lengi, hversu langt viðkomandi hafi náð í íþróttinni og hvern þeir telji mesta árangur sinn í íþróttum. Einnig var spurt hvort fengist hafi verið við tónlist eða tónlistarnám stundað, hversu lengi, hversu langt viðkomandi hafi náð á sviði tónlistar og hver þeir telji mesta árangur sinn á því sviði. Síðast í hvorum þætti voru þátttakendur beðnir um að meta árangur sinn á fimm punkta Likertkvarða, frá mjög litlum árangri og í mjög mikinn. Hver spurning var metin til þess að aðskilja þá sem höfðu stundað íþróttir eða tónlist eða náð árangri á því sviði frá þeim sem ekki höfðu lagt stund á þá iðju. Þegar íþróttarástundun og afrek voru metin var auðvelt að skipta hópnum í þrjá hópa, sá fyrsti hafði stundað íþróttir mjög lítið eða jafnvel ekki neitt og aldrei náð neinum sérstökum árangri, annar hópurinn hafði verið lagt nokkurn tíma í íþróttir eða náð þónokkrum árangri og þeir sem komust upp í hæsta hópinn höfðu lagt mikla stund á íþróttir og náð framúrskarandi árangri. Hóparnir skiptust nokkuð vel eða í fyrsta hóp voru 179 af þátttakendum, 89 í öðrum hópi og 30 í framúrskarandi hópnum. Þegar tónlistarástundun og afrek voru skoðuð var aftur á móti erfiðara að skipta þátttakendum í marga hópa. Fyrst skiptust þeir í sex hópa og voru 246 þátttakendur í fyrsta hópnum, 37 í þeim næsta, aðeins sjö í þriðja hópnum, fimm í fjórða og einn þátttakandi í fimmta hópnum og einnig einn í þeim sjötta. Því var ákveðið vegna tölfræðiúrvinnslu að sameina alla fimm síðustu hópana í einn, svo í þessari rannsókn verður



Þátttakendum aðeins skipt í tvo hópa varðandi ástundun og árangur í tónlist og þá eru 246 þeirra í fyrri hópnum og 51 í þeim sem hefur þá ástundað tónlist í einhverju magni eða náð miklum árangri í tónlist. Spurningalistinn fylgir aftast sem viðhengi. Á spurningalistanum um afrek var þátttakendum skipt í afrekshóp eða samanburðarhóp eftir því hversu miklum árangri þeir höfðu náð á hvoru sviði. Þeir sem höfðu keppt fyrir Íslands hönd eða náð álíka árangri í íþróttum og þeir sem náð höfðu 6. stigi á hljóðfæri eða svipuðum árangri í tónlist voru flokkaðir sem afreksfólk á því sviði og fyrir íþróttir var hópur í miðjunni sem hafði stundað íþróttir um þónokkuð skeið eða náð talsverðum árangri á því sviði. Persónuleiki og uppeldishættir foreldra voru bornir saman við afrek í íþróttum og tónlist og síðan voru lífsgæði þessara hópa skoðuð.

### **5.3 Rannsóknarsnið**

Notast var við millihópasamanburð milli þriggja hópa, afreksfólks í íþróttum, afreksfólks í tónlist og annarra. Í tilraunahópi eru þeir sem unnið hafa ástundað eða náð miklum árangri á sviði íþróttar eða tónlistar, þeir sem hafa keppt fyrir hönd Íslands eða náð 6. stigi í tónlist eða álíka árangri skorðuð hæst. Í samanburðarhópi eru þeir sem ekki hafa náð slíkum árangri. Er fyrri tilgátan er rannsökuð er persónuleiki og uppeldishættir frumbreytur og árangur í íþróttum og tónlist fylgibreytur. Í seinni tilgátunni er afrek frumbreytan og lífsgæði fylgibreytan.

### **5.4 Framkvæmd**

Spurningalistar voru lagðir fyrir nemendum í kennslustofum Háskóla Íslands. Það tók þátttakendur 10 til 20 mínútur að svara öllum spurningum. Hver nemandi svaraði fjórum spurningalistum, NEO FFI-R, S-EMBU, QOLS og spurningalista um árangur í íþróttum og tónlist. Aftast var spurningalistinn um afrek í íþróttum og tónlist, svo það hefði ekki áhrif á afstöðu til svörunar á hinum prófunum. Nemendum var frjálst að taka þátt í rannsókninni og fengu enga sérstaka umbun fyrir.

## 6 Niðurstöður

### 6.1 Samanburður við aðrar rannsóknir

Í töflu 2 er hægt að sjá meðaltal fyrir allar breytur rannsóknarinnar. Útlagar, sem eru gildi sem skera sig verulega frá dreifingu annarra gilda, fundust í öllum persónuleikabáttunum og voru þeir teknir út, til þess að þeir myndu ekki skekkja niðurstöður. Einn útlagi var tekinn út í taugaveiklun, tveir í úthverfu, einn í víðsýni, þrír í samvinnuþýði og fjórir í samviskusemi. Ekki fundust útlagar í öðrum breytum rannsóknarinnar.

**Tafla 2.** Fjöldi, spönn, meðaltal og staðalfrávik fyrir allar breytur rannsóknarinnar

Breytur	Fjöldi	Lægsta gildi	Hæsta gildi	Meðaltal	Staðalfrávik
Kyn	298	0	1	0,66	0,47
Aldur	298	17	53	23,12	5,04
<b>Persónuleikabættir, NEO-FFI</b>					
-Taugaveiklun	299	13	55	33	8,43
-Úthverfa	298	27	57	43,1	9,5
-Víðsýni	295	17	130	31,4	7,62
-Samvinnuþýði	299	19	140	45,7	10,6
-Samviskusemi	299	25	142	43,6	11,77
<b>Uppeldishættir foreldra, S-EMBU</b>					
-Ofverndun föður	288	9	30	17,4	4,53
-Ofverndun móður	295	9	32	19,6	4,83
-Höfnun föður	289	7	25	8,6	2,61
-Höfnun móður	293	7	24	8,6	2,54
-Tilfinningaleg hlýja föður	291	6	24	18	3,97
-Tilfinningaleg hlýja móður	298	6	24	19,1	3,5
Afrek í íþróttum	298	0	2	0,5	0,67
Afrek í tónlist	297	0	1	0,17	0,38
Lífsgæði, QOLS	296	52	109	87,6	9,84

Í samanburði við fyrrgreinda rannsókn á persónuleika framhaldsskólanema (McCrae og Costa, 2004) mælast þátttakendur í þessari rannsókn, sem eru háskólanemar, hærrí á öllum persónuleikabáttunum. Þessi munur gæti að einhverju leyti skýrst af því að háskólanemar hafi meiri taugaveiklun, ( $M=33,01/24,65$ ), séu úthverfari ( $M=43,11/30,58$ ), víðsýnni

( $M=31,05/28,40$ ) samvinnuþýðari ( $M=45,67/27,45$ ) og samviskusamari ( $M=43,63/28,31$ ) og þess vegna hafi þeir náð þeim árangri að komast í háskóla. Það gæti svo aftur dregið úr mun á milli þeirra og afreksfólks í íþróttum og tónlist. Munurinn er þó það mikill að sú skýring er ekki nægjanleg.

Samanborið við rannsókn Aluja, Del Barrio og García (2006) einkennast uppeldishættir foreldra þátttakenda í þessari rannsókn af minni ofverndun föður 17,4 ( $M$ ,  $kk=19,98$ ,  $kvk=20,43$ ) og móður 19,6 ( $M$ ,  $kk=19,98$ ,  $kvk=20,43$ ) og minni höfnun föður 8,6 ( $M$ ,  $kk=9,28$ ,  $kvk=9,51$ ) og móður 8,6 ( $M$ ,  $kk=9,17$ ,  $kvk=9,41$ ) en meiri í tilfinningalegri hlýju föður 18,0 ( $M$ ,  $kk=16,77$ ,  $kvk=17,39$ ) og móður 19,1 ( $M$ ,  $kk=17,75$ ,  $kvk=18,49$ ) og er sérstaklega mun minni ofverndun föður. Það gæti skýrt velgengni þátttakenda, því þeir hafa allir náð þeim árangri að komast í háskólanám og gæti uppeldi þeirra sem einkennist af tilfinningalegri hlýju og hvorki höfnun né ofverndun hafa haft þar áhrif. Það gæti líka dregið úr mun á milli háskólanema og afreksfólks í íþróttum og tónlist.

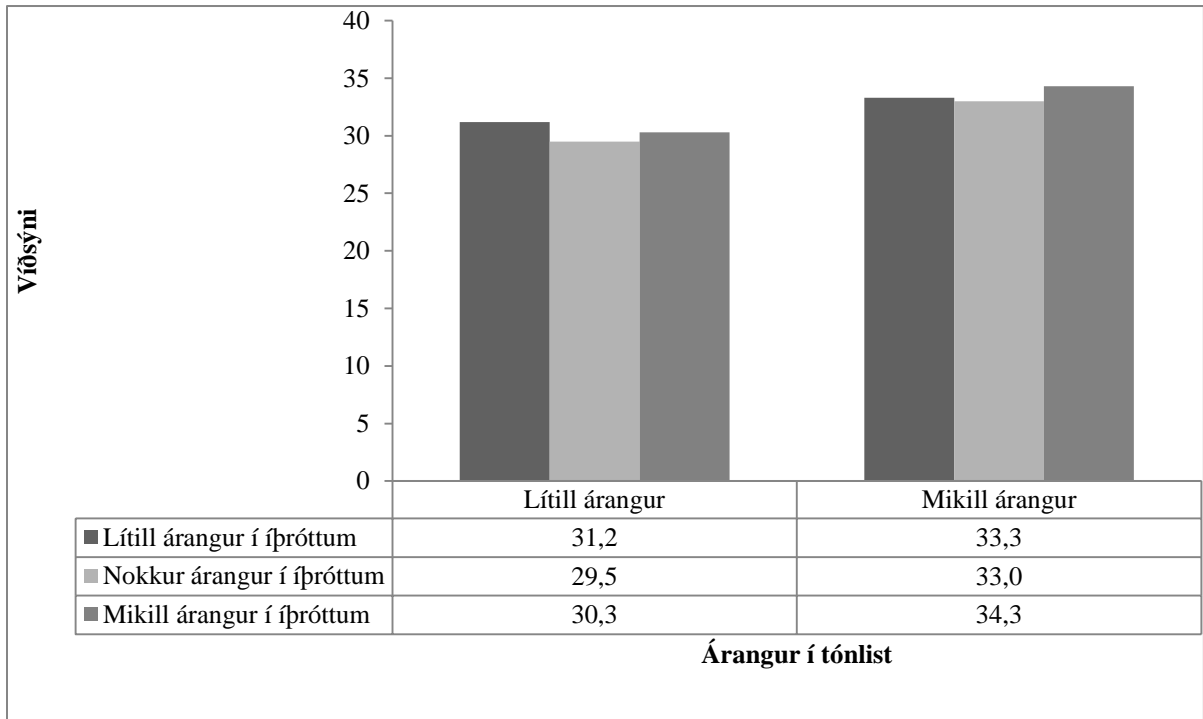
Lífsgæði þátttakenda í þessari rannsókn mælast mjög nálægt meðaltali sem fannst í rannsókn á fólki með svæðisbundna verki eða 87,6 ( $sf=9,84$ ) á meðan fólk með svæðisbundna verki mældist með 85,2 ( $sf=10,0$ ) (Burckhardt og Jones, 2005). Það mætti teljast eðlilegt, að lífsgæði þátttakenda í þessari rannsókn væru einhverju meiri, þar sem allur hópurinn í hinni rannsókninni þjáðist af staðbundnum verkjum.

Þátttakendur skiptast í þrjá hópa út frá ástundun og árangri í íþróttum, 179 eru í hópi 0 sem stendur fyrir minnsta árangurinn, 89 eru í hópi 1, sem er þónokkur ástundun eða árangur og 30 eru í hópi 2 sem merkir afreksárangur í íþróttum. Þátttakendur skiptast í tvo hópa út frá árangri og ástundun á tónlist, 246 eru í hópi þeirra sem ekki hafa náð miklum árangri og 51 í afrekshópnum.

## 6.2 Niðurstöður tilgátna

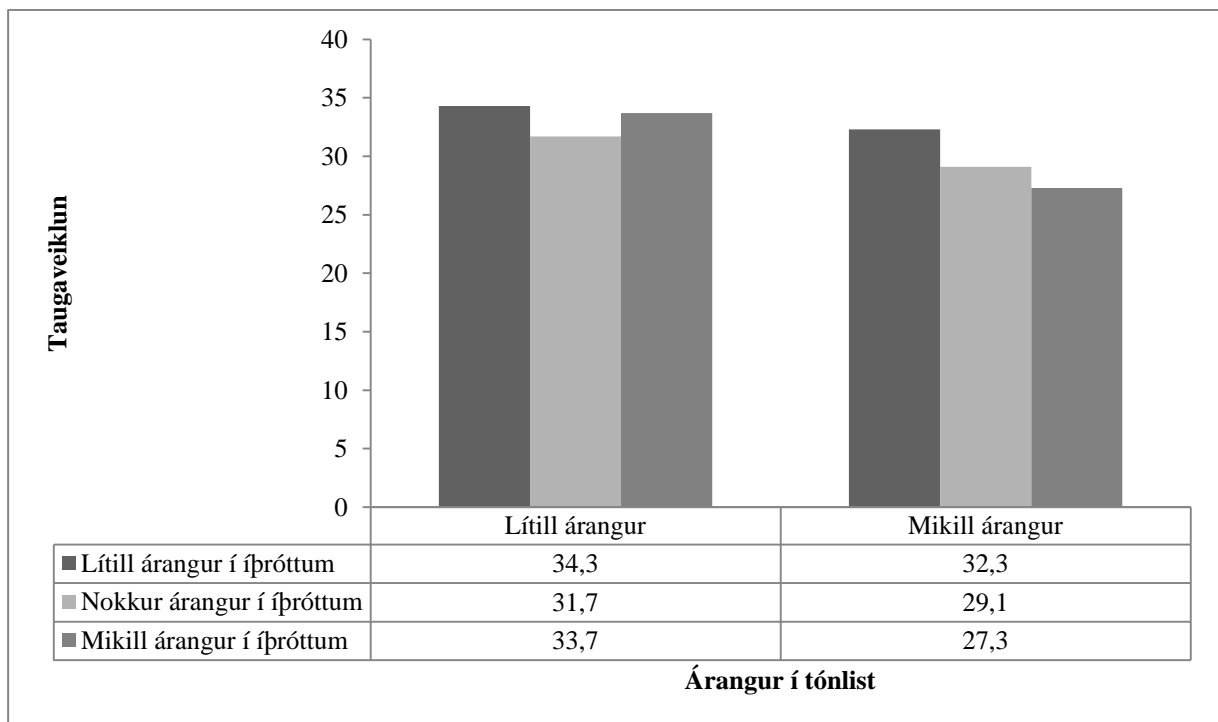
Fyrsta tilgátan, sem snýr að persónuleika afreksfólks, er sú að afreksfólk í íþróttum mælist úthverfara en samanburðarhópur á NEO-FFI persónuleikaprófinu og önnur tilgátan er að afreksfólk í tónlist mælist síður taugaveiklað en þó samviskusamara, einnig að það skeri sig úr á víðsýnikvarða á sama prófi.

Margbreytudreifigreining (MANOVA) sýndi umtalsvert samband milli víðsýni og árangurs í tónlist, eins og sjá má á mynd 1. Þeir sem höfðu ná miklum árangri í tónlist voru marktækt víðsýnni en þeir sem ekki höfðu náð góðum árangri í tónlist  $F(1, 277) = 9,282$ ,  $p = ,003$ .



**Mynd 1.** Samanburður á víðsýni eftir árangri í íþróttum og tónlist.

Einnig kom fram talsvert samband milli taugaveiklunar og árangurs í tónlist eins og sjá má á mynd 2.  $F(1, 277) = 4,341, p = ,038$ .

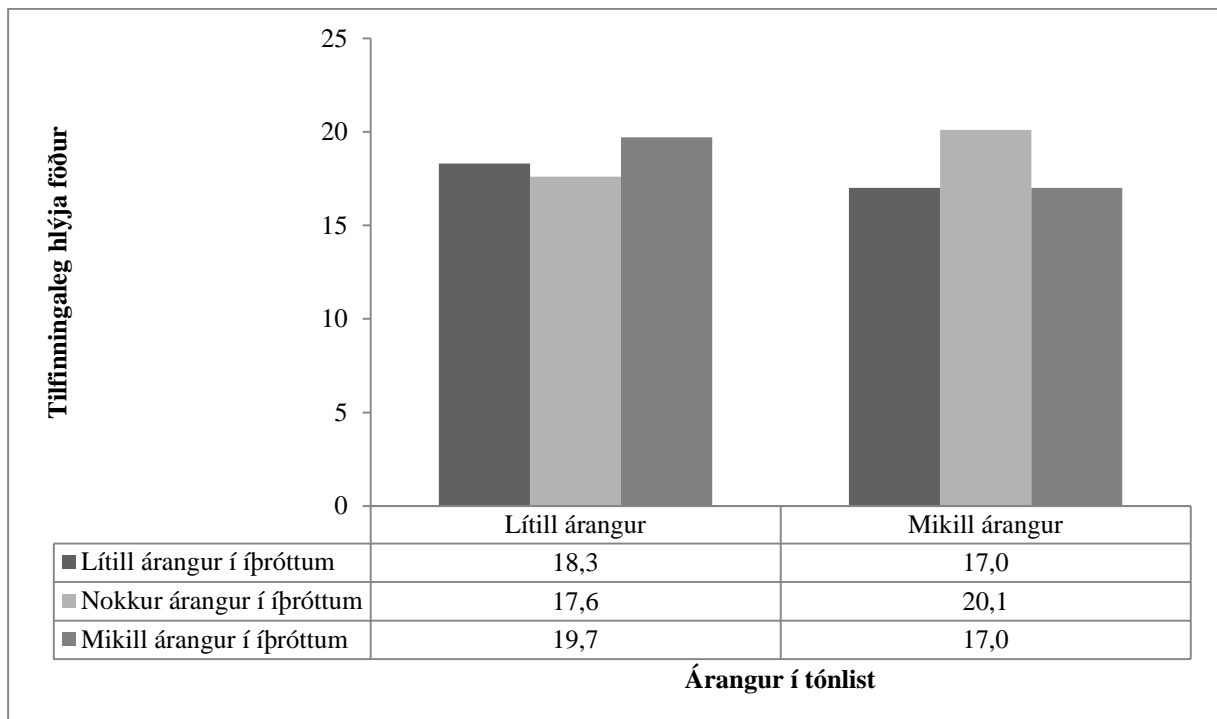


**Mynd 2.** Samanburður á taugaveiklun eftir árangri í íþróttum og tónlist.

Ekki var marktækt samband á milli afreka í tónlist og taugaveiklunar eða samvissusemi. Ekkert marktækt samband kom í ljós milli persónuleika og árangurs í íþróttum og mældist afreksfólk í íþróttum því ekki úthverfara. Engin samvirkniáhrif persónuleikabáttanna á árangur í íþróttum og tónlist kom fram. Hér sést því að þeir sem ná árangri í tónlist eru víðsýnni og hafa hærra meðalgildi á taugaveiklunarkvarðanum en engin tengsl eru á milli afreka í íþróttum og persónuleika.

Þriðja tilgátan er að uppeldishættir foreldra afreksfólks bæði í íþróttum og tónlist einkennist af tilfinningalegri hlýju og ekki höfnun frá foreldum samkvæmt S-EMBU uppeldisháttaprófinu.

Ekkert marktækt samband á milli uppeldishátta foreldra og árangurs í íþróttum eða tónlist komu í ljós við fjölbreytudreifingreiningu (FANOVA). Samvirkniáhrif komu þó fram, þannig að ef þátttakendur höfðu notið meiri tilfinningalegrar hlýju frá föður höfðu þeir frekar náð árangri annað hvort í íþróttum eða tónlist eins og sjá má í mynd 3,  $F(5,266) = 4,679$ ,  $p = ,010$ .



**Mynd 3.** Samanburður á tilfinningalegri hlýju föður eftir árangri í íþróttum og tónlist.

Sambandið sýnir að tilfinningaleg hlýja föður fer saman við meiri árangur, annað hvort meiri árangur í íþróttum sér eða, ef bæði er stundað, þá miklum árangri í tónlist og þónokkrum árangri í íþróttum.

Fjórða og síðasta tilgáttan er sú að afreksfólk í íþróttum og tónlist mælist með meiri lífsgæði en aðrir á QOLS lífsgæðakvarðanum. Fjölbreytudreifingreining (FANOVA) sýndi marktæk áhrif árangurs í íþróttum á lífsgæði,  $F(2,281) = 3,416$ ,  $p = ,034$ , fyrir árangur í tónlist fundust ekki marktæk áhrif  $F(1,281) = 3,747$ ,  $p = ,054$  og engin samvirkni fannst heldur  $F(5,281) = 1,635$ ,  $p = ,197$ .

### 6.3 Samband á milli persónuleika, uppeldis, árangurs og lífsgæða

Tvíbreytufylgni (*bivariate correlation*) var reiknuð út fyrir alla þætti rannsóknarinnar, þar sem fylgni milli persónuleikabátta var skoðuð og einnig tengsl persónuleika við árangur í íþróttum, tónlist og lífsgæð og, fylgni milli uppeldishátta og tengsl uppeldis við árangur í íþróttum, tónlist og lífsgæði.

Er kynjamunur var skoðaður kom í ljós að konur mældust með meiri taugaveiklun en karlar  $t(296) = ,180$ ,  $p = ,002$  og meiri samvinnuþýði  $t(296) = ,116$ ,  $p = ,046$ , þær höfðu notið meiri tilfinningalegrar hlýju frá föður en karlar  $t(290) = ,186$ ,  $p = ,002$  og konur mældust með meiri lífsgæði  $t(293) = ,225$ ,  $p = ,000$ . Karlar höfðu frekar náð árangri í íþróttum en konur  $t(295) = -,143$ ,  $p = ,014$ .

Er aldur var skoðaður kom í ljós fylgni við alla uppeldishættina nema höfnun móður. Yngra fólk hafði hlotið meiri ofverndun frá föður  $t(286) = -,147$ ,  $p = ,013$  og móður  $t(292) = -,191$ ,  $p = ,001$  og tilfinningalega hlýju frá föður  $t(289) = -,144$ ,  $p = ,014$  og móður  $t(295) = -,224$ ,  $p = ,000$  en eldra fólk og eldri þátttakendur höfðu hlotið meiri höfnun föður en þeir yngri  $t(287) = ,130$ ,  $p = ,028$ .

Einhver fylgni fannst á milli mismunandi persónuleikabátta og einnig var fylgni á milli persónuleikabátta og uppeldishátta. Mikil fylgni kom í ljós á milli persónuleikabátta og lífsgæða. Þessa fylgni má sjá í töflu 3.

**Tafla 3.** Fylgni á milli persónuleikabátta, uppeldishátta og lífsgæða

	Persónuleikabættir					
	Lífsgæði	Tauga-veiklun	Úthverfa	Víðsýni	Samvinnuþýði	Samvisku semi
Lífsgæði	-	-,318***	,161**	-,032	,189**	-,013***
Afrek í íþróttum	,120*	-,049	,057*	-,095	-,083	-,008
Afrek í tónlist	,110	-,017	,005	,120*	,044	,050
Persónuleiki						
-Taugaveiklun		-				
-Úthverfa		-,204***	-			
-Víðsýni		,114	-,117*	-		
-Samvinnuþýði		-,061	,022	,005	-	
-Samviskusemi		-,201***	,037	-,060	,018	-
Uppeldishættir						
-Ofverndun föður		,120*	-,017	-,055	-,048	,024
-Ofverndun móður		,107	,017	-,035	-,095	-,007
-Höfnun föður		,284***	-,131*	,150*	-,036	-,123*
-Höfnun móður		,202**	-,106	,191**	-,122*	-,135*
-Tilfinningaleg hlýja föður		-,225***	,066	-,157**	,131*	,194**
-Tilfinningaleg hlýja móður		-,137*	,076	-,196**	,064	,150*

\* p<,05, \*\*p <,01, \*\*\*p <,001.

Lífsgæði höfðu marktæka neikvæða fylgni við taugaveiklun og samviskusemi og jákvæða fylgni við úthverfu og samvinnuþýði. Einnig höfðu lífsgæði marktæka neikvæða fylgni við höfnun foreldra og tilfinningalega hlýju beggja foreldra.

Sterk neikvæð fylgni fannst bæði á milli taugaveiklunar og úthverfu og taugaveiklunar og samviskusemi. Einnig var neikvæð fylgni á milli úthverfu og víðsýni. Ofverndun föður hafði jákvæða fylgni við taugaveiklun og enga aðra persónuleikabætti. Taugaveiklun og víðsýni höfðu jákvæða fylgni við höfnun beggja foreldra og neikvæða fylgni við tilfinningalega hlýju foreldra. Einmitt öflug fylgni var við samviskusemi eða neikvæð við höfnun foreldra og jákvæð við tilfinningalega hlýju foreldra. Samvinnuþýði hafði neikvæða fylgni við höfnun móður og jákvæða við tilfinningalega hlýju föður og að lokum var neikvæð fylgni milli úthverfu og höfnunar föður.

Að lokum má sjá í töflu 3 að jákvæð fylgni var á milli víðsýni og árangurs í tónlist og einnig fannst jákvæð fylgni árangur í íþróttum og lífsgæða.

Mikil fylgni kom í ljós á milli uppeldishátta foreldra og lífsgæða, allir uppeldishættirnir sýndu fylgni við lífsgæði nema ofverndun föður og móður. Einnig var fylgni innan uppeldishátta foreldra mikil. Fylgnina má sjá í töflu 4.

**Tafla 4.** Fylgni á milli mismunandi uppeldishátta og uppeldishátta við lífsgæði

	Ofverndun föður	Ofverndun móður	Höfnun föður	Höfnun móður	Tilf. hlýja föður <sup>1</sup>	Tilf. hlýja móður <sup>2</sup>
Lífsgæði	,066	-,063	-,302***	-,322***	,371***	,321***
Afrek í íþróttum	,042	,019	-,116	-,060	,083	,026
Afrek í tónlist	-,023	-,045	,100	,044	-,045	,023
Uppeldishættir						
-Ofverndun föður	-					
-Ofverndun móður	,647***	-				
-Höfnun föður	,090	,088	-			
-Höfnun móður	,062	,210***	,697***	-		
-Tilfinningaleg hlýja föður	,295***	,118*	-,496***	-,429***	-	
-Tilfinningaleg hlýja móður	,170**	,137*	-,317***	-,446***	,747***	-

\* p<,05, \*\*p <,01, \*\*\*p <,001.

Mikil fylgni fannst á milli mældra uppeldishátta foreldra, það er ofverndunar föður og móður, höfnunar föður og móður og tilfinningalegrar hlýju föður og móður. Sterk neikvæð fylgni er á milli höfnunar foreldra og tilfinningalegrar hlýju foreldra, einnig er jákvæð fylgni á milli tilfinningalegrar hlýju foreldra og ofverndunar en marktæk jákvæð fylgni er á milli ofverndunar móður og höfnunar móður sem sker sig mjög úr.

Engin fylgni fannst á milli uppeldishátta og árangurs í íþróttum eða tónlist en neikvæð fylgni á milli höfnunar föður og afreka í íþróttum var alveg á mörkum marktæktar,  $p = .050$ .

<sup>1</sup> Tilfinningaleg hlýja föður

<sup>2</sup> Tilfinningaleg hlýja móður



## 7 Umræða

### 7.1 Niðurstöður tilgátna

Fyrst var athugað hvort afreksfólk í íþróttum væri úthverfara en aðrir en niðurstöður sýndu engin áhrif persónuleika á árangur í íþróttum. Fyrsta tilgátan stóðst því ekki. Huganlega hefur persónuleiki engin áhrif á hvort íþróttir séu stundaðar og árangri náð. Mögulegt er þó að þeir sem ná árangri í íþróttum komist einnig áfram í skóla og nái árangri á því sviði og þar sem þátttakendur þessarar rannsóknar voru allir háskólanemar höfðu þeir náð ákveðnum árangri í skóla og gæti það dregið úr áhrifum sem annars hefðu getað komið fram í almennu þýði. Einnig var afreksfólkið valið aðeins úr hópi háskólanema og metið út frá spurningalista og hugsanlega hefði komið fram munur á persónuleika ef valið hefði verið fyrirfram afreksfólk í íþróttum í hópana og almennt þýði til samanburðar.

Næst var athugað hvort afreksfólk í tónlist væri síður taugaveiklað en þó samviskusamara en aðrir og skæri sig úr á víðsýnikvarða. Sú tilgáta stóðst að mestu leyti, því að afreksfólk í tónlist var síður taugaveiklað og mun víðsýnna en aðrir en það var ekki samviskusamara. Það að afreksfólk í tónlist var síður taugaveiklað styður rannsókn Buttsworth og Smith (1995) um að tónlistarfólk sé tilfinningalega stöðugra. Það að persónuleiki afreksfólks í tónlist einkenndist af víðsýni styður rannsóknir Kim (2008) um að greind tengist afrekum á tónlistarsviði, þar sem vitsmunaáhugi (*intellectual interest*,) sem er einn af undirþáttum víðsýni, er náskyldur greindarhugtakinu og einnig þá kenningu að tónlistariðkun hafi góð áhrif á margar tegundir greindar. Tónlist er list og tjáning og getur það einnig útskýrt að þeir sem ná árangri þar séu víðsýnni en annað fólk.

Næst voru uppeldishættir foreldra afreksfólks bæði í íþróttum og tónlist skoðaðir og athugað hvort þeir einkenndust af tilfinningalegri hlýju og ekki höfnun frá foreldrum. Sú tilgáta var að hluta til studd. Höfnun foreldra afreksfólks var ekki minni en hjá öðrum en tilfinningaleg hlýja föður hafði samvirkniáhrif á árangur í íþróttum og tónlist, þannig að þeir sem höfðu hlotið tilfinningalega hlýju föður voru líklegri til að ná árangri annað hvort í íþróttum eða tónlist. Það samræmist fyrri rannsóknum sem hafa bent til þess að meðal annars tilfinningalegur stuðningur hafi góð áhrif á framþróun tónlistarfólks (Gould o.fl., 2006; Pruett, 2004; Davison og Culting, 2003; Jodl o.fl., 2003).

Síðast var athugað hvort afreksfólk í íþróttum og tónlist hefði meiri lífsgæði en aðrir og sýndu niðurstöður að afreksfólk í íþróttum naut meiri lífsgæða en engin áhrif komu fram hjá tónlistarfólki.

## 7.2 Samband á milli persónuleika, uppeldishátta, afreka og lífsgæða

Mikil fylgni kom fram í niðurstöðum rannsóknarinnar á milli hinna ýmsu þátta hennar. Þó að fylgni segi ekkert til um áhrif einnar breytu á aðra er mikilvægt að sjá hvar fylgni er, til að skilja betur sambandið á milli breytanna sem unnið er með og þekkja betur þátttakendur rannsóknarinnar.

Er kynjamunur var skoðaður kom í ljós að konur skorðu hærra á taugaveiklunarkvarða en karlar og voru samvinnuþýðari, þær höfðu hlotið meiri tilfinningalega hlýju frá föður en karlar og nutu meiri lífsgæða en þeir. Karlar náðu frekar árangri í íþróttum en konur. Þetta eru áhugaverðar niðurstöður og gefa sýn inn í eiginleika þátttakenda rannsóknarinnar en kynjamunur verður þó ekki skoðaður nánar í þessari rannsókn.

Aldur sýndi fylgni við allar uppeldisháttabreyturnar nema höfnun móður. Yngra fólk hafði hlotið meiri ofverndun og tilfinningalega hlýju frá báðum foreldrum en það eldra en eldra fólkið fékk meiri höfnun frá föður en það yngra. Í ljósi þess virðast uppeldishættir foreldra vera að verða hlýrri og meira verndandi en áður og feður ekki eins kaldir. Aldur verður heldur ekki skoðaður frekar í þessari rannsókn.

Niðurstöður sýndu sterka neikvæða fylgni taugaveiklunar við persónuleikabættina úthverfu og samviskusemi, þannig að þeir sem voru úthverfari og þeir sem voru samviskusamari voru síður taugaveiklaðir. Einnig sýndu niðurstöður neikvæða fylgni á milli úthverfu og víðsýni, sem kemur svolítið á óvart og sýnir að þessar tvær breytur eru ekki að mæla sömu vídd persónuleikans.

Ýmis fylgni kom í ljós á milli persónuleikabátta og uppeldishátta foreldra. Ofverndun föður og taugaveiklun sýndu fylgni, höfnun foreldra hafði neikvæða fylgni við alla persónuleikabættina nema jákvæða fylgni við taugaveiklun og tilfinningaleg hlýja foreldra hafði jákvæða fylgni við víðsýni, samvinnuþýði og samviskusemi og neikvæða við taugaveiklun. Þannig að ef foreldrar vilja litla taugaveiklun en mikla úthverfu, víðsýni, samvinnuþýði og samviskusemi þá ættu þeir að sýna börnum sínum tilfinningalega hlýju og ekki höfnun og feður að passa að sýna ekki ofverndun.

Uppeldishættir foreldra hafa mikla fylgni sín á milli. Foreldrar virðast nota svipaðar uppeldishætti, því fylgni var á milli ofverndunar föður og móður, höfnunar föður og móður og tilfinningalegrar hlýju föður og móður. Tilfinningaleg hlýja foreldra var með sterka neikvæða fylgni við höfnun foreldra og gæti það stafað af því að þær breytur séu að mæla mjög skyldar víddir uppeldishátta, því erfitt er að sjá einhvern sýna bæði höfnun og tilfinningalega hlýju,

alla vega á sama tíma. Tilfinningaleg hlýja foreldra og ofverndun hafði einnig jákvæða fylgni og auðvelt að sjá það fara saman en svo kom jákvæð fylgni á milli ofverndunar móður og höfnunar móður sem stingur í stúf við aðrar niðurstöður og verður ekki skýrt hér.

Engin fylgni var á milli uppeldishátta og árangurs í íþróttum eða tónlist nema hvað þeir sem hlotið höfðu höfnun föður voru á mörkum marktækt að ná síður afrekum í íþróttum. Víðsýni og árangur í tónlist fór saman. Þeir sem höfðu meiri taugaveiklun eða samviskusemi nutu minni lífsgæða en aðrir og þeir sem voru úthverfari eða samvinnuþýðari nutu meiri lífsgæða en aðrir. Lífsgæði voru meiri hjá þeim sem höfðu notið tilfinningalegrar hlýju foreldra en hjá öðrum en minni hjá þeim sem höfðu fengið höfnun frá foreldrum. Árangur í íþróttum og lífsgæði fóru einnig saman.

### **7.3 Heildarniðurstöður og framhaldsrannsóknir**

Heildarniðurstöður rannsóknarinnar voru því þær að persónuleiki hefur ekki áhrif á árangur í íþróttum, afreksfólk í tónlist er síður taugaveiklað og mun víðsýnna en aðrir, tilfinningaleg hlýja föður hafði samvirkniáhrif á árangur í annað hvort íþróttum eða tónlist og þeir sem náð höfðu árangri í íþróttum nutu meiri lífsgæða en aðrir.

Samkvæmt þessu ættu allir að geta stundað íþróttir og náð árangri óháð persónuleika. Afreksfólk í tónlist mælist lægra á taugaveiklunarkvarðanum og mun víðsýnna en aðrir en óvíst er hvort kom á undan, hvort ástundun í tónlist minnki taugaveiklun og auki víðsýni eða öfugt, að fólk sem hefur minni taugaveiklun og meiri víðsýni sækist í tónlist og nái þar árangri. Tilfinningaleg hlýja föður var eini uppeldishátturinn sem skipti máli og eykur hann líkur á árangri, annað hvort í íþróttum eða tónlist, og ættu feður því samkvæmt þessari rannsókn að sýna tilfinningalega hlýju vilji þeir hjálpa börnum sínum að ná árangri á þessum sviðum. Að lokum, þar sem afreksfólk í íþróttum naut meiri lífsgæða en aðrir er það þess virði að leggja mikla áherslu á íþróttir fyrir alla og ef árangur í tónlist dregur úr taugaveiklun og eykur víðsýni er einnig sú áhersla sem lögð er á tónlistariðkun þess virði.

Í framhaldsrannsókn á þessu efni væri spennandi að hafa úrtakið úr raunverulegum afrekshópi í íþróttum og tónlist, til dæmis þeir sem hlotið hafa titilinn Íþróttamaður ársins, komist í landsliðshóp, spilað með Simfóníuhljómsveit Íslands, tekið einsöngvara- eða einleikarapróf eða unnið til Íslensku tónlistarverðlaunanna og haft samanburðarhóp slembiúrtak úr þjóðskrá. Í þessari rannsókn voru þátttakendur háskólanemar og því ekki um meðalhóp að ræða en mögulega hóp sem skarar fram úr á ýmsum sviðum. Því gæti verið minni munur á milli þeirra sem skara fram úr á sviði íþróttanna eða tónlistar og annarra

háskólanema. Í þessari rannsókn sést því að afreksfólk í íþróttum eða tónlist sker sig frá öðru háskólafólki og eru þær niðurstöður áhugaverðar.

Þá væri gaman að sjá hvort sami munur komi fram þegar aldursbilið er stærra, ef úrtakið nær yfir breiðara aldursbil, til dæmis hvort lífsgæðin séu enn betri eftir sextugt og persónuleikinn haldi sér.

Árangur í íþróttum yfirferist yfir á lífsgæði og afreksfólk í tónlist er víðsýnna og hefur minni taugaveiklun og því er tíma, orku og peningum foreldra og samfélagsins vel varið í stuðning við þær greinar. Það að tileinka líf sitt á yngri árum íþróttum eða tónlist hefur engin neikvæð áhrif á lífsgæði og virðist því ekki hættulegt að lifa í heimi sem snýst að miklu leyti um áhugamálið. Önnur áhugaverð rannsókn væri því að athuga lífsgæði fólks sem nær árangri á báðum sviðum eða þar sem tónlist og íþróttir fara saman, eins og í ballett.

## HEIMILDIR

- Aluja, A., Del Barrio, V., & García, L. F. (2006). Comparison of several shortened versions of the EMBU: exploratory and confirmatory factor analyses. *Scandinavian Journal of Psychology, 47* (1), 23-31.
- Baumrind, D. (1971). Current patterns of parental authority. *Developmental Psychology Monographs, 4*, 1.
- Bilhartz, T. D., Bruhn, R. A. og Olson, J. E. (1999). The effect of early music training on child cognitive development. *Journal of Applied Developmental Psychology, 20* (4), 615-636.
- Block, J. (1995). Contrarian view of the five-factor approach to personality description. *Psychological Bulletin, 117*, 187-215.
- Bowling, A., Bond, M., Jenkinson, C. og Lamping, D. L. (1999). Short form 36 (SF-36) Health Survey questionnaire: which normative data should be used? Comparisons between the norms provided by the omnibus survey in Britain, the Health Survey for England and the Oxford Healthy Life Survey. *Journal of Public Health Medicine, 21* (3), 255-270.
- Burckhardt, C. S. og Anderson, K. L. (1989). The Quality of Life Scale (QOLS): Reliability, validity, and utilization. *Health and Quality of Life Outcomes, 1* (60).
- Burckhardt, C. S., & Jones, K. D. (2005). Effects of chronic widespread pain on the health status and quality of life of women after breast cancer surgery. *Health and Quality of Life Outcomes, 3*, 30. BioMed Central.
- Buttsworth, L. M. og Smith, G. A. (1995). Personality of Australian performing musicians by gender and by instrument. *Personality and Individual Differences, 18*, 595-603.
- Cohen, J. R. og Swerdlik, E. M. (2002). *Psychological testing and assessment* (5. útgáfa). Boston: McGraw-Hill Higher Education.
- Costa, P. T., Jr., & McCrae, R. R. (1985). *The NEO personality inventory manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources, Inc.
- Côté, J. (1999) The influence of the family in the development of talent in sports. *The Sport Psychologist 13*, 395-417.
- Davis, C og Mogk, J. P. (1994). Some personality-correlates of interest and excellence in sport. *International Journal of Sport Psychology, 26* (2), 131-143.

- Davison, K. K. og Cutting, T. M. (2003). Parents' activity-related parenting practices predict girls' physical activity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 35 (9), 1589-1595.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. og Griffin, S. (1985). The Satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49 (1), 71-75.
- Diener, E., Oishi, S. og Lucas R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425.
- Egloff, B. og Gruhn, A. J. (1995). Personality and endurance sports. *Personality and Individual Differences*, 21 (2), 223-229.
- Ericsson, K. A. (2006). The influence of experience and deliberate practice on the development of superior expert performance. Í Ericsson K.A., Charness N., Feltovich P.J., Hoffman R.R. (ritstjórar). *The Cambridge handbook of expertise and expert performance* (bls. 683–703). Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Eysenck, H. J. og Eysenck, S. B. G. (1975). *Manual of the Eysenck Personality Questionnaire*. London: Hodder and Stoughton.
- Farquhar, M. (1995). Definitions of quality-of-life-a taxonomy. *Journal of Advanced Nursing*, 22 (3), 502-508.
- Feist, J. (2002). *Theories of personality*. New York: McGraw-Hill Higher Education.
- Flanagan, J. C. (1978). Research approach to improving our quality of life. *American Psychologist*, 33 (2), 138-147.
- Fordyce, M. W. (1985). The Psychap inventory: A Multi-scale test to measure happiness and its concomitants, *Social Indicators Research* 18, 1-33.
- Funder, D. C. (1991). Global traits: A neo-Allportian approach to personality. *Psychological Science*, 2, 30-31.
- Furnham, A. og Cheng, H. (1999). Personality as predictor of mental health and happiness in the East and West. *Personality and Individual Differences*, 27 (3), 395-403.
- Furnham, A. og Cheng, H. (2000). Perceived parental behaviour, self-esteem and happiness. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 35 (10), 463-470.
- Gardner, H. (1997). Multiple intelligence as a partner in school improvement. *Educational Leadership*, 55, 20-21.

- Gleitman, H., Fridlund, A. J. og Reisberg, D. (1999). *Psychology* (5. útgáfa). New York: W. W. Norton & Company, Inc.
- Gould, D., Lauer, L., Rolo, C., Jannes, C. og Pennisi, N. (2006) Understanding the role parents play in tennis success: a national survey of junior tennis coaches. *British Journal of Sports Medicine*, 40 (7), 632-636.
- Halama, P. (2005). Relationship between meaning in life and the big five personality traits in young adults and the elderly. *Studia Psychologica*, 47 (3), 167-178.
- Jodl, K. M., Michael, A., Malanchuk, O., Eccles, J. S. og Sameroff, A. (2003). Parents' roles in shaping early adolescents' occupational aspirations, *Child Development*, 72, 4, 1247-1266.
- John, O. P. (1990). The „Big Five“ factor taxonomy: Dimensions of personality in the natural language and questionnaires. *Handbook of Personality: Theory and Research*, 66-100.
- Kim, K. H. (2008). Meta-analyses of the relationship of creative achievement to both IQ and divergent thinking test scores. *Journal of Creative Behavior*. 42 (2), 106-130.
- Kroger, R. O. og Wood, L. A. (1993). Reification, „faking“, and the big five. *American Psychologist*, 48, 1297-1298.
- Liedberg, G. M., Burckhardt, C. S og Henrikson, C. M. (2005). Validity and reliability testing of the Quality of Life Scale, Swedish version in women with fibromyalgia. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 19 (1), 64-70.
- Marsh, H. W. (2007). Self-concept theory, measurement and research into practice: The role of self-concept in educational psychology. *Education*, 91.
- Martin, A. J. (2008). Motivation and Engagement in Music and Sport: Testing a Multidimensional Framework in Diverse Performance Settings. *Journal of Personality*, 76, 135–170.
- McCrae, R. R. og Costa, P. T. Jr. (2004). A contemplated revision of the NEO Five-Factor Inventory. *Personality and Individual Differences*, 36, 587-596.
- Morgan, W. P. og Costill, D. L. (1996). Selected psychological characteristics and health behaviors of aging marathon runners: A longitudinal study. *International Journal of Sports Medicine*, 17 (4), 305-312.
- Nolen-Hoeksema, S. (2001). *Abnormal psychology* (2. útgáfa). New York: McGraw-Hill Higher Education.

- Orley, J., Saxena, S. og Herrman, H. (1998). Quality of life and mental illness - Reflections from the perspective of the WHOQOL. *British Journal of Psychiatry*, 172, 291-293.
- Penelo, E., Viladrich, C., & Domènech, J. M. (í prentun). Perceived parental rearing style in childhood: Internal structure and concurrent validity on the Egna Minnen Beträffande Uppfostran—Child version in clinical settings. *Comprehensive Psychiatry*.
- Perris, C., Jacobsson, L., Lindström, H., von Knorring, L. og Perris, H. (1980). Development of a new inventory for assessing memories of parental rearing behaviour. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 61 (4), 265–274.
- Pruett, K. D. (2004). First patrons: Parenting the musician. *Medical Problems of Performing Artists*, 19 (4), 154.
- Ross, A. O. (1987). *Personality: The scientific study of complex human behavior*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Smedslund, J. (1988). What is measured by a psychological measure? *Scandinavian Journal of Psychology*, 29, 148-151.
- Smith, A., Ntoumanis, N og Duda, J. (2007). Goal striving, goal attainment, and well-being: Adapting and testing the self-concordance model in sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 29 (6), 763-782.
- Thurstone, L. L. (1934). The vectors of the mind. *Psychological Review*, 41, 1-32.
- Tómas Helgason, Júlíus K. Björnsson, Kristinn Tómasson og Erla Grétarsdóttir. (2000). Heilsutengd lífsgæði Íslendinga. *Læknablaðið*, 86 (4), 251-257.
- Vander Zanden, J. W. (2000). *Human development* (7. útgáfa). Boston: McGraw-Hill Higher Education.
- World Health Organization (WHO). (2006, október). *Constitution of the World Health Organization*.
- Woody, R. H. (1999). The musician's personality. *Creativity Research Journal*, 12, (4), 241-250.
- Zimmermann, J. J., Eisemann, M. R. og Fleck, M. P. (2008). Is parental rearing an associated factor of quality of life in adulthood? *Quality of Life Research*, 17, (2), 249-255.



Að lokum vil ég biðja þig um að svara þessum lista eins nákvæmlega og þú getur.

#### Árangur í íþróttum

Hefurðu stundað íþróttir með félagi? Já  Nei   
Ef já, hversu lengi? \_\_\_\_\_ ár

Í hvaða flokk hefurðu komist í þinni grein? \_\_\_\_\_

Hefurðu unnið til verðlauna í þinni íþrótt? Já  Nei   
Ef já, hvaða verðlauna? \_\_\_\_\_

Hefurðu keppt fyrir Íslands hönd í þinni íþrótt? Já  Nei   
Ef já, á hvaða stigi (t.d. unglinga, A-landslið) ? \_\_\_\_\_  
Og hversu oft? \_\_\_\_\_

Hver er mesti árangur sem þú hefur náð í þinni íþrótt?

\_\_\_\_\_

Hversu miklum árangri telur þú þig hafa náð á sviði íþróttar? (Merktu við þann möguleika sem passar best við þig)

Mjög litlum

Frekar litlum

Í meðallagi

Frekar miklum

Mjög miklum

#### Árangur í tónlist

Hefurðu fengist við tónlist? Já  Nei   
Hefurðu stundað tónlistarnám? Já  Nei   
Ef já, hversu lengi? \_\_\_\_\_ ár

Hvaða stig hefurðu tekið á hljóðfæri eða í söng? \_\_\_\_\_

Hefurðu náð árangri í tónsmíðum? Já  Nei

Hefurðu einleikara- eða einsöngspróf? Já  Nei

Hefurðu spilað eða sungið inn á plötu/geisladisk? Já  Nei

Ef já, hversu margar? \_\_\_\_\_

Hefurðu gefið út þína eigin plötu/geisladisk? Já  Nei   
Ef já, hversu margar? \_\_\_\_\_

Hefurðu unnið til tónlistarverðlauna? Já  Nei   
Ef já, hvaða verðlauna? \_\_\_\_\_

Hver er mesti árangur sem þú hefur náð í tónlist?

\_\_\_\_\_

Hversu miklum árangri telur þú þig hafa náð á sviði tónlistar? (Merktu við þann möguleika sem passar best við þig)

Mjög litlum

Frekar litlum

Í meðallagi

Frekar miklum

Mjög miklum

Takk kærlega fyrir þátttökuna!!