

# Motionspsykologi ur ett historiskt perspektiv

Karin Weman-Josefsson

## Gamla idéer om motion

När vi studerar olika fenomen inleds mången historisk beskrivning med den välkända satsen ”*Redan de gamla grekerna*” och det ligger såklart mycket sanning i det. Mycket av de frågor vi intresserar oss för idag diskuterades redan i antikens dagar. Även om den vetenskapliga disciplinen motionspsykologi är en förhållandevis modern företeelse kan man härleda dess ursprung långt tidigare, då de gamla grekerna faktiskt hade en egen avdelning inom medicinen som grundades på motion. Herodicus (ca 480 f.Kr.) var en läkare som praktiserade så kallad ”gymnastikmedicin” och den preventiva medicinens fader, Hippocrates (460-370 f. Kr.), var inspirerad av Herodicus och erkände motionens värde för både fysiska och psykiska åkommor. Hippocrates har i sin tur inspirerat Galenus (200-talet e.Kr.) som skrev boken ”*The art of preserving health*” där han ägnar ett helt kapitel åt ”*The use and value of exercise*”. Likaså förespråkar gamla judiska källor fysisk aktivitet, till exempel varnar Maimonides (1135–1204; spansk filosof, läkare och jurist, tillika Saladins läkare) för att stillasittande är menligt för hälsan. Även våra råbarkade förfäder vikingarna motionerade med liv och lust, både ofta och länge. Två gånger om dagen var ingen ovanlighet och det finns uppgifter om vikingar som tränade från morgon till kväll. Motivationen till träning och tävling var inte bara att vinna dyrbara priser och ära, det var också en förberedelse för det dagliga livet med jakt, krig, tvekamper för att avgöra tvistemål, farliga handelsexpeditioner och - icke att förglömma - härjningstågen.

Under renässansen skrev Mendez (1500-61) år 1553 den första tryckta boken tillägnad motion ”*Book of bodily exercise*” och den engelske författaren Robert Burton (1577–1640), blev berömd i sin samtid och för eftervärlden med ”*The Anatomy of Melancholy*” som utkom 1621 och var en utläggning av svårmodets väsen, orsaker och bot. Burton varnade för riskerna med ett stillasittande liv och att det kunde orsaka melankoli, dvs depression. Nästa historiska paradigmet utgjordes av Upplysningen och var framförallt en filosofisk rörelse som fick sitt namn av Kant och grundades bland annat i att allt fler ägnade sig åt vetenskap. Under den här epoken skrevs flera böcker som förespråkade motion (medicingymnastik) som botemedel vid ohälsotillstånd, bland annat Fullers (1670-1706) ”*Treatise concerning the power of exercise*” som utkom 1704 och Armstrongs (1709-79) ”*The art of preserving health*” som trycktes 1744.

När vi närmar oss den moderna historien genom industrialismens framväxt ser vi att många vetenskapliga strömningar florerade, inte minst Darwinismen. Antalet författare och publicister ökade drastiskt under 1800-talet, som påminner mycket om vår egen tid vad avser framsteg inom exempelvis teknik, förutsättningar för att bilda tankeströmningar, sprida idéer

och propagera. Ideologier och grupperingar kring olika idébildningar har stor betydelse och världsbilden formas utifrån naturvetenskapen (dvs religionen får en allt mindre roll). Ett annat fenomen av betydelse var institutionerna, framförallt universiteten. Tidigare bedrevs där främst undervisning av präster, medicinare och jurister medan naturvetenskapen hade utvecklats utanför universiteten i kraft av privatpersoner och sponsorer. Vid denna tid skapades istället modellen för den moderna tidens universitet där lärare, forskare och studenter samarbetar för att utforska och upplysa. Här börjar vi också närma oss den tid när den vetenskapliga disciplinen psykologi tar form. Betydelsen av fysisk aktivitet och motion för hälsan har fortsatt starkt fäste under denna tid och flertalet verk publiceras. Två av de mest kända är kanske Combes (1797-1847) ”*The principles of physiology applied to the preservation of health*” och Kings (1813-93) ”*The American family physician*”. Det var också under den här tiden som Edward Stanley (1826-93) myntade det bevingade citatet ”*Den som inte avsätter tid för motion kommer förr eller senare bli tvungen att avsätta tid för sjukdom*” (1873). Även i Sverige finns exempel på hälsoströmningarna, i ”*Underrättelse om hälsans bevarande*” från Uppsala 1764 står till exempel följande text att läsa:

*”Dagliga förfarenheten visar oss, huru arbetsamt folk hafva starckare och fastare lemmar, än de som icke hafva någon motion, hvilka alltid äro klena, ömtåliga, vekliga och orkeslösa; samt att de ledamöter, som äro måst uti rörelse, äro större, och hafva jemväl måsta styrckan, i proportion mot arbetet. Hvarken födan eller vilan, kan gifva kroppen krafter, om icke motion kommer dertill”* (ref. i Anderson & Johrén, 2012).

Sverige kan under denna epok även stoltsera med att Pehr Henrik Ling (1776-1839) inrättade världens första idrottshögskola år 1813, Kungliga Gymnastiska Centralinstitutet (GCI), sedermera Gymnastik och Idrottshögskolan (GIH), i Stockholm. Ling var ledamot i Svenska Akademien och medlem av Svenska Läkaresällskapet och är kanske mest känd för att vara grundaren till den internationellt kända ”Ling-gymnastiken” som utgjordes av estetisk, medicinsk, militär och pedagogisk gymnastik. Dessa fyra avdelningar kan spåras tillbaka till det antika Grekland, men Ling hade även en annan historiskt förankrad passion och det var att återuppliva den fornnordiska vikingakraften hos samtidens ”förvekligade” människor. GCI var internationellt välrenommerat och besöktes av lärare, forskare och studenter från hela världen. Ling-gymnastiken hade en starkt medicinsk vetenskaplig förankring men fick sina första professorer först i början av 1900-talet.

Filosofier och läkare har alltså genom större delen av vår kända historia erkänt och propagerat för sambandet mellan motion och såväl fysisk som mental hälsa. Nu ska vi ägna lite djupare uppmärksamhet åt hur dessa idéer följde med in i 1900-talet och lade grunden till motionspsykologin.

### **Ett forskningsfält växer fram**

Först måste vi titta närmare på hur föreställningarna om sambandet mellan kropp och själ var beskaffade. Enligt dualismen har människan en fysisk kropp och en icke-fysisk själ, dvs kropp och själ var separerade och det krävdes därmed olika principer för att förklara deras separata funktioner. Platon var en dualist, liksom Descartes, även om han till skillnad från Platon menade att kropp och själ interagerade. Descartes texter behandlade emellertid inte kroppens inverkan på själen, utan han ansåg att kroppen bara var en maskin som styrdes helt av själen. Leibniz (1646-1716) föreslog senare att kropp och själ fungerade parallellt, utan interaktion, och hans idéer lade grunden till det arbete som i slutet på 1800-talet bidrog till att läkare som Fechner (1801-1887), Wundt (1832-1920) och James (1842-1910) grundade experimentalpsykologin. Samtidigt som dualismen utvecklades också monismen, ett

antagande om att kropp och själ är detsamma. Enligt monismen existerar själen endast som en funktion av kroppen och dess interaktion med omgivningen. En ivrig förespråkare för monism var Hobbes (1588-1679), vars idéer inspirerade Rush (1746-1813) som menade att fysiska orsaker som arv, sjukdom, kost med mera kunde påverka själen (sinnet) och han rekommenderade både unga och gamla att ägna sig åt olika typer av motion för att förbättra kroppens hälsa. Även Darwin var monist och hans idéer inspirerade bland annat James. James-Lange-teorin (som formulerades av William James och Carl Lange i slutet på 1800-talet) behandlar den biologiska grunden för känslor och grundas i ett monistiskt perspektiv. Denna teori stimulerade en debatt som pågår än idag, även inom motionspsykologin.

Wundt anses vara grundaren av psykologins vetenskapsområde och ungefär samtidigt som han inrättade sitt experimentalpsykologiska laboratorium började forskningsområdet *Physical Education* (gymnastik/idrott) ta form i USA. De två ämnena psykologi och idrott utvecklade ett gynnsamt forskningssamarbete och i slutet av 1800-talet presenterades flera exempel på hur idrott och fysisk aktivitet kan studeras ur ett psykologiskt perspektiv i olika forum. Fokus breddades från den traditionella motionsinriktningen till att även studera mer specifika idrottsfärdigheter. Man började också fokusera mer på kvantitativa mätningar istället för introspektiva metoder, och ett av de mest kända tidiga idrottspsykologiska exemplen är Triplett's studier på cyklister 1898. Detta anses också vara det första socialpsykologiska experimentet, Triplett var som så många andra amerikanska psykologer på den tiden mycket influerad av Herbert Spencers socialdarwinism ("*survival of the fittest*"), men socialpsykologi blev ingen egen disciplin förrän på 1920-talet.

Psykologin letade sig allt djupare in i den idrottsliga världen och en Olympisk kongress i Frankrike 1897 hade en hel sektion vikt åt motionspsykologiska frågor. Även en Olympisk kongress i Schweiz år 1913 fokuserade på både fysiologiska och psykologiska aspekter av idrott, bland annat eftersom organisatören Pierre de Coubertin (1863-1937) tyckte att företrädare inom medicinen ägnade för mycket fokus åt de fysiologiska delarna av motion och idrott. Så sakteliga fick idrottspsykologiska frågor ett allt större utrymme och det första idrottspsykologiska laboratoriet inrättades år 1920 i Tyskland, strax följt av ett i Leningrad år 1925. Det var emellertid i USA som disciplinen fick sitt starkaste fäste då många intresserade sig för att applicera psykologi på idrott vid den här tiden, framförallt i syfte att kunna förutsäga idrottsprestationer. Coleman Griffith (1893-1966) är en välkänd pionjär som tidigt 1920-tal bland annat undervisade sjuksköterskor i idrottspsykologi vid University of Illinois. Han började inofficiellt samarbeta med tränare inom amerikansk fotboll 1924 och 1938 fick han och en kollega i uppdrag att agera psykologiska rådgivare för basebollaget Chicago Cubs. Hans första idrottspsykologiska artikel publicerades 1925, och där förklarade han varför psykologi var så viktigt för idrotten:

*"The more mind is made use of in athletic competition, the greater will be the skill of our athletes, the finer will be the contest, the higher will be the ideals of sportsmanship displayed, the longer will our games persist in our national life, and the more truly will they lead to those rich personal and social products which we ought to expect of them. Because of these facts, the psychologist may hope to break into the realm of athletic competition, just as he has already broken into the realms of industry, commerce, medicine, education, and art."*  
(Griffith, 1925, p. 193; ref i Green, 2003)

Griffith var en av de första som systematiskt forskade kring idrottspsykologi och kallas allmänt Idrottspsykologins fader. Han fokuserade på psykomotoriska färdigheter, inlärning och personlighet, utvecklade mätmetoder och flyttade idrottspsykologin ut från laboratoriet

till fältet. Under 1920 och 30-talet handlade den tillämpade idrottspsykologin framförallt om hur psykologisk testning kunde hjälpa tränaren i arbetet med idrottarna. Testerna handlade ofta om reaktionstid, men även intelligens- och personlighetstest användes. Det skedde emellertid en övergång under 1940 och 50-talet till att utveckla idrottarnas psykologiska färdigheter för att hjälpa dem förbättra sina prestationer. De socialpsykologiska strömningar som började på 1930-talet hävdade att mänskligt beteende är en produkt av individens interaktion med sin omgivning, och gjorde att studier kring attityder, gruppdynamik, självperception mm började göra sig gällande. Här är det också viktigt att nämna behaviorismens frammarsch i form av studier kring den betingade reflexen, mest känt genom den ryske psykologen Ivan Pertovitj Pavlov (1849-1936) och amerikanen John B. Watson (1878-1958), som följdes av B. F. Skinners (1904-1990) berömda studier kring operant betingning. Dessa ideologier lade grunden till 1950-talets beteendeterapi och utvecklingen av den kognitiva behaviorismen och social inlärningsteori (som vi kanske främst kopplar ihop med Albert Banduras publikationer från slutet av 1970-talet). På 1940 och 50-talet började man fokusera på interventioner som skulle utveckla idrottarnas mentala färdigheter (t ex målsättning, visualisering, koncentration och avslappning) för att hjälpa dem förbättra sina prestationer. Intresset för idrottspsykologi spreds över världen och den första världskongressen för idrottspsykologi organiserades av *International Society of Sport Psychology* (ISSP) i Rom 1965. Under 1960-talet dominerades psykologin av modeller och tekniker, och man integrerade psykologiska, biologiska och sociala faktorer för att förstå hälsa. Detta inspirerade ett så kallat *multikausalt* perspektiv på hälsa och sjukdom som kanske framförallt kan relateras till Engels (1913-1999) biopsykosociala modell som introducerades i slutet av 1970-talet. Den första idrottspsykologiska journalen (*International Journal of Sport Psychology*) publicerades 1970 och intresseområdet fortsatte att växa. Under 1980-talet bidrog positiv medial uppmärksamhet kring idrottsliga framgångar som kopplades till idrottspsykologisk tillämpning till områdets ökande popularitet in på 1990-talet. Allt fler studenter sökte sig till idrottspsykologiska utbildningar och anströmningen bidrog till utvecklingen av ämnet. Bland annat grundas 1991 ett kvalitetssäkringssystem genom att *American Association of Applied Sport Psychology* initierar en certifiering för idrottspsykologiska rådgivare. I Sverige skulle det dock dröja till 2010 innan vi fick en motsvarande certifiering genom samarbete mellan idrottspsykologiska företrädare inom akademien, Riksidrottsförbundet och Sveriges Olympiska Kommitté.

### **Dagens definitioner och tillämpningsområden**

Som vi kan se har alltså psykologin under det senaste seklet utvecklats till dagens vetenskapliga disciplin där beteenden och mentala processer studeras inom ett flertal olika subdiscipliner, såsom biologisk psykologi, socialpsykologi, behaviorism, neuropsykologi samt idrotts- och motionspsykologi. Många menar emellertid att eftersom motionspsykologin i sin tur använder sig av flera av dessa subdiscipliner kanske den snarare bör betraktas som *interdisciplinär* än som en subdisciplin i sig. Ytterligare argument för detta är motionspsykologins starka fundament i fysiologisk och medicinsk vetenskap och att den behandlar mental hälsa och hälsobeteenden inom kliniska områden som klinisk psykologi/psykiatri, hälsopromotion och epidemiologi.

### **Referenser**

Allebäck, P., Moradi, T., & Jacobsson, A. (2006). *Sjukdomsbördan i Sverige och dess riskfaktorer. Svensk tillämpning av WHO:s "DALY-metod" för beräkning av sjukdomsbörda och riskfaktorer*. Stockholm: Institutionen för folkhälsovetenskap, Karolinska Institutet.

- Bolin, K. & Lindgren, B. (2005). *Fysisk inaktivitet – produktionsbortfall och sjukvårdskostnader*. Stockholm: FRISAM.
- Buckworth, J., Dishman, R. K., O'Connor, P.J. & Tomporowski, P. (2013). *Exercise Psychology*. 2:nd Ed. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Bull, F. C., Armstrong, T. P., Dixon, T., Ham, S., Nieman, A., & Pratt, M. (2004). Physical Activity. I: M. Ezzati, A. Rodgers, A. D. Lopez, & C. J. L. Murray. Comparative Quantification of Health Risks Global and Regional Burden of Disease Attributable to Selected Major Risk Factors, 2141-2165. Geneva: World Health Organization.
- Danziger, K. (1997). *Naming the mind. How psychology found its language*. London: Sage.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self determination in human behavior*. New York: Plenum Press.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227–268.
- Ezzati, M., Rodgers, A., Lopez, A. D., & Murray C. J. L. (2004). Mortality and burden of disease attributable to individual risk factors. I: M. Ezzati, A. Rodgers, A. D. Lopez, & C. J. L. Murray. Comparative Quantification of Health Risks Global and Regional Burden of Disease Attributable to Selected Major Risk Factors, 729-881. Geneva: World Health Organization.
- Folkhälsorapport (2009). Socialstyrelsen. Västerås: Edita Västra Aros.
- Green, C. D. (2003). Psychology strikes out. Coleman Griffith and the Chicago Bulls. *History of psychology*. 6 (3), 267-283.
- Hagger, M., & Chatzisarantis, N. L. D. (2008). Self-determination theory and the psychology of exercise. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1, 79-103.
- Hansson, H. (2004). Personlig kommunikation/föreläsningssanteckningar. Idéhistoriens huvudlinjer (7,5 hp). Sektionen för Humaniora, Högskolan i Halmstad.
- Josefsson, A. K. & Lindwall, M. (2010). *Motivation till motion*. I L. M., Hallberg (red.) *Hälsa och livsstil. Forskning och praktiska tillämpningar*. (s. 207–225). Lund: Studentlitteratur.
- Lee, I-M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N., & Katzmarzyk P. T. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *The Lancet*, Vol. 380, Issue 9838, Pages 219-229. DOI: 10.1016/S0140-6736(12)61031-9
- Leahey, T. H. (2000). *A history of psychology. Main currents in psychological thought*. New Jersey: Prentice Hall.
- Lindroth, J. (2012). *Idrott under 5000 år*. SISU Idrottsböcker.

Lox, C. L., Martin Ginis, K. A., Petruzello, S. J. (2010). *The psychology of exercise. Integrating theory and practice*. 3rd Edition. Scottsdale: Holcombe Hathaway Publishers.

Nigg, C.R., Borelli, B., Maddock, J., & Dishman, R.k. (2008). A theory of physical activity maintenance. *Applied Psychology: an international review*. 57 (4), 544-560.

Sverige. Socialstyrelsen. Statens Folkhälsoinstitut (2013). *Folkhälsan i Sverige: årsrapport 2013*. Stockholm: Socialstyrelsen.

Wahlqvist, B. (1993). *Vikingarnas lekar, vikingen som idrottare*. Atlantis.

Weman-Josefsson, K., & Berggren, T. (2013). *Psykosocial arbetsmiljö och hälsa*. Lund: Studentlitteratur.