

Ola Myklebust Skjelten

Motivasjon i Topp og Bredde

- En Mixed Methods Tilnærming

Masteroppgave i Idrettsvitenskap

Veileder: Ingar Mehus

Trondheim, mai 2016

Ola Myklebust Skjelten

Motivasjon i Topp og Bredde

- En Mixed Methods Tilnærming

Mastergradsavhandling i Idrettsvitenskap

Trondheim, våren 2016

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet – NTNU
Institutt for sosiologi og statsvitenskap
Fakultet for samfunnsvitenskap og teknologiledelse



Abstract

The goal of this study is to investigate potential differences in the motivation for sport activities among amateur and elite athletes, and what these differences might be. The study is based on a mixed method approach where amateur athletes (n=90) and elite athletes (n=77) have filled out Norwegian versions of BPNES and BREQ-3, and where amateur athletes (n=8) and elite athletes (n=8) have participated in semi-structured interviews. The theoretical foundation of the study is based on the "Self-Determination Theory" developed by Deci and Ryan (1985)

The quantitative results of the study show that sport participation among both amateur and elite athletes is mainly based on identified regulation and fulfillment of the need for relatedness. Elite athletes are to a greater degree linked to integrated regulation and fulfillment of the need for competence than amateur athletes. Amateur athletes are to a greater degree linked to intrinsic motivation, introjected regulation and fulfillment of the need for autonomy than elite athletes. Central findings from the qualitative analyses show that the foundations for fulfilling psychological needs and for the athletes' goals and identifications with sport are further differences in motivation between the two groups. The fulfilment of autonomy, competence and belonging is among elite athletes largely based on a focus on achievement. Among amateur athletes the corresponding focus is on social relations. This seems to be key to how different elements in the prominent motivation regulations act. Among elite athletes, goals and identifications are often tied to achievements based on external comparisons. It appears that external goals of this kind are based on autonomous motives by being in line with the athletes' values and life goals. Thus, sport participation, and its causality orientation, is to some degree governed by rewards, like "winning". Amateur athletes tie goals and identifications with sport to a feeling of relatedness to a greater extent. Inner goals of this kind match the athletes' values and interests. Their focus on belonging leads to them experiencing fewer forms of external control, which strengthens their internal motivation. However, the focus on relatedness seems to have a negative side in the form of experiencing internal forms of punishment in cases where sport participation is lacking.

Sammendrag

Denne studien handler om motivasjon i idrett. Målet med studien var å undersøke om det finnes forskjeller i motivasjonen for å drive idrett hos breddeidrettsutøvere og toppidrettsutøvere, og hva eventuelt disse forskjellene var. Studien baserer seg på en mixed methods tilnærming der breddeidrettsutøvere (n=90) og toppidrettsutøvere (n=77) har gjennomført norske versjoner av spørreundersøkelsene BPNES og BREQ-3, og der breddeidrettsutøvere (n=8) og toppidrettsutøvere (n=8) har deltatt i semi-strukturerte intervjuer. Studiens vitenskapelige teorigrunnlag baserer seg på motivasjonsteorien "Self-Determination Theory" utviklet av Deci & Ryan (1985).

Studiens kvantitative resultater viser at idrettsdeltakelsen til både breddeidrettsutøvere og toppidrettsutøvere i størst grad baseres på identifisert regulering og opplevelser av tilhørighet. Toppidrettsutøvere knyttes i større grad til integrert regulering og opplevelser av kompetanse enn breddeidrettsutøvere. Breddeidrettsutøvere knyttes i større grad til indre motivasjon, innlemmet regulering, samt opplevelser av autonomi enn toppidrettsutøvere. Sentrale funn fra de kvalitative analysene viser at grunnlaget for oppfyllelsen av psykologiske behov og for utøvernes mål og identifiseringer med idretten videre skiller motivasjonen hos de to aktivitetsgruppene. Oppfyllelsen av autonomi, kompetanse og tilhørighet baseres hos toppidrettsutøvere i store trekk på prestasjonsfokus. Tilsvarende baseres den hos breddeidrettsutøvere på fokus rundt sosiale relasjoner. Dette synes videre å virke avgjørende for på hvilke måter ulike elementer innenfor de fremtredende motivasjonsreguleringene opptrer. Mål og identifiseringer knyttes hos toppidrettsutøvere ofte til prestasjoner basert på ytre sammenligninger. Det kommer frem at ytre mål av denne typen baseres på autonome motiver gjennom å være i tråd med utøvernes verdier og livsmål. Slik styres til en viss grad idrettsdeltakelsen, og deres kausale orientering, av belønninger som "å vinne". Breddeidrettsutøvere knytter i større grad mål og identifiseringer med idretten til å oppleve tilhørighet. Indre mål av denne typen samsvarer med utøvernes verdier og interesser. Deres fokus på tilhørighet fører i helhet til at de opplever færre former for ytre kontroll, som styrker deres indre motivasjon. Fokuset på tilhørighet synes vel og merke å ha en bakside i form av følelser av indre former for straff i tilfeller hvor idrettsdeltakelsen uteblir.

Førord

I løpet av de siste årene har min nysgjerrighet på menneskelig motivasjon utviklet seg til å bli et av mine største interessefelt. Når jeg skulle bestemme temaet for masteroppgaven var valget derfor enkelt. Ved å kombinere temaet motivasjon med et av mine andre store interessefelt – idrett, har denne oppgaven gitt meg mye. Oppgaven har tilført meg både faglig kunnskap, og erfaringer med å jobbe målrettet og strukturert. Til tross for mange timer med frustrasjon og fortvilelse, har jeg nå produsert en ferdig masteroppgave jeg kan være stolt over. I den forbindelse er det flere som fortjener en takk.

Først og fremst vil jeg takke Ingar Mehus, som har kommet med gode innspill og råd både før og under arbeidsprosessen. Takk for at du har gitt meg god faglig støtte og har hatt tro på mine evner til å gjennomføre et så krevende prosjekt. Dine innspill har vært vesentlig for at jeg har kommet i mål med denne oppgaven. Tusen takk!

Jeg vil videre takke alle som har bidratt til at jeg har kunnet gjennomføre spørreundersøkelsen og intervjuene. Denne takken er derfor rettet mot trenere, klubbrepresentanter og utøvere jeg har hatt kontakt med i forkant av, og underveis i forskningsprosessen. Jeg vil også takke alle deltakerne, som har dannet grunnlaget for at denne studien kan bidra med ny kunnskap til feltet. Spesielt takk til alle som tok seg tid til å møte meg for intervjuer.

Takk til min bror, Erlend Skjelten, for bistand med profesjonell engelskspråklig kompetanse i oversettingen av spørsmål i spørreundersøkelsen.

Takk også til Kjetil Søvik Henningsen og Martin Nesse som har gjort tiden på lesesalen litt bedre hver eneste dag.

Jeg vil også takke familien min, for støtte til å følge mine interesser innenfor idrettsfaget. Til slutt vil jeg takke min kjære samboer June Katrin, som har vært en moralsk støtte gjennom hele masterløpet.

Tusen takk!

Ola Skjelten

Trondheim, mai 2016.

Akronymer

Liste over forkortelser som benyttes i oppgaven

BK	Bredde Kvinne
BM	Bredde Mann
BPNES	Basic Psychological Needs in Exercise Scale
BPNT	Basic Psychological Needs Theory
BREQ	Behavioral Regulations in Exercise Questionnaire
BREQ-2	Behavioral Regulations in Exercise Questionnaire (versjon 2)
BREQ-3	Behavioral Regulations in Exercise Questionnaire (versjon 3)
CAQDAS	Computer-Aided Qualitative Data Analysis Software
CET	Cognitive Evaluation Theory
COT	Causality Orientations Theory
GCT	Goal Contents Theory
OIT	Organismic Integration Theory
RAI	Relative Autonomy Index
SDT	Self-Determination Theory
SMS	Sport Motivation Scale
TK	Topp Kvinne
TM	Topp Mann

Oversikt over figurer, tabeller og modeller

Figur 1 - Integreert design	s. 25
Tabell 1 – Koder og kategorier i HyperResearch	s. 40
Tabell 2 – Deskriptiv statistikk	s. 47
Tabell 3 – Informantenes kjennetegn	s. 52
Modell 1 – Logistisk regresjonsmodell	s. 49

Innholdsfortegnelse

KAPITTEL 1 - INNLEDNING MED TILHØRENDE FORSKNINGSSPØRSMÅL	1
1.1 FORSKNINGSSPØRSMÅL.....	3
1.1.1 Overordnet forskningsspørsmål.....	3
1.1.2 Kvantitativ problemstilling	3
1.1.3 Kvalitativ problemstilling	3
KAPITTEL 2 - VITENSKAPELIG TEORIGRUNNLAG	5
2.1 SELF-DETERMINATION THEORY	5
2.1.1 Teorien om grunnleggende psykologiske behov (BPNT)	5
2.1.2 Teorien om kognitiv evaluering (CET)	6
2.1.3 Teorien om organisk integrasjon (OIT)	8
2.1.4 Teorien om kausal orientering (COT)	11
2.1.5 Teorien om måloppnåelse (GCT)	12
KAPITTEL 3 – TIDLIGERE FORSKNING MED SDT I EN IDRETTSKONTEKST	15
3.1 TIDLIGERE FUNN OG IMPLIKASJONER.....	15
3.1.1 Feltet som helhet.....	19
KAPITTEL 4 – MIXED METHODS.....	21
4.1. UTFORDRINGER VED BRUK AV MIXED METHODS	21
4.1.1 Oppgavens forskningsdesign	24
4.2 KVANTITATIV TILNÆRMING	26
4.2.1 Spørreundersøkelse.....	26
4.2.2 Avhengig variabel.....	29
4.2.3 Uavhengige variabler og forutsetninger for indeksbygging	30
4.2.4 Reliabilitet og validitet	31
4.3 KVALITATIV TILNÆRMING	34
4.3.1 Intervju	34
4.3.2 Etterarbeid.....	39
4.3.3 Kvalitet og refleksivitet.....	42
4.3.4 Ethiske vurderinger	44
KAPITTEL 5 – KVANTITATIVE RESULTATER	47
KAPITTEL 6 - OVERORDNET ANALYSE.....	51
6.1 KVALITATIV ANALYSE I LYS AV KVANTITATIVE FUNN	52
6.1.1 Opplevelser av tilhørighet, kompetanse og autonomi.....	52
6.1.2 Ytre kilder som påvirker indre motivasjon.....	59
6.1.3 Å verdsette idretten på ulike grunnlag.....	69
6.1.4 Kausal påvirkning.....	82
6.1.5 Forskjellige mål gir forskjellige utslag.....	86
KAPITTEL 7 – OPPSUMMERENDE KONKLUSJON.....	91
LITTERATURLISTE.....	97
VEDLEGG	

Kapittel 1 - Innledning med tilhørende forskningsspørsmål

Å forstå menneskelige motiver for å delta i bestemte aktiviteter er en omfattende oppgave. Innenfor idrettspsykologien har det vist seg interessant å se nærmere på hvilke motiver som ligger til grunn for å delta i fysisk aktivitet og idrett (Wilson, Sabiston, Mack & Blanchard, 2012). Slik kunnskap er blant annet nyttig for norsk idretts mål om å ivareta og utvikle idretten i både topp og bredde (NIF, 2015). For å utvikle tiltak som kan møte slike mål er det avgjørende med en grunnleggende forståelse for hva som motiverer både breddeidrettsutøvere og toppidrettsutøvere til å delta i idretten. Skillet mellom toppidrett og breddeidrett handler ofte om i hvilken grad det fokuseres på prestasjon eller ikke (Ingebrigtsen, 2015). Ved å undersøke hvilke motiver som ligger til grunn for idrettsdeltakelse hos ulike aktivitetsgrupper, kan det også komme frem i hvilken grad disse motivene gjenspeiler det klassiske skillet mellom topp og bredde. Spørsmål knyttet til motivasjon for idrettsdeltakelse er som regel meget komplekse, og for å svare på slike spørsmål må en først og fremst ha en forståelse for hva motivasjon betyr. Ordet motivasjon blir ofte brukt i dagligtale og kan ansees å ha en universell konsensus om dets betydning. Ordet motivasjon stammer fra det latinske verbet *movere* som betyr å bevege (Schunk, Pintrich & Meece, 2008). Motivasjon beveger oss til å utføre en oppgave, enten det er å lage middag, engasjere seg i idrett, eller utføre mange oppgaver med hensikten om å nå et større mål – som for eksempel å vinne et OL-gull. Motivasjon er grunnleggende i alle våre handlinger, og er det som driver oss uansett hvilke oppgaver som venter. Hvorfor og hvordan slike motiver får frem en drivkraft i mennesket er vel og merke svært varierende (Standage & Vallerand, 2014). En kan slik forstå at hva som motiverer utøvere i breddeidretten, og hva som motiverer utøvere i toppidretten, kan basere seg på vidt forskjellige grunnlag. Det er nettopp dette denne studien har som mål å se nærmere på.

Ved bruk av riktig teoretisk rammeverk kan en finne svar på spørsmål knyttet til motivasjon for idrettsdeltakelse. Innenfor sosialpsykologien er det utarbeidet en rekke motivasjonsteorier med mål om å på best mulig vis forstå og forklare menneskelig motivasjon. Dersom denne studien skulle baseres på alle motivasjonsteoriene innenfor sosialpsykologien, ville den ikke bare bli vesentlig mer omfattende, men den ville også risikere å virke forvirrende for den enkelte leser, samt for meg som forsker i den analytiske prosessen. Denne studien baserer seg derfor på én motivasjonsteori. På denne måten håper jeg oppgaven er leservennlig og at det er mulig å tolke resultatene i lys av teori også for de som ikke er kjent med feltet.

Studien baserer seg på motivasjonsteorien ”Self-Determination Theory” (heretter SDT) (Deci & Ryan, 1985). Denne teorien har vist seg å være et nyttig teoretisk rammeverk for å forstå menneskelig motivasjon (Wilson, et al., 2012). Teorien består av fem miniteorier, og kan på mange måter sies å implementere elementer fra andre motivasjonsteorier (Schunk, et al., 2008). Hva disse miniteoriene handler om, kommer jeg tilbake til i kapittel 2. SDT som helhet fokuserer på indre og ytre faktorer som kan hemme eller fremme menneskelig motivasjon og utvikling (Standage & Vallerand, 2014). På denne måten inkorporerer den elementer i idretten – som trenere, treningspartnere, konkurranseaspektet, opplevelser, etc. – som kan ha betydning for en utøvers motivasjon. Denne teorien egner seg derfor godt som vitenskapelig teorigrunnlag, når jeg i denne studien ser nærmere på hva som karakteriserer motivasjonen til breddeidrettsutøvere og toppidrettsutøvere, og om det som kommer frem viser til forskjeller i motivasjonen mellom de to aktivitetsgruppene.

Tidligere forskning på motivasjon i idrett, i lys av SDT, domineres hovedsakelig av to tradisjoner. Den ene tradisjonen handler om at forskningen som har blitt utført baseres på kun én eller kanskje to av miniteoriene i SDT som teoretisk rammeverk. Dette fører til at kunnskapen som produseres til en viss grad avgrenses til spesifikke elementer innenfor en større makroteori. Dette kan føre til at noe av motivasjonens kompleksitet forminskes, og at den helhetlige forståelsen for hvordan motivasjonen opptrer forenkles. Slike forenklinger kan også skapes gjennom feltets andre tradisjon, nemlig at forskningen som er gjennomført i stor grad domineres av kvantitative tilnæringer. Kvantitative studier har en klar fordel ved å sammenligne mye data, og ved å kople gjennomgående svartendenser til ulike motivasjonsreguleringer (Bulmer, 2004). Det som til en viss grad mangler i denne type forskning handler om å finne de underliggende grunnene til at motivasjonen opptrer som den gjør. Dette er noe kvalitativ forskning kan bidra med. Målet med denne studien er å bidra til å skape kunnskap og forståelse rundt hva som karakteriserer motivasjonen til breddeidrettsutøvere og toppidrettsutøvere. For å gjøre dette baserer studien seg på både en kvantitativ tilnærming og en kvalitativ tilnærming, samt alle miniteoriene i SDT som teoretisk rammeverk. Ved å dele inn deltakerne i denne studien i breddeidrettsutøvere og toppidrettsutøvere undersøker studien om gruppene består av enkeltindivider som drives av tilnærmet like motiver, og om motivasjonen blant deltakerne i den ene gruppen skiller seg fra motivasjonen til deltakerne i den andre gruppen. På denne måten kan det skapes en forståelse av hva som karakteriserer motivasjonen til både breddeidrettsutøvere og toppidrettsutøvere.

1.1 Forsknings spørsmål

Denne oppgaven har som mål å skape bevissthet og kunnskap om motivasjonen blant deltakere i ulike aktivitetsgrupper. For å generere slik kunnskap, stilles følgende forsknings spørsmål:

1.1.1 Overordnet forsknings spørsmål

På hvilke måter skiller motivasjonen seg hos breddeidrettsutøvere fra motivasjonen hos toppidrettsutøvere?

1.1.2 Kvantitativ problemstilling

Hvilke former for motivasjon er dominerende blant breddeidrettsutøvere og toppidrettsutøvere, og i hvilken grad opplever utøvere i de ulike gruppene oppfyllelse av psykologiske behov?

1.1.3 Kvalitativ problemstilling

På hvilke måter vil personlige ønsker og interesser påvirke motivasjonen hos breddeidrettsutøvere og toppidrettsutøvere?

For å besvare disse forsknings spørsmålene er det en forutsetning at studien baserer seg på metoder innenfor både de kvantitative og kvalitative forskningstradisjonene. Dette vil øke kompleksiteten i studien ved å inkludere flere innfallsvinkler til å forklare motivasjonen hos de ulike aktivitetsgruppene, noe jeg håper spiller positivt inn på den helhetlige forståelsen av resultatene.

Kapittel 2 - Vitenskapelig teorigrunnlag

For å gi meningsfulle svar til oppgavens forskningsspørsmål ser jeg det nødvendig å gi en innføring i oppgavens vitenskapelige teorigrunnlag. I dette kapittelet blir det derfor gitt en innføring i SDT, slik at funnene i studien kan tolkes i lys av teori også for de som ikke er kjent med feltet.

2.1 Self-Determination Theory

SDT, utviklet av Deci & Ryan (1985), er en sosialpsykologisk makroteori som omhandler hvilke forhold som kan ha positive eller negative innvirkninger på en persons utvikling og potensial (Standage & Vallerand, 2014). Dette er en av de mest omfattende og empirisk støttende teoriene om motivasjon, og kan på noen måter sies å inkorporere andre teorier og modeller gjennom sitt fokus på indre motivasjon (Schunk, et al., 2008). Teoriens basis stammer fra menneskelig vilje, som handler om evnen til å velge hvordan en skal oppfylle sine behov (Deci & Ryan, i Schunk et al., 2008). Teorien tar slik utgangspunkt i at mennesker er ”aktive, vekstorienterte organismer som finner det naturlig å integrere psykiske elementer til en enhetlig forståelse av seg selv og integrere seg i større sosiale strukturer” (Deci & Ryan, sitert i Mehus, 2015, s.30). Motivasjon i lys av SDT er slik et resultat av psykiske elementer og sosiale strukturer. Makroteorien består av fem miniteorier (Deci & Ryan, 2000; Mehus, 2015), som videre blir presentert nærmere.

2.1.1 Teorien om grunnleggende psykologiske behov (BPNT)

I hjertet av SDT finnes postulatet at mennesket har tre grunnleggende psykologiske behov som er avgjørende for en persons vekst og velvære. Dette er behovene for kompetanse, tilhørighet og autonomi (Deci & Ryan, 2000; Deci & Vansteenkiste, 2004). Disse behovene defineres som universelle nødvendigheter, og konstituerer grunnlaget som kreves for optimal utvikling og psykologisk velvære (Deci & Vansteenkiste, 2004), som referer til optimal psykologisk opplevelse og funksjon (Deci & Ryan, 2008). Behovene for kompetanse, tilhørighet og autonomi er i følge SDT iboende aspekter i menneskets natur. Behovene er altså ikke noe vi har tilegnet oss, men noe medfødt, og opererer derfor på tvers av kjønn, tid og kultur (Deci & Vansteenkiste, 2004). Dersom disse behovene blir oppfylt, kan motivasjon, prestasjon og utvikling utfoldes hos et menneske. I motsatt tilfelle, vil de virke hemmende for trivsel og motivasjon, og en kan vente å finne passivitet, lavere velvære, fragmentering og dårlig funksjon (Deci, Vallerand, Pelletier & Ryan, 1991; Deci & Ryan, 2000; Deci &

Vansteenkiste, 2004).

Gjennom livet vil mennesket ta del i sin verden og prøve å mestre den. Dette innebærer at mennesket forstår hvordan en oppnår eksterne og interne utfall, og hvordan en utfører nødvendige oppgaver (Deci, et al., 1991; Deci & Ryan 2000). *Behovet for kompetanse* handler derfor om menneskets iboende ønske om å være effektiv i sine samhandlinger, og slik mestre verden de tar del i (Deci & Vansteenkiste, 2004). Mange av livets aktiviteter involverer andre, og krever at mennesket samhandler med omgivelsene, og blir en del av noe større enn seg selv. *Behovet for tilhørighet* handler slik om en universell tilbøyelighet til å kommunisere med, være i kontakt med og oppleve omsorg fra/for andre mennesker, og er rettet mot opplevelser av å høre til. Dette innebærer at mennesket må oppleve sikre situasjoner i det miljøet en befinner seg i (Deci, et al., 1991, Deci & Ryan, 2000, Deci & Vansteenkiste, 2004). *Behovet for autonomi* handler om menneskets universelle ønske om å være fri til å ta egne valg, og handle i samsvar med ens integrerte oppfattelse av selvet (Deci & Vansteenkiste, 2004). Autonomi handler slik om hvordan mennesket selv tar initiativ og regulerer sine handlinger, basert på fri vilje (Deci, et al., 1991; Deci & Ryan, 2000). Tanken om autonome handlinger er et nøkkelpoeng i SDT, og gjennom de resterende miniteoriene som videre presenteres, belyses viktigheten av autonomi, og hvilke konsekvenser mangel av autonomi – altså, kontroll – kan føre til (Deci, 1995). I følge SDT vil oppfyllelse av de psykologiske behovene nemlig gi grunnlag for videre psykologiske prosesser som utvikling av indre motivasjon, integrerende tendenser, søken etter mål og forståelse av utfall (Deci & Vansteenkiste, 2004).

2.1.2 Teorien om kognitiv evaluering (CET)

Teorien om kognitiv evaluering (heretter CET), har et spesielt fokus på hva som kan fremme eller hemme utviklingen av indre motivasjon (Ryan & Deci, 2000,b). Indre motivasjon kan regnes å være kjernen i autonomi, og kjennetegnes ved at det er gleden av å utføre en aktivitet som er avgjørende for å gjennomføre aktiviteten (Deci & Ryan, 2000; Vallerand, 2004). Indre motivasjon reflekterer slik menneskets primære tilbøyelighet til å delta i aktiviteter som interesserer dem. Ved å gjøre det vil mennesket utvikle seg og utvide sine kapasiteter (Ryan & Deci, 2000,b). Det er altså en iboende tilfredsstillelse i mennesket som utløser atferden. Denne tilfredsstillelsen omfatter som regel positive følelser av å være effektiv og selvbestemt, og stammer som regel fra å delta i aktiviteter som ansees som passelig utfordrende (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2000, b). Menneskets naturlige oppbygging av indre motivasjon er

et spesielt trekk ved menneskets natur, og spiller en avgjørende rolle for en persons utvikling og velvære. Videre tar teorien for seg hva som kan påvirke den indre motivasjonen, i enten positiv eller negativ forstand (Ryan & Deci, 2000, b).

Mennesket kan som følge av ytre påvirkning, endre sin atferd. Ytre påvirkninger kan være kommunikasjon og tilbakemeldinger i form av straff eller belønning (Deci & Ryan 2000). Det er liten tvil om at ytre påvirkninger vil ha en effekt på motivasjonen, men et viktig aspekt ved ytre påvirkninger som ofte blir oversett, er de potensielle effektene de kan ha på den indre motivasjonen. Den grunnleggende tanken bak CET er at opplevelser som påvirker en persons erfaringer av autonomi og kompetanse positivt vil fremme indre motivasjon. Motsatt vil opplevelser som påvirker disse behovene negativt, hemme indre motivasjon (Ryan og Deci, 2000, b; Ryan & Deci, 2000, c).

Selv belønninger kan gå på bekostning av menneskets indre motivasjon. Innenfor CET har belønninger to svært forskjellige meninger, og effekten av belønningen vil være avhengig av i hvilken grad den oppleves som fremtredende for personen. Det skilles derfor mellom et kontrollerende aspekt, og et informerende aspekt knyttet til belønninger. Det kontrollerende aspektet handler om at belønningen er et verktøy for å kontrollere andre menneskers atferd. Slik kan det forstås at belønninger kan undergrave indre motivasjon gjennom å overskride tendensene til å integrere meningen og verdien i en handling. Handlingen distanseres da fra personen ved at belønningen blir mer fremtredende enn selve handlingen (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2000, b). Det informerende aspektet handler derimot om å tilføre informasjon som støtter personens følelse av kompetanse og kan påvirke den indre motivasjonen positivt. Dette kan vel og merke kun skje dersom personen allerede føler en grad av autonomi, har respekt for aktiviteten, og anser den som gir belønningen som en signifikant person (Deci, Betley, Kahle, Abrams & Porac, 1981; Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2000 b). Innenfor idretten blir de beste utøverne i de mest populære idrettene belønnet med høye lønninger og bonuser. Få tenker over hva dette gjør med utøvernes indre motivasjon. Men belønninger strekker seg også utenfor materialistiske goder, og både trenere, lærere og foreldre bruker ofte belønninger som en taktikk for å promotere god atferd. Slike belønninger kan komme i form av skryt, et klapp på skulderen eller en tommel opp. På samme måte vil slike handlinger påvirke mottakerens indre motivasjon ved å overskride meningen og verdien i handlingen, avhengig av hvordan belønningen oppleves (Ryan & Deci, 2000, b). I idretten er belønninger et spesielt interessant aspekt knyttet til indre motivasjon. Konkurranser

krever at en er kompetent og effektiv, og kompetansen måles enkelt mot andre. Dersom fokuset ligger på å vinne, kan motivasjonen karakteriseres som ytre motivert. I konkurransesituasjoner er belønningen typisk ”å vinne”, og belønningen blir derfor adskilt fra aktiviteten (Deci, et al., 1981; Vallerand, 2007). På samme måte kan det informerende aspektet ved å vinne, fremme opplevelser av kompetanse i motsetning til å tape, som kan gi positive effekter på den indre motivasjonen (Reeve & Deci, 1996; Vansteenkiste & Deci, 2003).

I følge SDT har mennesker iboende tilbøyeligheter til å bli indre motivert. Dette skjer ved å assimilere den sosiale og fysiske verden, gjennom å integrere ytre reguleringer til å bli mer selvbestemt. Når dette skjer integrerer mennesket seg inn i en større sosial enhet. Dersom dette skjer i samsvar med oppfyllelsen av de psykologiske behovene for kompetanse, tilhørighet og autonomi oppstår det en intrapsykisk- og mellommenneskelig integrering som gjør at mennesker har mulighet til å utvikle seg i samsvar med selvet, og opplever slik mer velvære. Denne prosessen blir nærmere forklart gjennom teorien om organisk integrasjon (Ryan & Deci, 2000, b).

2.1.3 Teorien om organisk integrasjon (OIT)

Indre motivasjon er som nevnt iboende, og med oss allerede fra vi er spedbarn. Men etterhvert som vi utvikler oss, vil behov differensieres mot spesifikke arenaer, som behov for å prestere i for eksempel idrett (Schunk, et al., 2008). Hvilke behov som viser seg viktig for mennesket vil være avhengig av omgivelsene. Dersom et barn hele livet omgir seg med håndballspillere, og opplever støtte til å spille håndball, vil det være større sannsynlighet for at barnet også blir håndballspiller, sammenlignet med om barnet ikke prøver håndball før i voksen alder (Schunk, et al., 2008). Et sentralt aspekt i denne utviklingsprosessen dreier seg om internalisering av sosiale verdier. Eksterne strukturer som kontroll og belønning, vil hele tiden påvirke mennesker på måter som ikke nødvendigvis samsvarer med en persons autonomi og verdier. Disse strukturene vil i sin tur hjelpe mennesker til å utøve akseptabel atferd og ønsket sosial funksjon. Over tid kan disse eksterne strukturene, som påvirker motivasjonen på ulike måter, bli internalisert og slik bli en del av den autonome prosessen (Schunk, et al., 2008). Teorien om organisk integrasjon (heretter OIT) tar for seg nettopp denne prosessen, og beskriver en idé om at mennesker er utviklet, eller organisk utsatt, for å internalisere og integrere verdier fra omgivelsene. Reguleringen av disse verdiene varierer i sin relative integrasjon i selvet. Med andre ord anerkjenner teorien at det finnes atferdsreguleringer

utenfor selvet, og viser hvordan ytre motiver integreres, internaliseres og påvirker de psykologiske behovene (Ryan, Williams, Patrick, & Deci, 2009).

I utgangspunktet kan motivasjonen grovt deles inn i autonom motivasjon, og kontrollert motivasjon. Når mennesker er autonome handler de fordi de har lyst, og opptrer slik autentisk (Deci, 1995). Når mennesker er kontrollerte, handler de fordi de blir presset til det. Handlingene opptrer derfor på en upersonlig måte, og blir dermed ikke et uttrykk for selvet, fordi selvet er underlagt en kontroll. På denne måten opptrer mennesker som fremmedgjort (Deci, 1995). Videre deles kontrollert atferd inn i ”samsvar” og ”trass”. Samsvar viser til en handling som gjøres fordi man er bedt om å gjøre det, hvor trass viser til en handling hvor man gjør det motsatte av det man er bedt om gjøre, nettopp fordi man er bedt om å gjøre det. Disse formene eksisterer hele tiden i et ustabil partnerskap som representerer de komplementære uttrykkene for kontroll (Deci, 1995). Nøkkelen til å forstå autonomi er den psykologiske prosessen integrasjon. Integrasjonsprosessen handler om at varierte aspekter i en persons psyke, skiller seg fra hverandre ut fra hvilken grad de har blitt integrert eller brakt i harmoni med selvet – altså personens indre interesser og verdier. En kan derfor snakke om å være sann mot seg selv i den grad man utfører og regulerer handlinger basert på i hvilken grad handlingene reflekterer integrerte aspekter i livet (Deci, 1995). Når en skal forstå autonomi versus kontroll er det også viktig å tenke over at det er mulig for atferd å være initiert og regulert av aspekter som er fremmed for selvet. Denne autonomi versus kontroll problematikken gjør seg gjeldende i alle livets aspekter (Deci, 1995). Dersom en fotballspiller spiller fotball fordi hun synes det er gøy vil hun være autonom og autentisk. Dersom hun spiller fotball fordi hun må tjene penger, eller for å bli berømt, er hun kontrollert og fremmedgjort. Slik kan en forstå at ulike motiver er avgjørende for hvordan en person opptrer i samsvar med seg selv (Deci, 1995).

Internaliseringsprosessen baseres på en tanke om at mennesker har et iboende ønske om å ta til seg sosiale reguleringer (Deci & Ryan, 2000). I tillegg til å skille mellom autonom motivasjon og kontrollert motivasjon, skiller OIT mellom ulike typer motivasjon basert på den grad en føler autonomi når en utfører aktiviteten (Deci, et al.1991; Deci & Ryan 2000; Ryan & Deci, 2000, b; Jacobsen 2012). Tradisjonelt skilles det mellom indre motivasjon, ytre motivasjon og amotivasjon. Indre motivasjon handler som sagt om å utføre en handling i tråd med sine indre interesser og verdier, og karakteriseres av gleden ved å utføre handlingen. Ytre motivasjon deles videre inn i fire ulike reguleringer, og det er disse reguleringene

internaliseringsprosessen i OIT handler om. OIT spesifiserer et kontinuum av autonomi som underbygger ytre former for motivasjon (Ryan, et al., 2009). I den ene enden av dette kontinuumet finner vi *ytre regulering*. Dette er den minst selvbestemte formen for motivasjon, og kjennetegnes av et ønske om å unngå straff, eller oppnå belønning. Handlingene blir her drevet av ytre kontrollerende påvirkninger, noe som fører til at atferden blir avhengig av disse påvirkningene, og opphører følgelig når disse forsvinner (Ryan, et al., 2009; Mehus, 2015). Det finnes også indre kontrollerende krefter, som følelser av skam, skyld eller stolthet. Dette kjennetegner den neste reguleringen i motivasjonens kontinuum, nemlig *innlemmet regulering* (Mehus, 2015). Her engasjerer mennesker seg i aktiviteter for å føle seg bedre i form av høyere selvværd eller for å unngå dårlig samvittighet. Innlemmet regulering er slik en form for indre straff og belønning, og karakteriseres fremdeles som kontrollert atferd selv om denne reguleringen representerer en høyere grad av autonomi enn ytre regulering (Ryan, et al., 2009). Enda mer internalisert atferd finnes i *identifisert regulering*, som kjennetegnes av høyere grad av autonomi, men også av en instrumentell verdi som å oppnå et mål (Mehus, 2015). I denne reguleringen vil mennesker identifisere seg med, og verdsette aktiviteten de engasjerer seg i. Denne formen for ytre motivasjon vil være bedre rustet til å opprettholde engasjementet til aktiviteten, siden atferden reguleres gjennom identifiseringer, uavhengig av ytre faktorer (Ryan, et al., 2009). Den mest autonome regulering i dette kontinuumet, er *integrert regulering*. Når identifiseringene til aktiviteten er godt koordinert med personens andre verdier, er reguleringen integrert, og blir en del av personens identitet (Ryan, et al., 2009; Mehus, 2015). Denne reguleringen ligger svært tett opp til indre motivasjon, men skiller likevel fra indre motivasjon på grunnlag av at målet med aktivitet er viktigere enn aktiviteten selv (Mehus, 2015).

Disse reguleringene deles så inn i autonomistyrte former for motivasjon, som karakteriseres av at aktiviteten samsvarer med personlige interesser og verdier, og kontrollstyrte former for motivasjon som karakteriseres av at en persons atferd styres av indre eller ytre press. De autonomistyrte formene for motivasjon er: Indre motivasjon, og de mest selvbestemte formene for ytre motivasjon: integrert regulering og identifisert regulering. De kontrollstyrte formene for motivasjon er de minst selvstyrte formene for ytre motivasjon: innlemmet regulering og ytre regulering (Standage & Ryan, 2012). Amotivasjon er derimot når personen ikke ser noen verdi eller grunn til å handle (Deci & Ryan, 2000). Det er viktig å være oppmerksom på at den tradisjonelle inndelingen av indre og ytre motivasjon ikke er gjensidig utelukkende, men at OIT fremmer menneskelig motivasjon som et kontinuum i endring

(Mehus, 2015).

Forskning på motivasjon i idrett har vist at forandringer i motivasjon skjer ved at små situasjonsbestemte opplevelser internaliseres når de oppleves gjentatte ganger i en bestemt kontekst (Blanchard, Mask, Vallerand, de la Sablonnière & Provencher, 2007; Vallerand, Koestner & Pelletier, 2008). For eksempel vil en utøver som opplever suksess ved et bestemt tidspunkt, typisk oppleve autonome former for motivasjon der og da (situasjonsbestemt motivasjon). Ved gjentatte lignende opplevelser i samme kontekst vil slike små situasjonsbestemte opplevelser føre til gradvise endringer som internaliseres i motivasjonen. Slik forstås det at endringer i motivasjon ikke er en alt eller ingenting-prosess, men noe som skjer gjennom gjentatte positive eller negative interaksjoner med omgivelsene som gradvis internaliseres i selvet (Vallerand, et al., 2008)

De tre miniteoriene som til nå er presentert tar i stor grad for seg hvilke effekter sosial påvirkning har for indre motivasjon, internalisering av ytre reguleringer og støtte for psykologiske behov. De neste teoriene tar i større grad for seg indre ressurser som står sentralt i utviklingen av SDT (Standage & Ryan, 2012).

2.1.4 Teorien om kausal orientering (COT)

Like hendelser kan tolkes ulikt hos forskjellige mennesker. Grunnen til dette er at det finnes individuelle forskjeller mellom menneskers orientering mot hendelsene som får innvirkninger på deres reguleringsprosesser (Deci & Ryan, 1985, b). Enkelte mennesker vil ha bedre evne til å respondere på slike hendelser ved å tolke hendelsene som informative i form av å ta initiativ eller regulere deres autonome atferd. Dette kalles *autonomiorientering*, og vil opprettholde høyere grad av autonomi og indre motivasjon i personens reguleringsprosess. De som har en høy grad av autonomiorientering vil hele tiden oppsøke muligheter til å ta egne valg (Standage & Ryan, 2012). Dette involverer å oppleve valgalternativer rundt regulering av egen atferd. Slike mennesker har en bedre evne til indre plassering av årsaker til det som skjer. Dette referer til kilden som tar initiativ og regulerer atferden. Handlingene blir derfor organisert på basis av indre mål og interesser, og støtter derfor behovet for autonomi, og indre motivasjon (Deci & Ryan, 1985, b).

Noen har derimot en større grad av *kontrollorientering*, som vil si at man er avhengig av ytre påvirkninger for å regulere atferden (Standage & Ryan, 2012). Slike personer har tendenser til

å faktisk søke etter kontrollerende elementer i omgivelsene som kan organisere deres atferd. Et sentralt element i slike personers initiativ og regulering handler om at de utfører handlingen fordi de opplever at de må. De føler slik et press om å gjennomføre en spesiell atferd, og belager seg på kontrollerende aspekter som tvang for å motivere seg selv (Deci & Ryan, 1985, b). I idrett kan dette komme frem når utøvere underlegger seg en trenermakt, hvor treneren styrer utøverens idrettsdeltakelse (Sæther, 2015). Dette går videre på bekostning av deres autonome prosesser, selv om de kan opptre svært kompetent når de har lært å handle innenfor de kontrollerende betingelsene. På denne måten blir ytre påvirkninger, som straff eller belønning, det vesentlige i deres atferd (Deci & Ryan, 1985, b).

Andre vil derimot ikke oppleve å opptre like kompetent, og viser raskere tegn til amotivasjon. Dette involverer opplevelser av at atferdsmessige utfall er utenfor egen kontroll, og uavhengig av egen atferd (Standage & Ryan, 2012). De som i høy grad har følelser av at de ikke er i stand til å regulere egen atferd mot et ønsket utfall, er preget av en *upersonlig orientering*. Slike mennesker kan vise tendenser til angst for egen kompetanse, og uttrykke opplevelser av inkompetanse i forbindelse med bestemte aktiviteter. (Deci & Ryan, 1985, b; Standage & Ryan, 2012). Disse tendensene stammer fra følelser av at atferden i større grad initieres og reguleres av upersonlige krefter enn personlige interesser og verdier (Deci & Ryan, 1985, b).

Tanken bak COT er at de ulike orienteringene beskriver en generell organisering av prosessene for menneskets atferd og erfaring (Deci & Ryan, 1985, b). Alle mennesker antas å ha en viss grad av de ulike kausale orienteringene, men det vil være individuelt hvilke orienteringer som gir størst utslag. På denne måten vurderer teorien sider ved personligheten som er integrert i regulering av atferd og opplevelse, og beskriver individuelle forskjeller mellom menneskers tilbøyelighet til å følge og engasjere seg i autonom atferd (Standage & Ryan, 2012).

2.1.5 Teorien om måloppnåelse (GCT)

Denne teorien handler om hvordan ulike målsetninger kan virke inn på motivasjon og velvære. Det skilles her hovedsakelig mellom *indre mål* og *ytre mål* (Ryan & Deci, 2000, b). Den grunnleggende tanken i teorien om måloppnåelse (heretter GCT), er at ulike målsetninger vil ha forskjellige innvirkninger på de grunnleggende psykologiske behovene (Ryan & Deci, 2000, b; Sheldon, Ryan, Deci & Kasser, 2004; Koestner & Hope, 2014). Indre mål referer til

mål for personlig vekst, emosjonell intimitet og sosial involvering. Slike mål er spesielt givende grunnet at de direkte omfatter de psykologiske behovene for kompetanse, tilhørighet og autonomi. Slik vil de altså øke motivasjon og velvære (Sheldon, et al., 2004). Ytre mål relateres derimot mindre til en persons velvære, fordi de i mindre grad påvirker de psykologiske behovene direkte. Eksempler på ytre mål kan være økonomisk suksess, berømmelse, høy status, og mål knyttet til utseende (Ryan & Deci, 2000, b; Sheldon, et al., 2004; Koestner & Hope, 2014). Slike mål kan potensielt også ha en instrumentell verdi for oppfyllelsen av psykologiske behov, men knyttes i hovedsak til negative konsekvenser for psykologisk velvære dersom de er i ubalanse med indre mål. Ofte knyttes mennesker som streber etter å oppnå ytre mål i form av rikdom eller popularitet, til mindre velvære, økt angst, depresjoner og psykotiske symptomer. I tillegg kan ytre mål svekke en persons selvrealisering, selvtillit, vitalitet og sosiale funksjon (Sheldon, et al., 2004).

Jakten på indre målsetninger er regnet å være en av menneskets manifesteringer av naturlig vekst og orientering. Til sammenligning er ytre mål ytre manifesteringer av verdi, i større grad enn personlig vekst. Personer som fokuserer på ytre mål vil derfor være mer opptatt av å skaffe seg ytre tegn på verdi, og sammenligner seg fort med andre (Vansteenkiste, Lens, & Deci, 2006). I denne jakten på mål, skilles det også mellom selvet målet, og motiver for å nå målet. Et mål kan for eksempel være indre eller ytre relatert, men motivene kan tilsvarende være autonom eller kontrollert, og viser til hvorfor personen jakter sine mål (Deci & Ryan, 2000). For å ta en eksempel, kan en styrkeløfter anskaffe seg jobb for å tjene penger (ytre mål) fordi han føler seg presset av foreldrene til det (kontrollert motiv). Eller så kan han anskaffe seg jobb for å tjene penger (ytre mål) for å finansiere sin deltakelse i styrkeløft, som han elsker å drive med (autonomt motiv). Jakten på indre mål, er som regel grunnlagt gjennom autonome motiver i form av interesser eller internalisert viktighet. Ytre mål er på sin side oftere drevet av kontrollerte motiver på et ytre eller innlemmet grunnlag. Men som eksempelet over viser, trenger det ikke alltid være slik. Uansett viser det seg at både målinnhold og motiver for mål spiller en viktig rolle for psykologisk velvære og motivasjon (Vansteenkiste, et al., 2006; Sheldon & Kasser, 2008)

Kapittel 3 – Tidligere forskning med SDT i en idrettskontekst

I denne delen av oppgaven vil de viktigste funnene fra tidligere forskning, knyttet til motivasjon blant breddeidrettsutøvere og toppidrettsutøvere, i en SDT kontekst presenteres. Ved å fremstille en oversikt over hvilke aspekter tidligere forskning knytter til motivasjonen hos de ulike aktivitetsgruppene, kan funn fra tidligere forskning aktivt brukes til bygge opp under eller skape nyanser til resultatene i denne studien. På denne måten vil det skapes en bedre forståelse for hva som karakteriserer motivasjonen til breddeidrettsutøvere og toppidrettsutøvere.

Funnene som her blir presentert tar i ulik grad for seg hvordan elementene i de forskjellige miniteoriene i SDT påvirker motivasjon i en idrettskontekst. Forskningsfeltet som helhet blir videre diskutert for å danne et bilde av hvordan dette forskningsprosjektet utspiller seg i forhold til tidligere forskning. Se vedlegg 1 for detaljert informasjon om: N, kjønnsfordeling og aktivitetsgruppe hos studiene som her inkluderes.

3.1 Tidligere funn og implikasjoner

Det finnes per dags dato lite forskning som har sett nærmere på hva som karakteriserer motivasjonen til både breddeidrettsutøvere og toppidrettsutøvere. Det meste som er gjort av forskning på tema tar som regel for seg én aktivitetsgruppe. Når jeg i denne studien skulle finne ut hva tidligere forskning viser om motivasjonskarakteristika hos de ulike gruppene, prøvde jeg derfor også å finne studier som hadde tatt for seg motivasjon hos enten breddeidrettsutøvere eller toppidrettsutøvere. På denne måten kan funn fra de forskjellige studiene sammenlignes for å se om det som har kommet frem tidligere viser tilnærmet like tendenser, eller om resultatene viser til forskjeller i motivasjonen hos de ulike gruppene.

Gjennom tidligere forskning har det dog kommet frem at det finnes både likheter og forskjeller i hva som karakteriserer, påvirker og avgjør motivasjonen til toppidrettsutøvere og breddeidrettsutøvere. Likheter synes i størst grad å fremtre i forskning innenfor BPNT, OIT og COT. Som det kommer frem i miniteorien BPNT må mennesker oppfylle tre grunnleggende psykologiske behov for at motivasjonen skal kunne blomstre (Deci & Ryan, 1985). I hvilken grad idrettsutøvere føler autonomi, kompetanse og tilhørighet, kan i stor grad knyttes til eksterne faktorer som trenere, foreldre og miljø. Eksterne påvirkninger kan slik

spille en stor rolle for den enkeltes psykiske velvære (Jøesaar & Hein, 2011; Magneau & Vallerand, 2003; Ntoumanis, 2012). Tidligere forskning forankret i BPNT har blant annet vist at både breddeidrettsutøvere og toppidrettsutøvere påvirkes positivt når de opplever støtte til autonomi (Pelletier, Fortier, Vallerand & Briere, 2002). Det har vel og merke også kommet frem at opplevelser av kompetanse har vært den sterkeste predikatoren for å engasjere seg i fysisk aktivitet blant mosjonister (Vlachopoulos & Michailidou, 2006; Vlachopoulos & Neiko, 2007; González-Cutre & Álvaro, 2012). Lite forskning har derimot sett nærmere på hvilke behov som opptrer sterkest i forbindelse med toppidrettsutøveres idrettsdeltakelse. Mosjonister kan i denne studien koples til breddeidrettsutøvere, siden breddeidretten har som mål å favne om alle, og siden det ikke stilles særlig høye krav til deltagelse. Funn knyttet til kompetanse viser videre til følelser av effektivitet og muligheter til å vise sine ferdigheter (González-Cutre & Álvaro, 2012). I følge prinsippene i SDT kan opplevelser av kompetanse assosieres med positive resultater i fysisk aktivitet og idrett (Vallerand, 2007; González-Cutre & Álvaro, 2012). Dette kan tyde på at behovet for kompetanse kan være det viktigste behovet for å opprettholde idrettsdeltakelse i en kontekst hvor fysiske eller sportslige ferdigheter dominerer (Vlachopoulos & Michailidou, 2006). Disse funnene synes å reflektere behovet for kompetanse også i den grad det representerer opplevelser av å føle glede og måloppnåelse, samt den naturlige lysten til å føle kompetanse for sin egen skyld, som ofte observeres i jakten på effektivitet (Vlachopoulos & Neiko, 2007). Behovene for autonomi og tilhørighet viste seg derimot ikke å være viktige prediktorer for å engasjere seg i fysisk aktivitet, og kan derfor sies å være mindre avgjørende i denne konteksten (Vlachopoulos & Michailidou, 2006; Vlachopoulos & Neiko, 2007; González-Cutre & Álvaro, 2012). Deci & Ryan (2000) argumenterer for muligheten for at behovet for tilhørighet kan være mindre sentralt for indre motivasjon enn autonomi og kompetanse, spesielt i situasjoner hvor mennesker engasjerer seg i aktiviteter alene.

Tidligere forskning forankret i OIT, viser til likheter i motivasjonen mellom breddeidrettsutøvere og toppidrettsutøvere, gjennom hvilke motivasjonsreguleringer som synes å være fremtredende hos deltakerne i de to gruppene. Det har kommet frem at begge grupper synes å være preget av autonomistyrte former for motivasjon, hvor særlig identifisert regulering har vist å være en sterk prediktor på deltagelse i fysisk aktivitet hos begge aktivitetsgruppene (Hamer, Karageorghis & Vlachopoulos, 2002; Mallet & Hanrahan, 2004; Daley og Duda, 2006; Wilson, et al., 2012). Funn fra denne forskningen viser vel og merke nyanser, hvor det også opptrer forskjeller mellom de to aktivitetsgruppene. Disse forskjellene

viser seg i form av at innlemmet regulering og indre motivasjon også er viktige predikatorer for å engasjere seg i idrett hos breddeidrettsutøvere (Hamer, et al., 2002; Tsorbatzoudis, Alexandris, Zahariadis & Grouios, 2006; González-Cutre & Álvaro, 2012), hvor toppidrettsutøvere i større grad knyttes til integrert regulering gjennom å handle i samsvar med sine verdier og interesser (Mallet & Hanrahan, 2004). Dette viser at både breddeidrettsutøvere og toppidrettsutøvere kjennetegnes av motiver innenfor flere motivasjonsreguleringer, og at motivasjonen best forstås som et kontinuum av internaliseringer basert på autonomi.

Innenfor tidligere forskning forankret i COT, kommer likhetene frem ved at kausal orientering kan påvirkes og endre atferden hos både breddeidrettsutøvere og toppidrettsutøvere, og ved at autonomi-orientert stimuli fremmer positiv atferd hos begge grupper (Hodgins, Yacko & Gottlieb, 2006; Banting, Dimmock & Grove, 2011). Også disse funnene viser vel og merke nyanser når det kommer til hvilke positive utslag autonomi-orientert stimuli gir på atferden. Toppidrettsutøveres atferd påvirkes positivt i form av bedre prestasjon og mindre forsvar, som knyttes til unnskyldninger og defensiv opptreden (Hodgins, et al., 2006), hvor breddeidrettsutøveres atferd påvirkes positivt i form av høyere grad av tilpasning, glede og innsats (Banting, et al., 2011). Forskning forankret i COT vier størst fokus til hvordan kausal orientering påvirker atferd, men lite til hva som spesifikt skjer med motivasjonen. Forskningen er likevel interessant fordi motivasjon har vist å ha en stor påvirkningskraft på atferd (Vallerand & Losier, 1999), og kan i denne studien brukes for å gi et bilde av hvordan kausal orientering kan påvirke motivasjonen hos begge grupper.

Forskjeller i motivasjonen mellom breddeidrettsutøvere og toppidrettsutøvere fremtrer tydeligere gjennom forskning forankret i CET og GCT. Tidligere forskning knyttet til CET har vist at særlig mannlige toppidrettsutøveres motivasjon preges av ytre påvirkninger, i form av belønninger og opplevelser av ansvar og press for å prestere. Dette står i kontrast til mindre suksessfulle idrettsutøvere, og kvinnelige toppidrettsutøvere som i større grad baserer sin idrettsdeltakelse på indre motivasjon (Chantal, Guay, Dobрева-Martinova & Vallerand, 1996; Medic, Mack, Wilson & Starkes, 2007). Dette viser at det også kan finnes nyanser innenfor gruppen som i denne studien regnes som toppidrettsutøvere. Forskjellene mellom toppidrettsutøvere og breddeidrettsutøvere viser seg ved at siden breddeidrettsutøvere ikke mottar former for belønning på linje med toppidrettsutøvere, påvirkes heller ikke deres indre motivasjon negativt på samme måte som hos mannlige toppidrettsutøvere (Medic, et al.,

2007). Dette vil ikke nødvendigvis si at deres indre motivasjon ikke hadde blitt påvirket negativt dersom de mottok belønninger på linje med toppidrettsutøvere (Medic, et al., 2007). Dette viser til hvordan ytre påvirkninger flytter fokuset bort fra selve aktiviteten som følgelig distanseres fra utøvernes indre motivasjon (Deci & Ryan, 2000). Hvorfor det i disse studiene opptrer forskjeller mellom mannlige og kvinnelige toppidrettsutøvere, er noe fremtidig forskning bør fokusere på.

Innenfor CET regnes også feedback som en ytre faktor som kan påvirke indre motivasjon (Deci et. at., 1981; Deci & Ryan, 2000). Når det gjelder feedback kommer det igjen frem likheter i hvordan dette påvirker den indre motivasjonen til breddeidrettsutøvere og toppidrettsutøvere. Mouratidis, Vansteenkiste, Lens & Sideris (2008), har funnet ut at sterk positiv feedback støtter behovet for kompetanse og autonomi i fysisk aktivitet, hos vanlige skoleelever og toppidrettselever, når egne forventninger av kompetanse innfris. Dette påvirker videre indre motivasjon positivt (Mouratidis, et al., 2008). Dette kan sees i relasjon til breddeidrettsutøvere og toppidrettsutøvere, og forskning av denne typen er derfor relevant for dette forskningsprosjektet. Tilfredstillende av behovet for kompetanse og autonome former for motivasjon fungerer som mellomliggende variabler i forholdet mellom positiv feedback, vitalitet og fremtidig deltakelse i aktiviteten. I tilfeller hvor positiv feedback ikke bekrefter egen forventning om kompetanse, vil behovet undergraves og følgelig svekke indre motivasjon. I hvilken grad indre motivasjon påvirkes positivt eller negativt av positiv feedback vil derfor være avhengig av utøvernes oppfatning av egen kompetanse (Mouratidis, et al., 2008).

Forskning forankret i GCT kan sies å være noe underrepresentert på dette feltet. Chatzisarantis & Hagger (2007), har vel og merke funnet ut at effektene av indre og ytre mål vil påvirke psykologisk velvære på forskjellige måter, og at hvilke type målsetninger som settes kan være avhengig av aktiviteten det engasjeres i. Studien viser at indre mål har positive effekter på psykologisk velvære, i forhold til ytre mål, og at måltype er den viktigste faktoren for psykologisk velvære. Studien baseres på rekreasjonsutøvere, som deltar i idrett for gledens skyld, og konkurranseutøvere. Selv om både breddeidrettsutøvere og toppidrettsutøvere kan drive konkurranseidrett, kan studien til Chatzisarantis & Hagger (2007) gi et bilde av på hvilke måter ulike mål vil påvirke psykologisk velvære og motivasjon hos deltakerne i denne studien. Studien viste også at rekreasjonsutøvere gir større fokus til indre mål sammenlignet med konkurranseutøvere, og at aktivitetstype hadde en indirekte

effekt på psykologisk velvære (Chatzisarantis & Hagger, 2007). På samme måte vil det være interessant i denne studien å se om breddeidrettsutøvere og toppidrettsutøvere vier ulikt fokus til de forskjellige måltypene, og om dette videre vil spille en avgjørende rolle for deres velvære og motivasjon.

3.1.1 Feltet som helhet

Ved å se nærmere på de ulike fremgangsmåtene hos de presenterte studiene, ser en at de kvantitative studiene har en klar fordel når det gjelder å plassere, forklare og sammenligne motivasjonen til deltakerne i de ulike aktivitetsgruppene, gjennom å analysere den gjennomgående svartendensen i spørreskjema. Dette er i større grad en utfordring gjennom analyser av et semi-strukturert intervju, som i studien til Mallet & Hanrahan (2004).

Utfordringer ved kvantitativ forskning i denne sammenhengen kan være at motivasjonen, som Mehus (2015) påpeker, er et kontinuum, samt at det gjennom tidligere forskning kommer frem at det finnes flere elementer hos et individs motivasjon som kan høre hjemme innenfor flere reguleringer (f.eks både integrert regulering og identifisert regulering). Det kan derfor virke som at kvantitative metoder ofte skaper et øyeblikksbilde som i liten grad gjenspeiler motivasjonen som prosess, og slik mister noe av den kompleksiteten en kan oppnå ved for eksempel kvalitative metoder. Samtidig kan det være problematisk for informantene i et intervju å huske tilbake til følelser av motivasjon i et retrospektivt perspektiv.

Det er svært lite forskning på motivasjon som inkluderer både toppidrettsutøvere og breddeidrettsutøvere, og som samtidig baserer seg på elementer fra SDT for å sammenligne forskjellene mellom gruppene i en idrettssammenheng. I dette studien vil jeg prøve å inkludere flere aspekter og sider ved motivasjon som kan skape forståelse for hva som karakteriserer motivasjonen til deltakerne i ulike aktivitetsgrupper. Denne studien baserer seg følgelig på både en kvantitativ og en kvalitativ tilnærming, og bryter derfor til en viss grad den dominerende forskningstradisjonen. Dette er vel og merke ikke et forsøk på å kritisere den dominerende forskningstradisjonen, men ment som et forsøk på å tilføre nye synsvinkler til feltet som kan bidra til å produsere ny kunnskap om motivasjon i idrett. På denne måten ivaretas både de kvantitative fordelene ved å sammenligne mye data, og resultatene mellom de ulike aktivitetsgruppene, samt de kvalitative fordelene hvor det er mulig å komme i dybden på hva som karakteriserer motivasjonen til deltakerne. En slik mixed methods tilnærming vil videre medføre en rekke metodologiske utfordringer. Hvordan jeg har valgt å løse dette

forklares i neste kapittel.

Kapittel 4 – Mixed Methods

Et mixed methods design innebærer at forskningsprosjektet baserer seg på flere forskningsmetoder (Cresswell & Plano Clark, 2011). Denne studien baserer seg på både kvantitative og kvalitative metoder, og representerer derfor en symbiotisk tilnærming til to vidt forskjellige forskningstradisjoner. De ulike metodene fungerer som representanter for ulike vitenskapelige paradigmer (Cresswell & Plano Clark, 2011). Like fullt er det mulig å kombinere disse forskningstradisjonene i en og samme forskningsstudie (Dalen, 2011). Som det kommer frem gjennom de teoretiske kapitlene i denne oppgaven er motivasjon et abstrakt begrep. Da jeg i denne studien har som mål å forstå og forklare motivasjonen til ulike aktivitetsgrupper, blir dette derfor et komplekst prosjekt. På bakgrunn av dette mener jeg et mixed methods design har bedre forutsetninger for å belyse studiens forskningsspørsmål på en måte hvor resultatene kan presenteres på en dypere nivå, enn hva et design basert på enten kvantitativ eller kvalitativ forskning ville gjort (Brewer & Hunter, 1989; Cresswell & Plano Clark, 2011). Samtidig gir mixed methods også en rekke vitenskapsteoretiske og metodologiske utfordringer (Creswell & Plano Clark, 2011).

4.1. Utfordringer ved bruk av mixed methods

Når en velger metode, er ikke dette bare et spørsmål om praktiske tilnærminger, men også om hvilken type kunnskap det går an å ha om det du vil forske på (Aase & Fossåskaret, 2014). En må derfor tenke over epistemologiske spørsmål om kunnskapen en har og vil finne ut, før en velger metode. Det finnes mange ulike retninger og teorier om hva kunnskap er, og i følge Aase & Fossåskaret (2014), kan man ut fra essensen av disse retningene, skille mellom to ulike syn. Dette er teorien om sammenfall, og teorien om sammenheng.

Teorien om sammenfall forutsetter at det finnes en objektiv virkelighet uavhengig av menneskelig kunnskap. For eksempel ville naturlovene fremdeles gjelde, selv om mennesket skulle forsvinne. Slik forstås det at kunnskap er sann i den grad den korresponderer med den objektive virkeligheten, og målet for vitenskap blir slik å produsere kunnskap som kan knyttes til en ytre sannhet (Aase & Fossåskaret, 2014). Denne teorien er særlig konsistent med forskningstradisjoner som positivisme og realisme, hvor en mener at sosiale observasjoner skal behandles på samme måte som fysiske fenomener, og at det må skilles mellom den som observerer og fenomenet som observeres. Sosialvitenskapen blir i slike tradisjoner adskilt fra

kontekstuelle generaliseringer, og sees kun i lys av validitet og reliabilitet, og assosieres derfor med kvantitative forskningsmetoder (Johnson & Onwuegbuzie, 2006; Cresswell & Plano Clark, 2007).

Teorien om sammenheng sier imidlertid at dersom en slik virkelighet faktisk eksisterer, vil det være umulig å få eksakt kunnskap om den, og forkaster slik teorien om sammenfall. I følge teorien om sammenheng, oppfatter mennesket verden gjennom ting og hendelser slik de fremtrer for oss, – altså, gjennom fenomener slik vi oppfatter dem, ikke slik de er i seg selv. Kunnskap er på denne måten en menneskeskapt størrelse uavhengig av en objektiv ytre verden (Aase & Fossåskaret, 2014). Sann kunnskap må derfor sees i en logisk sammenheng, hvor noe gir mening for den enkelte. Dersom det videre er en sammenheng mellom antakelser og konklusjoner oppstår det en intern sammenheng. Siden det ikke er mulig å få eksakt kunnskap om en ytre verden er det, i følge teorien om sammenheng, intern sammenheng som skiller god og dårlig kunnskap. Den ytre virkeligheten blir slik en refleksjon av menneskets oppfattelse (Aase & Fossåskaret, 2014). Denne teorien støttes hovedsakelig av den kvalitative forskningstradisjonen, og reflekteres i retninger som konstruktivisme, idealisme, relativisme, humanisme, hermeneutisme og noen ganger postmodernisme. Her menes det at fenomener forklares ut fra multi-konstruerte realiteter, og at en generalisering uten kontekst verken er mulig eller ønskelig. Forskning blir på denne måten bundet til teori, og det blir umulig å skille årsak og virkning fullstendig. Logikken flyter slik fra spesifikk til generell, og forklaringer blir generert gjennom subjektene som eneste kilde til virkeligheten (Johnson & Onwuegbuzie, 2006).

Representanter innenfor de ulike retningene mener at deres retning er den ideelle for å gjennomføre forskning, og støtter slik tesen (Howe, i Johnson & Onwuegbuzie, 2006), om at de ulike tradisjonene ikke er kompatible til hverandre, og derfor verken bør eller skal kvantitative og kvalitative metoder mikses (Johnson & Onwuegbuzie, 2006). Likevel hevder flere at det både er mulig, og til tider også nyttig å forene elementer fra de ulike forskningstradisjonene (Johnson og Onwuegbuzie, 2006; Aase & Fossåskaret, 2014; Schensul & LeCompte, 2013; Cresswell & Plano Clark, 2007; Dalen, 2011; Frederiksen, 2014). Johnson og Onwuegbuzie (2006) argumenterer for at kulturen der en blir tvunget til å velge mellom de ulike forskningstradisjonene må fjernes. De mener at, siden både kvalitative og kvantitative metoder har hver sine styrker og svakheter, bør det åpnes for å mikse retningene i et tredje forskningsparadigme - mixed methods. Forskning på et felt som er dominert av den

ene forskningstradisjonen, kan ofte bli mer informative ved bruk av flere forskningsmetoder (Johnson & Onwuegbuzie, 2006) Dette er i stor grad tilfellet på feltet som omhandler motivasjon for å drive idrett, med SDT som vitenskapelig teorigrunnlag, hvor særlig den kvantitative tradisjonen dominerer.

«The goal of mixed methods is not to replace either of these approaches but rather to draw from the strengths and minimize the weaknesses of both in single research studies and across studies.»

- Johnson & Onwuegbuzie (2006), s. 26

For å mikse to motstridende forskningsparadigmer på en måte som kan skape et fruktbart forskningsprosjekt, ser jeg til pragmatismen (Creswell & Plano Clark, 2007; Johnson & Onwuegbuzie, 2006). Pragmatismen bygger på å finne en middelvei mellom ulike filosofiske retninger som kan danne en holdbar løsning, og tar slik avstand fra dualismens tanke om å holde seg til én bestemt filosofisk retning. Tanken bak en slik pragmatisk tankegang er at løsningen skal stå i sentrum, og at de ulike paradigmatisk begrensningene ikke skal stå i veien for en løsning på hvordan et fenomen kan tolkes. Eksistensen av den indre verden i menneskelig erfaring, og den sosiale verdens viktighet blir slik satt på lik linje med den fysiske verden. Kunnskap blir slik et resultat av både realiteter og menneskelige konstruksjoner (Johnson & Onwuegbuzie, 2006). Ved å ta i bruk det pragmatiske system, beveger mixed methods forskning seg derfor bort fra paradigmekrigen ved å tilby både et logisk og praktisk alternativ (Johnson & Onwuegbuzie, 2006).

«The pragmatic rule, or maxim, or method states that the current meaning, or instrumental, or provisional truth value of an expression is to be determined by the experiences, or practical consequences of belief in, or use of, the expression in the world (Murphy, 1990). One can apply this sensible effects- or outcome-oriented rule through thinking, practical experiences, or experiments.»

- Johnson & Onwuegbuzie (2006), s. 32

Ut fra dette kan det virke som at valg av metode alene berettiges ut fra paradigmatisk argumenter. Frederiksen (2014) hevder at det også er viktig å ta hensyn til det vitenskapelige teorigrunnlaget når en velger metode. Det er nemlig det vitenskapelige teorigrunnlaget som bør legge grunnlaget for vinklingen av de analytiske grepene en skal gjennomføre i

forskningsprosjektet. Når en skal velge metode, bør en derfor tenke over at forskningsspørsmålet er det mest fundamentale, og at forskningsmetoden skal følge forskningsspørsmålet på en måte som gir best mulighet for å finne nyttige svar (Johnson & Onwuegbuzie, 2006).

Før en kan vurdere å bruke mixed methods må en først vurdere styrkene og svakhetene ved kvalitativ og kvantitativ forskning separert (Johnson & Onwuegbuzie, 2006). Som en ser ut fra tidligere forskning på feltet, ser en at de ulike metodene har styrker og svakheter (se kap. 3), og at det ved å kombinere metoder trolig kan gis mer helhetlige og forståelige svar til studiens forskningsspørsmål.

Metodevalget i denne studien rettfærdiggjøres ut fra studiens konkrete forskningsinteresse og teori. For det første mener jeg at mixed methods vil gi den beste tilgangen til kunnskap som kan belyse oppgavens forskningsspørsmål. For det andre mener jeg at de metodene som kombineres er de metodene som er best egnet til å innfri forskningsinteressen (Frederiksen, 2014). Tanken med å bruke et mixed methods design er et forsøk på å forene innsikt fra både kvantitativ og kvalitativ forskning, til en fungerende løsning for denne studien, hvor hovedfokuset er å gi svar til oppgavens forskningsspørsmål. Dette gjøres ved å ta i bruk en pragmatisk metode. Videre vil jeg beskrive mitt forskningsdesign, og begrunne mine valg ut fra vitenskapsteoretiske og paradigmatisk argumenter, slik at det kommer frem hvorfor mixed methods er det beste valget for denne studien.

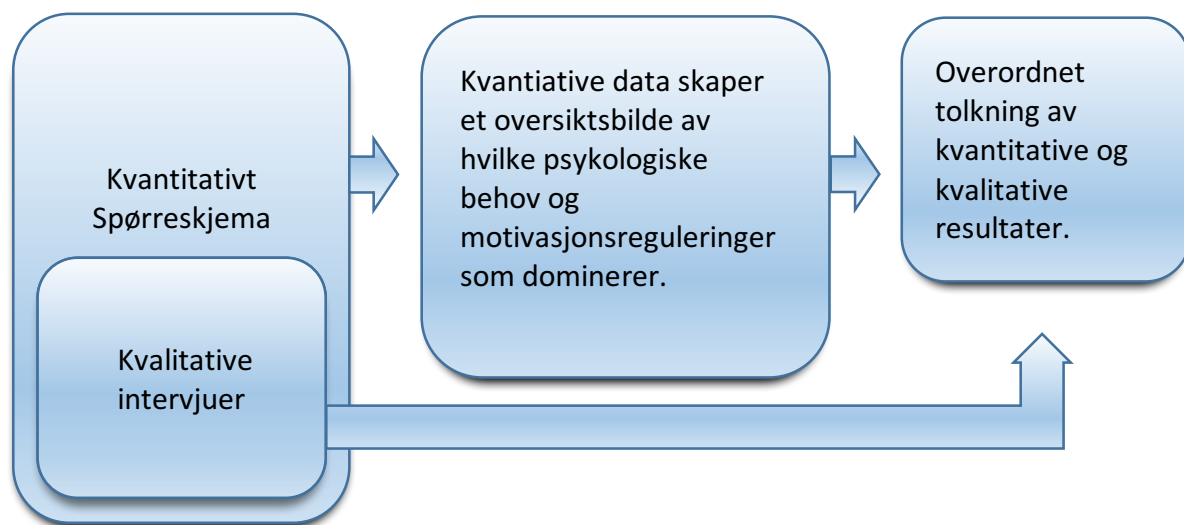
4.1.1 Oppgavens forskningsdesign

I denne studien har jeg prøvd å utvikle et forskningsdesign som på best mulig måte forener to ulike forskningstradisjoner og som kunne gjennomføres på en fruktbar måte, for å svare på oppgavens forskningsspørsmål. Forskningsdesignet er prosedyrer for å samle inn, analysere, tolke og rapportere data, og representerer slik ulike modeller (Cresswell & Plano Clark, 2007). I mixed methods forskning finnes det hovedsakelig fire typer design: 1) triangulering, 2) integrert design, 3) forklarende design, og 4) utforskende design (Creswell & Plano Clark, 2007). Innenfor disse hovedtypene i mixed methods design, finnes det videre ulike varianter, hvor alle har metodologiske styrker og svakheter. Det blir dermed opp til forskeren å vurdere hvilke styrker og svakheter som passer best for å svare på problemstillingen (Creswell & Plano Clark, 2007). Videre måtte det også tas hensyn til både timing, altså rekkefølgen en skal

gjennomføre de ulike delene i forskningsprosjektet (som spørreundersøkelser, intervjuer og behandling av innsamlet data), og vektlegging av de ulike delene når innsamlet data skal rapporteres (Creswell & Plano Clark, 2007).

Dette forskningsprosjektet baserer seg på et design hvor kvantitative analyser fungerer som et grunnlag for en kvalitativ tolkning. I følge Creswell & Plano Clark (2007) er dette et integrert design, som kjennetegnes av at den ene metoden fungerer som et supplement til den andre metoden. Tanken bak et integrert design er at den ene metoden alene ikke er tilstrekkelig for å svare på alle forskningsspørsmålene siden forskningsspørsmålene krever ulike typer data (Cresswell & Plano Clark, 2007). For å forstå hva som karakteriserer motivasjonen for å drive idrett til utøvere på ulike nivå var det nødvendig å ta i bruk kvalitative intervjuer for å komme i dybden på tendensene de kvantitative analysene viser, i tillegg til å inkludere andre elementer fra teorien som spørreundersøkelsen ikke plukker opp. Slik er det også mulig å få en underliggende forståelse av hvorfor ulike karakteristika i motivasjonen fremtrer.

Figur 1. Studiens design: Inspirert av Cresswell & Plano Clark's "embedded design, a" (2007)



Studien bygger på en spørreundersøkelse basert på miniteoriene BPNT og OIT i SDT, og intervjuer basert på alle miniteoriene i SDT. Intervjuene fungerer slik som supplement til spørreundersøkelsen for å gi en bedre forståelse for resultatene i de kvantitative analysene. Dette vil ikke nødvendigvis si at den ene metoden blir vektlagt i større grad enn den andre, men at de kvalitative analysene bygger på resultatene fra spørreundersøkelsen for å forklare tendensene som viser seg, ut fra meninger og erfaringer spørreskjemaet ikke plukker opp, sett

i lys av SDT.

Den kvantitative og kvalitative datainnsamlingen ble av tidsmessige årsaker gjennomført samtidig. Videre ble de kvantitative analysene gjennomført før de kvalitative analysene for å gi et oversiktsbilde av hvilke elementer som burde fokuseres på i de kvalitative analysene.

4.2 Kvantitativ tilnærming

Videre blir det gitt en innføring i de kvantitative tilnærmingene denne studien bygger på, samt en vurdering av hvilke fordeler og utfordringer disse tilnærmingene byr på. Målet ved å ta i bruk kvantitativ metode var å skape et oversiktsbilde av hva som karakteriserer motivasjonen til idrettsutøvere på forskjellige nivåer sett opp mot en rekke uavhengige variabler.

4.2.1 Spørreundersøkelse

Ordet spørreundersøkelse referer til et strukturert instrument som brukes til å samle inn data (Bulmer, 2004). Spørreundersøkelser fungerer som et spesifikt verktøy for å forske på sosiale fenomener og består av en serie spørsmål satt i system. Spørsmålene er standardiserte og kan stilles i intervju eller selvutfyllingsskjema (Ringdal, 2013). Det som i denne oppgaven refereres til med spørreundersøkelse, kommer i form av et selvutfyllingsskjema. Dette brukes for å samle inn data fra et høyt antall respondenter, og danner grunnlaget for å sammenligne resultater som omhandler sosiale karakteristika, atferd, holdninger og grunnlag for handling (Bulmer, 2004).

Det første trinnet i utviklingen av spørreundersøkelsen var å bestemme formålet (se kap 1: 1.1.2). Etersom temaet er avgrenset til motivasjon blant idrettsutøvere på ulike nivå, var det neste trinnet å definere de teoretiske begrepene som skulle måles (Ringdal, 2013).

Nøkkelbegrepet som legger grunnlaget for spørreundersøkelsen i dette prosjektet er motivasjon. Det er derfor motivasjonen som måles i spørreundersøkelsen. Ut fra SDT må mennesker også ha oppfylt tre grunnleggende psykologiske behov for at motivasjonen skal kunne blomstre (Deci & Ryan, 1985). Det var derfor også interessant å se i hvilken grad behovene for autonomi, kompetanse og tilhørighet var oppfylt hos deltakerne. Neste steg bestod i å velge utvalgsramme, datainnsamlingsteknikk og utformingen av selve spørreundersøkelsen (Ringdal, 2013). Ut fra problemstillingen var det naturlig å avgrense utvalget til menn og kvinner som driver idrett. Valget om å gjennomføre en

spørreundersøkelse i form av selvutfyllingsskjema er begrunnet av tidsmessige og kostnadmessige hensyn, samt ønsket om å få med så mange deltakere som mulig.

BPNES og BREQ-3

Selve spørreundersøkelsen er sammensatt av tre deler (se vedlegg 2). Del 1 består av både åpne og lukkede spørsmål og tar for seg bakgrunnsinformasjon om alder, kjønn, idrett, nivå, tidligere idrettserfaring og antall treningstimer per uke. Ved å bruke åpne spørsmål kan respondentene fritt formulere egne svar, noe som vil gi større variasjon i svarene (Ringdal, 2013). Del 2 og 3 er adaptert fra allerede eksisterende spørreundersøkelser om motivasjon basert på elementer i SDT.

Del 2 av spørreundersøkelsen består av 12 lukkede spørsmål som omhandler oppfyllelsen av psykologiske behov i forbindelse med deltakelse i idrett. Disse spørsmålene er adaptert fra spørreskjemaet "Basic Psychological Needs in Exercise Scale" (heretter BPNES), utformet av Vlachopoulos & Michailidou (2006), og baseres på miniteorien BPNT. BPNES (se vedlegg 2, del 2) er et selvrappporterende verktøy utviklet for å vurdere i hvilken grad de grunnleggende behovene for autonomi, kompetanse og tilhørighet er oppfylt i treningssammenheng (Vlachopoulos & Michailidou, 2006). Dette instrumentet ble først utviklet i Hellas, og testet på greske deltakere. Det har senere blitt oversatt og validitetstestet på tvers av kulturer (Vlachopoulos, Ntoumanis & Smith, 2010), deriblant også til en norsk versjon av Solberg, Hopkins, Ommundsen & Halvari (2012) (Kristensen, 2013), som ble brukt i denne studien. BPNES inneholder 12 spørsmål som er delt inn i tre subskalaer med fire spørsmål i hver subskala. En subskala for autonomi (e.g., "Treningen er i stor grad forenlig med mine valg og interesser"), en subskala for kompetanse (e.g., "Jeg føler at treningen er noe jeg får bra til"), og en subskala for tilhørighet (e.g., "Jeg føler jeg kan omgås de jeg trener sammen med på en vennlig måte"). Hvert spørsmål rangeres på en 5-punkts Likert-skala, som rangeres fra 1 "ikke enig" til 5 "Svært enig". (Vlachopoulos & Michailidou, 2006; Vlachopoulos, et al., 2010).

Del 3 består av 24 lukkede spørsmål som omhandler integrering og internalisering av motivasjon, og er adaptert fra spørreskjemaet "BREQ-3" (se vedlegg 2, del 3), utformet av Markland and Tobin (2004) og Wilson, Rodgers, Loitz, & Scime (2006). Dette spørreskjemaet er en videreutvikling av BREQ-2 (Markland & Tobin, 2004), som igjen er en

videreføring av BREQ (Mullan, Markland & Ingeldrew, 1997) (Gali, 2016). BREQ ble utviklet for å måle ytre regulering, innlemmet regulering, identifisert regulering og indre former for motivasjon, og er slik et forsøk på å fange opp motivasjon som et kontinuum (Mullan, et al., 1997). BREQ er slik et mål for indre og ytre former for motivasjon i tråd med miniteorien OIT. BREQ-2 inneholdt videre også mål for amotivasjon, men både BREQ og BREQ-2 mangler et ordentlig mål for integrert regulering da det viste seg svært vanskelig å skille mellom integrert regulering og identifisert regulering (Wilson, et al., 2006). BREQ-3 inneholder imidlertid også et mål for integrert regulering som har vist seg å fungere godt, og kan derfor sies å være det beste alternativet for å undersøke hva som karakteriserer motivasjonen til idrettsutøvere på ulike nivå i denne studien (Wilson et al. 2006). BREQ-2 eksisterte allerede i en norsk versjon (School of Sport, Health & Exercise Sciences), men de resterende spørsmålene knyttet til integrert regulering, ble oversatt fra engelsk. BREQ-3 inneholder 24 lukkede spørsmål som er delt inn i seks subskalaer med 4 spørsmål i hver subskala. Subskalaene representerer de ulike motivasjonstypene i OIT: Amotivasjon (e.g., ”Jeg ser ingen grunn til at jeg skal trene”), Ytre regulering (e.g., ”Jeg trener fordi andre sier jeg skal”), Innlemmet regulering (e.g., ”Jeg får dårlig samvittighet når jeg ikke trener”), Identifisert regulering (e.g., ”Jeg verdsetter fordelene med trening”), Integrert regulering (e.g., ”Jeg trener fordi det passer med målene for livet mitt”), og Indre motivasjon (e.g., ”Jeg trener fordi det er gøy”). Hvert spørsmål rangeres på en 5 punkts Likert-skala som rangeres fra 0 ”Stemmer ikke” til 4 ”Stemmer veldig” (Wilson, et al., 2006)

I analysene blir hver regulering målt separat fremfor bruk av for eksempel en relativ autonomi indeks (RAI) -skala, som ofte blir brukt som måleinstrument i BREQ-undersøkelser (Chemolli & Gagné, 2014). Ved å bruke RAI-skalaen kan en fange opp og plassere utøvernes motivasjon innenfor motivasjonens kontinuum i én dimensjon. I denne sammenhengen oppstår det vel og merke utfordringer ved bruk av RAI-skalaen, da RAI-målinger baseres på flere svar fra ulike motivasjonsreguleringer i ett og samme spørreskjema. Dette kan føre til at noe av motivasjonens flerdimensjonalitet forsvinner, og som følge av det også noe av forståelsen for utøvernes motivasjon (Chemolli & Gagné, 2014). For å opprettholde kompleksiteten til deltakernes motivasjon blir det derfor brukt alternative mål i analysene.

Utvalg og Respondenter

I følge Ringdal (2013) er måten utvalget trekkes på avhengig av type design. I denne studien, hvor to grupper sammenlignes, var det hensiktsmessig å planlegge utvalget på forhånd. Det

ville være utfordrende og tidsmessig krevende å kontakte hver enkelt deltaker i et tilfeldig utvalg, da en kan risikere å få en svært lav svarprosent av deltakere som driver idrett. Det var derfor nødvendig å kontakte ulike idrettslag på forskjellige nivåer og innenfor forskjellige idretter for å avtale gjennomføring av spørreundersøkelsen med deres utøvere. På denne måten var det garantert at de som svarte på spørreskjemaet drev idrett, og deltakerne kan regnes som et representativt utvalg av kvalifiserte respondenter. Dette karakteriseres som en strategisk utvelgning (Ringdal, 2013).

Totalt ble 14 toppklubber og 12 breddeklubber på Østlandet, Vestlandet og i Trøndelag kontaktet via e-post. E-posten inneholdt kort informasjon om prosjektet samt et informasjonsskriv som nøye forklarte hva deltakelse i studien innebar (se vedlegg 3), i tillegg ble det vedlagt en kopi av spørreskjema. Av disse 26 klubbene svarte 5 toppklubber og 5 breddeklubber, hvor alle var positive til å delta. Etter avtaler med klubbledelse, møtte jeg opp personlig ved avtalt tid og sted for å informere utøverne om studien. Dette var som regel enten før eller etter et spillermøte eller en trening. Utøverne ble da også informert om personvern og at deltakelse i studien var valgfritt. Enkelte av utøverne i utvalget driver også med individuelle idretter. Disse deltakerne ble kontaktet direkte via e-post, og mottok samme informasjon som klubb og utøvere fra lagidretter. Videre delte jeg ut og samlet inn spørreundersøkelsen personlig. Totalt svarte 169 av 172 utøvere (svarprosent = 98,3%) Respondentenes karakteristika blir beskrevet i kapittel 5.

4.2.2 Avhengig variabel

Grunnlaget for studien baserer seg på å studere motivasjonen til idrettsutøvere på ulike nivåer. Variabelen som omhandler nåværende idrettslig nivå, blir derfor brukt som avhengig variabel. I spørreundersøkelsen var spørsmålet som omhandlet det nåværende idrettslige nivået, opprinnelig en kontinuerlig variabel med 5 verdier (Ringdal, 2013; Skog, 2013). Resultatene fra en frekvensanalyse viste derimot at ingen av deltakerne hadde svart på et av alternativene, og variabelen oppfyller derfor ikke kravene for å gjennomføre en OLS-analyse (Ringdal, 2013). Dette gav grunnlag for å gjennomføre en logistisk regresjonsanalyse. Logistisk regresjon kan tolkes gjennom to alternative mål: Odds og Logits (Skog, 2013). Denne regresjonstypen tar utgangspunkt i at den avhengige variabelen bare består av to verdier, 0 og 1. Dette gjør at verdiene er gjensidig utelukkende, og ikke kan rangeres på en logisk måte (Skog, 2013). Den avhengige variabelen som omhandler det idrettslige nivået til deltakerne

ble derfor dikotomisert hvor gruppe 0 representerer breddeidrettsutøvere, og gruppe 1 representerer toppidrettsutøvere. Etter å ha gjennomført en frekvensanalyse av den dikotomiserte avhengige variabelen, viste resultatene at 53,9% av deltakerene i studien (n = 90) kan karakteriseres som breddeidrettsutøvere, og 46,1% av deltakerne (n = 77) kan karakteriseres som toppidrettsutøvere. Dette kan regnes å være en grei fordeling mellom gruppene for videre analyser.

Grunnlaget for å dele utøverne inn i gruppene 0 og 1 baserer seg først og fremst på metodologiske hensyn angående forutsetningene for logistisk regresjon. Selve inndelingen baserer seg på hvilket nivå utøverne oppga at de var aktive på. Flertallet av de som her karakteriseres som breddeidrettsutøvere driver idrett på lavere enn tredje øverste nivå nasjonalt. Av hele utvalget, utgjorde denne gruppen 50,9%. Bare fem av deltakerne som havner i gruppe 0 driver idrett på tredje øverste nivå nasjonalt, og inkluderes derfor i breddegruppen, selv om dette nivået kan regnes å være ganske høyt for enkelte idretter. Alle som her karakteriseres som toppidrettsutøvere driver idrett på øverste nivå. Hovedårsaken til at deltakerne i denne studien så tydelig kan deles inn i to grupper kan spores tilbake til de klubbene som responderte i prosjektets kontaktfase. At prosjektet ikke inkluderer flere nivågrupper begrunnes av tidsmessige hensyn.

4.2.3 Uavhengige variabler og forutsetninger for indeksbygging

Som det kommer frem i beskrivelsen av BPNES og BREQ-3, representerer alle spørsmålene i del 2 og del 3 av spørreundersøkelsen ulike subskalaer (Vlachopoulos & Michailidou, 2006; Markland and Tobin, 2004; Wilson, et al., 2006). Før analysene kunne gjennomføres var det derfor nødvendig å slå sammen de spørsmålene som representerer de ulike subskalaene til indekser.

BPNES er sammensatt av 12 spørsmål fordelt på tre subskalaer. For å se om spørsmålene i spørreundersøkelsen hadde grunnlag for å slås sammen til indekser, ble det gjennomført en faktoranalyse, korrelasjonsanalyse og Cronbachs alpha test. Faktoranalysen viste som forventet at variablene ladet på tre forskjellige komponenter (se vedlegg 4). Disse komponentene viser til de psykologiske behovene for autonomi, kompetanse og tilhørighet (Vlachopoulos & Michailidou, 2006). I faktoranalysen kom det frem at to av variablene ladet på uventede komponenter. Et av spørsmålene som omhandler kompetanse ladet på

komponenten for autonomi, og et av spørsmålene som omhandler autonomi ladet på komponenten for kompetanse. Av begrepsmessige hensyn ble den opprinnelige inndelingen av subskalaene beholdt. Dette gir også bedre grunnlag for å sammenligne resultatene fra denne studien med tidligere forskning som har tatt i bruk måleverktøyet BPNES. Videre ble det testet for korrelasjon og reliabilitet gjennom en korrelasjonsanalyse (se vedlegg 5) og Cronbachs alpha test (se vedlegg 6), som gav grunnlag for å slå sammen variablene til tre nye indekser. Autonomi, kompetanse og tilhørighet måles derfor gjennom hver sin indeks sammensatt av fire variabler i BPNES (se vedlegg 7).

Av samme hensyn ble det gjennomført en faktoranalyse av de 24 spørsmålene som utgjør BREQ-3, med sine seks subskalaer. Faktoranalysen viste at variablene, som forventet, ladet på seks komponenter, men at det også her kom frem avvik fra den opprinnelige komponentinndelingen i BREQ-3 (Wilson, et al., 2006) (se vedlegg 8). Av begrepsmessige hensyn ble den opprinnelige inndelingen av subskalaene beholdt. Videre ble det testet for korrelasjon (se vedlegg 9) og reliabilitet (se vedlegg 10). Resultatene fra disse testene viste en svak Cronbachs alpha for komponentene for indre motivasjon (0,66) og identifisert regulering (0,67), men vurderes som nærme nok kravet på 0,7 til å kunne fortsette indeksbyggingen. Dette gjorde derimot ikke variablene for komponenten amotivasjon (0,4). Korrelasjonsanalysene viste også at variablene for komponenten amotivasjon ikke oppfylte kravet for å danne en ny indeks. Dette kan trolig forklares med at utøverne i denne undersøkelsen driver idrett som en frivillig aktivitet, og at amotivasjon derfor ikke eksisterer blant dette utvalget. Dette gir grunnlag for å droppe amotivasjon som indeks fra den videre modellen. Indeksen for amotivasjon blir likevel beholdt for å gi et inntrykk av hvordan denne indeksen opptrer i forhold til resten av modellen. Indre motivasjon, Integrert motivasjon, Identifisert motivasjon, Innlemmet motivasjon, Ytre motivasjon, og Amotivasjon måles derfor gjennom hver sin indeks sammensatt av fire variabler i BREQ-3 (se vedlegg 11).

4.2.4 Reliabilitet og validitet

Reliabilitet handler om hvorvidt de metodologiske tilnærmingene er pålitelige, og kan regnes å være et empirisk spørsmål. I følge Ringdal (2013) kan det skilles mellom tre måter å vurdere datamaterialets reliabilitet på. Den første måten baseres på allmenn kildekritikk, og handler om å vurdere måten datamaterialet har blitt samlet inn på. I denne sammenhengen kan dette knyttes til formuleringer av spørsmålene i spørreundersøkelsen, og settingen spørreundersøkelsen ble gjennomført i (Ringdal, 2013). Dette har jeg gjennom presentasjon

av den kvantitative tilnærmingen forsøkt å fremstille på en slik måte at det blir mulig for andre å vurdere oppgavens reliabilitet. Den andre måten reliabilitet kan måles på handler om å teste i hvilken grad gjentatte målinger gir samsvar eller korrelasjon. Ideelt sett, vil man i en slik test-retest-teknikk, bruke samme utvalg og samme måleinstrumenter ved ulike tidspunkt. Av tidsmessige årsaker har dette dessverre ikke blitt gjennomført, og det ville dessuten være urimelig å be utvalget gjennomføre den samme spørreundersøkelsen en gang til (Ringdal, 2013). Ved å bruke fremgangsmåten jeg har beskrevet i dette kapitlet skal det vel og merke være mulig også for andre å gjennomføre et tilsvarende forskningsprosjekt. En tredje måte å vurdere reliabiliteten på handler om intern konsistens av indeksene som blir brukt i den logistiske regresjonsmodellen. Dette måles ved bruk av Cronbachs alpha, og i følge Ringdal (2013) bør denne helst være over 0,7. Desto sterkere sammenhengen mellom variablene som utgjør en indeks er, desto bedre blir reliabiliteten. Som påpekt i dette kapitlet viser noen av indeksene en noe svak Cronbachs alpha, men dette rettfærdiggjøres videre ut fra begrepsmessige hensyn.

Oppgavens validitet vurderes ut fra resultatenes gyldighet, med særlig hensyn til hvilke feilkilder det er mulig å spore (Ringdal, 2013; Skog, 2013). I et prosjekt som dette må en derfor vurdere validiteten til både målinger, fortolkning av datamaterialet, designets evne til å vise sammenhenger, og eventuelle generaliseringer. I første omgang blir validiteten til målingene, også kalt begrepsvaliditeten, diskutert (Skog, 2013). Validitet knyttet til resultater, design, og generalisering blir videre fremstilt i kapittel 8.

En feilkilde man kan møte på i denne type forskning er at man ikke måler det man faktisk ønsker å måle. Dette handler om begrepsvaliditet. Betegnelsen begrepsvaliditet er knyttet både til måling av variabler og operasjonalisering av målene på en pålitelig måte, samt spørsmål knyttet til om tiltakene som har blitt gjort i forskningsprosjektet tilsvarer det som var planen å gjøre. Dette kan eksempelvis være om utvalget har blitt trukket på en adekvat måte (Skog, 2013). Utvalget i dette prosjektet baserer seg på en strategisk fremgangsmåte, hvor alle som ble kontaktet drev idrett på et eller annet nivå. Dette sikrer at deltakerne er kvalifiserte til å svare på forskningsspørsmålet, noe som er med på å styrke oppgavens validitet. Målene som har blitt brukt baserer seg på allerede utviklede og testede spørreundersøkelser, som ved tidligere forskning har vist å være gode mål på motivasjon og psykologiske behov i idrettssammenheng. Det som til en viss grad kan sies å svekke validiteten til den kvantitative tilnærmingen i denne studien, handler om indeksbyggingen for de ulike motivasjonsformene.

Cronbachs alpha kan i seg selv regnes for å være et mål på validitet (Skog, 2013), og som det kommer frem i indeksbyggingen viste noen av komponentene i BREQ-3 en noe lav Cronbachs alpha. I tillegg viste faktoranalysene at noen av variablene ladet på uventede komponenter i både BPNES og BREQ-3. En kan derfor stille spørsmål til hvorvidt variablene i disse komponentene operasjonaliserer de gitte indeksene på en pålitelig måte. Med bakgrunn i tidligere forskning og validitetstesting av BPNES (Vlachopoulos & Michailidou, 2006) og BREQ-3 (Wilson, et al., 2006), kan det likevel forsvares å beholde indeksene som planlagt. På denne måten kan resultatene også sees opp mot teori og tidligere empiri med bruk av BREQ-3 og BPNES.

Etter at alle variabler og indekser var ferdig behandlet ble det modellen testet for multikollinearitet, innflytelsesrike caser, og linearitet. Dette ble gjort for å være sikker på at modellen ikke bryter med forutsetningene for logistisk regresjon, og for å teste modellen i sin helhet. Multikollinearitet er når variabler korrelerer så sterkt at de så og si måler det samme. Det er vel og merke kun perfekt multikollinearitet, ikke høy, som bryter med forutsetningene for logistisk regresjon (Acock, 2014; Ringdal, 2013). For å teste dette ble det gjennomført en "collin" test som viste at modellen ikke var påvirket av multikollinearitet (mean VIF=1,82) (se vedlegg 12). For å videre undersøke at modellen ikke ble preget av tulle svar eller feilpunching, ble den testet for innflytelsesrike caser. Det kom frem at ett individ skilte seg kraftig ut, og for å være sikker på at svarene fra denne personen ikke påvirket modellen, ble personen fjernet fra datasettet, før modellen ble testet på nytt. Resultatene viste at modellen ikke ble påvirket, og gav grunnlag for å beholde alle respondentene (se vedlegg 13).

Å teste modellen i sin helhet vil si å teste om resultatene modellen produserer, nøyaktig reflekterer dataens realitet – altså om modellen passer datasettet (Hosmer, Lemeshow & Sturdivant, 2013). Dette ble gjort ved å gjennomføre en Hosmer-Lemeshows test. Denne testen fungerer også som en indikasjon på ikke-linearitet (Skog, 2013). For å undersøke om modellen er korrekt spesifisert sammenlignes ulike subgrupper i datamaterialet. Siden utvalget i denne studien er relativt lite (n=167) ble Hosmer-Lemeshows testen gjennomført med 4 grupper. For at resultatene i en Hosmer-Lemeshows test skal gi grunnlag for å beholde modellen, bør Prob>chi2 være større enn 0,05 (Skog, 2013). Resultatene fra denne testen viste gode resultater (Prob>chi2 = 0,188), og gav grunnlag for å beholde modellen for videre analyser. (se vedlegg 14)

4.3 Kvalitativ tilnærming

Ulike spørsmål krever ulike metoder (Widerberg, 2001). Noen ganger kan det derfor være nødvendig med flere metoder for å gi svar til forskningsspørsmålet. I en studie som denne, hvor målet er å kartlegge, forstå, og forklare et fenomen, er det nødvendig med en grunnleggende forståelse av hvordan fenomenet opptrer (Markula & Silk, 2011; Tjora, 2013). Dette blir forsøkt synliggjort gjennom studiens kvantitative tilnærming. For å forstå hvorfor fenomenet opptrer, er det i tillegg viktig med en forståelse av verden og fenomenet som en struktur i den (Markula & Silk, 2011; Tjora, 2013). Dette innebærer å skape en forståelse av hvilke faktorer som påvirker de tendensene som kommer frem i de kvantitative analysene. Ved å inkludere en kvalitativ tilnærming til studien, er denne oppgaven også et forsøk på å tolke andre menneskers forståelse av fenomenet, og deres oppfattelse av verden rundt seg i interaksjon med andre, i et fenomenologisk perspektiv (Denzin & Lincoln, 2000; Markula & Silk, 2011; Miller & Glassner, 2011; Rapley, 2011; Tjora, 2013). Ved å tolke andre menneskers subjektive erfaringer og opplevelser i idretten, kan det skapes en forståelse for hvilke elementer som påvirker, og er avgjørende for det som karakteriserer motivasjonen til deltakerne. Dette sees i lys av et humanistisk fortolkende paradigme som baserer seg på rekonstruksjoner av kunnskap (Markula & Silk, 2011). Informasjonen som blir konstruert i denne delen av forskningsprosjektet er slik en fortolket rekonstruksjon av informantenes erfaringer, som kan virke representativt for fenomenet.

4.3.1 Intervju

Det finnes blant mange et inntrykk av at kvalitative forskningsmetoder er synonymt med intervju, selv om dette bare er én av mange metoder under den kvalitative paraplyen (Widerberg, 2001). Widerberg (2001) hevder at det hovedsakelig er av tradisjonelle grunner intervju har blitt så utbredt innenfor det kvalitative forskningsfeltet. Når jeg i dette prosjektet inkluderer en kvalitativ tilnærming, ser jeg det derfor nødvendig å fremstille et reflektert syn på hvorfor jeg velger å basere denne tilnærmingen på intervjuer.

Markula og Silk (2011) påpeker at intervjuer ikke alltid er den beste metoden i kvalitativt forskningsprosjekt. I tilfeller hvor en ønsker å finne praktiske tilnærminger eller adferdsmønstre kan observasjon være en bedre metode for å samle relevant data. Dersom en ønsker å finne statistiske mønstre, finnes dette sannsynligvis på internett (Markula & Silk, 2011). Et intervju handler først og fremst om utveksling av synspunkter i en samtale rundt ett

eller flere tema, hvor målet er å samle fylldig og beskrivende informasjon om en annen persons opplevelser og livsverden (Dalen, 2011). Da jeg i denne studien hadde som mål å ikke bare forstå hva som karakteriserer motivasjonen til individer innenfor ulike aktivitetsgrupper, men også hvordan og hvorfor motivasjonen opptrer som den gjør, så jeg det nødvendig på ta i bruk dybdeintervjuer. Gjennom å samle og tolke informasjon om subjektive opplevelser og erfaringsbaserte meninger var målet å skape en dypere forståelse for hva som karakteriserer utøvernes motivasjon. Smith (2006) hevder at dersom en skal forstå et fenomen, må en finne ut hvordan fenomenet gjøres. I dette tilfellet vil det derfor være nødvendig å forstå hvordan motivasjonen skapes og påvirkes, og hvilke utslag dette gir. Når motivasjonen her sees opp mot en hel aktivitetsgruppe, kan det vel og merke bli problematisk å se slike aspekter ut fra enkeltpersoners erfaringer. Det blir derfor ikke individet som står i fokus, men individets opplevelser som representant for et sosialt mønster (Smith, 2006). Videre kan sosiale mønstre brukes til å forklare individets atferd. På denne måten blir dybdeintervjuer brukt som verktøy til å motta og tolke informasjon om hvordan erfaringer og meninger skapes av de sosiale handlingsrammene (Smith, 2006). Dette kan for eksempel være hvordan og i hvilken grad ytre faktorer vil påvirke motivasjonen til individene i de ulike aktivitetsgruppene.

Utvalg

Det finnes en rekke retningslinjer en bør forholde seg til når en skal bestemme seg for hva, hvem eller hvor mange en skal inkludere i et kvalitativt forskningsprosjekt. For det første må deltakere være relevante dialogpartnere som kan gi deg svar på det du vil finne ut (Markula & Silk, 2011; Tjora, 2013). Målet med den kvalitative tilnærmingen i denne studien er å underbygge, utdype og utvide forståelsen for hva som karakteriserer motivasjonen til idrettsutøvere på ulike nivå (Widerberg, 2001). Det første kriteriet som ble stilt til informantene i denne studien var derfor at de var aktive i en idrett.

Det var ønskelig å sette sammen et utvalg med representanter fra ulike nivågrupper og fra ulike idretter og klubber, fra både kvinne- og herre-siden, som kunne gjenspeile maksimal variasjon innenfor fenomenet. Tanken bak dette var å sammenligne ytterpunkter innenfor utvalget som på sin side omhandler en konkret definert gruppe. En slik utplukkingsstrategi krever en kunnskap og tilgang til feltet som de aller færreste har (Dalen, 2011). Det var derfor hensiktsmessig å kontakte klubbledelser og trenere når jeg skulle finne informanter. I mailen som ble sendt i forbindelse med forespørsel om deltakelse i prosjektet, som jeg tidligere har

beskrevet, ba jeg også om at vedkommende forhørte seg med utøvere som passet mine ønsker om maksimal variasjon, angående om de kunne tenke seg å delta i et intervju. På denne måten ble informantene kontaktet via en de allerede hadde kjennskap til. Svakheten ved denne fremgangsmåten er at jeg blindt må stole på at noen andre har funnet den beste informanten for denne studien. Jeg fikk videre kontaktinformasjonen til de som takket ja til å bli med i prosjektet, og informerte videre informantene om prosjektet og om at de kunne trekke seg når som helst. Prosessen med å velge informanter basert på kriterieutvelging, fremfor for eksempel maksimering og minimering av forskjeller, anbefales for forskere med liten tilgang til feltet (Dalen, 2011; Markula & Silk, 2011).

Videre bør man finne ut hvor mange deltakere en skal ha i undersøkelsen (Markula & Silk, 2011). Antall informanter i dette prosjektet ble basert på prosjektets design og ønske om så stor variasjon som mulig, samt tidsaspektet. Det var viktig at antallet av informanter ikke var for stort da både gjennomføringen og prosesseringen av intervjuene er en tidkrevende prosess (Dalen, 2011; Widerberg, 2001), men samtidig så stort at det ble mulig å spore variasjon i utvalget. Siden prosjektets design baserer seg på å sammenligne motivasjonskarakteristika ved forskjellige idrettslige nivå, var det derfor nødvendig med deltakere på både toppidrettsnivå og breddeidrettsnivå. For å få variasjoner også innenfor disse gruppene, ble hver klubb derfor bedt om å rekruttere to utøvere som representerte et så høyt eller lavt nivå som mulig, til intervju. Dersom alle informantene hadde kommet fra samme klubb ville det bli svært vanskelig å kalle informasjonen som kom frem representativ for en nivågruppe. Det var derfor ønskelig å ha minst 2 deltakere fra 2 forskjellige klubber på toppidrettsnivå og på breddeidrettsnivå, både på kvinne- og herre-siden. Oppgavens kvalitative tilnærming baserer seg følgelig på 16 intervjuer.

Konstruksjon av datainnsamlingsverktøy

Dybdeintervjuer har som mål å skape en relativt fri samtale rundt et eller flere tema som forskeren har forhåndsbestemt (Tjora, 2013). Dette krever at intervjuet har en romslig tidsramme, en avslappet stemning, og ikke minst spørsmål som gir informanten rom til å reflektere over egne meninger og erfaringer tilknyttet tema. Dette stiller videre krav til måten spørsmålene blir formulert og stilt på, og til forskeren som mottaker (Tjora, 2013; Dalen, 2011). Det var derfor svært viktig at intervjuene var nøye gjennomtenkt på forhånd. Dalen (2011) fremhever at alle som anvender intervju som forskningsmetode, bør utarbeide en intervjuguide rundt sentrale emner og spørsmål som omfatter de viktigste områdene studien

har som mål å belyse. Intervjuene baserer seg på en intervjuguide som var utviklet for å være fleksibel og tilpasningsdyktig i intervjusituasjonen. Slik fungerer intervjuguiden også som et verktøy som vinkler samtalen inn mot forskningstema dersom samtalen tar en uventet vending (Markula & Silk, 2011).

Utformingen av intervjuguiden tok utgangspunkt i forskningsspørsmålet (Tjora, 2013). Videre prøvde jeg å identifiserte temaer og emner som kunne relateres til det jeg ville finne ut, da dette er avgjørende for å utarbeide en god intervjuguide (Markula & Silk, 2011). Målet med intervjuene var i tillegg til å utdype de kvantitative resultatene, også et forsøk på å fange opp elementer i informantenes motivasjon som spørreundersøkelsen ikke fanget opp (Widerberg, 2001). Dette er først og fremst elementer knyttet til miniteoriene CET, COT og GCT. På denne måten kunne det komme frem relevant informasjon som kan skape en bedre forståelse for hvorfor motivasjonen opptrer som den gjør i de ulike gruppene, og danne et større bilde av hva som karakteriserer motivasjonen til utøverne. Emnene som ble identifisert var derfor ment å være en gjenspeiling av alle miniteoriene i SDT. I følge Widerberg (2001) skal intervjuguiden være det konkrete oversatte uttrykket for det en ønsker å analysere. På denne måten ble det også i etterkant lettere å analysere intervjuene i lys av SDT.

En god intervjuguide skal skape trygghet og få informanten til å reflektere over spørsmålene som blir stilt. Dette gjøres ved å formulere åpne spørsmål som gir informanten mulighet til å gå i dybden på et tema (Tjora, 2013). Åpne spørsmål er ofte spørsmål med innledningen ”hva” ”hvilke” ”hvordan” eller ”hvorfor”, som oppfordrer til utfyllende svar (Markula & Silk, 2011). I denne studien ble det derfor brukt åpne spørsmål med mål om å gi informanten rom til å reflektere og fortelle om sine erfaringer og meninger i utdypende svar, med påfølgende ikke-planlagte oppfølgingsspørsmål. Intervjuguiden kan på bakgrunn av dette kalles ”semi-strukturert” (Tjora, 2013). Det neste steget i utformingen av intervjuguiden var så å danne en logisk rekkefølge på spørsmålene. En logisk rekkefølge vil for eksempel være å starte intervjuet med enkle spørsmål om informanten for å skape en tryggere atmosfære (Tjora, 2013). I intervjuguiden var dette typiske bakgrunnsspørsmål. Ettersom omgivelsene oppfattes som trygge for informanten kan en starte på spørsmålene som sikter mot å få svar på forskningsspørsmålet (Markula & Silk, 2011; Tjora, 2013). I dette tilfellet var dette refleksjonsspørsmål knyttet til informantenes meninger og erfaringer i idretten, som kunne knyttes til motivasjon. Intervjuguiden runder så av intervjuet med flere enkle spørsmål. På

denne måten kan informanten gå fra intervjuet med en god følelse (Markula & Silk, 2011; Tjora, 2013).

Under intervjuet kan det være vanskelig å få med seg alle detaljer og det er verken hensiktsmessig eller høflig å sitte å notere alle svarene en får under en slik dialog. Under intervjuene ble det derfor brukt en lydopptaker. Denne var svært nyttig under transkriberingsprosessen.

Forberedelse til intervju

Etter at intervjuguiden var klar, ble det gjennomført et prøveintervju for å teste intervjuguiden og for å reflektere over egne ferdigheter som intervjuer innenfor dette tema (Dalen, 2011). Dette er en nyttig måte for å motta feedback, og persepsjon av egen innsats (Markula & Silk, 2011). Prøveintervjuet ble gjennomført med en fotballspiller på lavt nivå, som derfor passer kriteriene for utvalget i dette forskningsprosjektet. Etter prøveintervjuet ble det klart at noen endringer måtte gjøres. Enkelte av spørsmålene kunne virke repetitive for personer som ikke har satt seg inn i SDT (e.g. ”Hvilke mål har du i forbindelse med din idrettsdeltakelse?” og ”Hvorfor er du aktiv i din idrett?”). Dette tydet på at enkelte av spørsmålene måtte formuleres på en annen måte. Det ble også gjort noen strukturelle endringer i intervjuguiden, hvor enkelte av emnene som på forhånd var identifisert, altså elementer fra de ulike miniteoriene i SDT, i etterkant ble flettet inn i hverandre for å unngå repetisjon. For å skille spørsmålene knyttet til de ulike miniteoriene ble det derfor planlagt noen oppfølgingsspørsmål som var ment å få frem de distinkte elementene i de ulike teoriene. Se intervjuguiden i vedlegg 15.

Ute i felten

Intervjuguiden var som nevnt ment som et verktøy for å holde samtalen inne på riktig tema. Det var derfor ikke noe mål at alle spørsmål skulle stilles på lik måte til alle informanter. Det er ikke alltid alle emner viser seg like fruktbare hos alle informanter. Noen ganger kan det være vel så fruktbart å gå i dybden på et deltema (Widerberg, 2001). På denne måten kom også styrken til en semi-strukturert intervjuguide frem, hvor en via oppfølgingsspørsmål har mulighet til å følge de innfallsvinklene som virker mest interessante i forhold til problemstillingen (Widerberg, 2001; Tjora, 2013). Dette var også avgjørende for å få frem variasjonen i utvalget, da det var tydelig at informantene vektla forskjellige ting i forbindelse med sin idrettsdeltakelse.

Intervjuene ble gjennomført på et valgfritt sted etter informantenes ønske, for å fjerne eventuelle kontekstuelle påvirkninger. Dette var ofte klubbhus, møterom eller hjemme hos informanten. Møtene startet med en formell hilsen og litt informasjon fra min side, deriblant informasjon om at samtalen ble tatt opp på lydbånd, og at informanten hadde mulighet til å trekke seg på hvilket som helst tidspunkt. Videre fulgte oppvarmingsspørsmålene fra intervjuguiden før samtalen ble styrt inn mot tema. Under samtalen var min viktigste oppgave å lytte og vise en genuin interesse for samtalen, slik at informanten følte anerkjennelse og fikk lyst til å fortelle om sine meninger og erfaringer. Dette prøvde jeg etter beste evne å gjøre både gjennom ikke-verbal kommunikasjon og verbale kommentarer (Dalen, 2011). Jeg gjorde under hele møtet mitt beste for å skape en uformell setting, slik at informanten kunne oppleve møtet som komfortabelt (Tjora, 2013). Et av intervjuene ble gjennomført via telefon av tids- og kostnadmessige årsaker. I dette tilfellet ble det enda viktigere å uttrykke forståelse og interesse gjennom språket, da informanten ikke kunne observere mine ikke-verbale uttrykk. Dette ble gjort ved å gjenta deler av informantens svar, og spørsmål om jeg hadde oppfattet informanten riktig (Pettersen, i Tjora, 2013). Telefonintervjuet ble tatt opp ved bruk av appen ”TypeACall”. Intervjuene varte mellom 25-50 minutter.

4.3.2 Etterarbeid

Prosessen med å transkribere intervjuene var tidkrevende. Markula & Silk (2011) påpeker at en må beregne minst tre ganger så mye tid på transkriberingen som på selve intervjuet. I mitt tilfelle brukte jeg ca tre timer på en halv time med opptak, men denne tiden var til stor hjelp i form av å bli bedre kjent med datamaterialet (Dalen, 2011). Dette var en prosess som foregikk fortløpende, hvor transkriberingen tok til så fort som mulig etter hvert intervju. På denne måten lå intervjuene ferskt i minnet under transkriberingen. Etter at intervjuene var ferdig transkribert, lyttet jeg gjennom lydfilene samtidig som jeg leste gjennom transkriberingene for å forsikre meg om at det ikke oppstod noen form for datareduksjon (Dalen, 2011). Enkelte steder har samtalen vel og merke blitt ”renset” ved å fjerne enkelte ord og lyder, for å gi en bedre flyt og forståelse for det som blir sagt, uten at dette har fått innvirkning på verken de små detaljene eller på det større budskapet (Markula & Silk, 2011).

Koding og kategorisering

Etter at intervjuene var ferdig transkribert, bestod det videre arbeidet av å sette informasjonen i system for videre analyse. Dette ble gjort gjennom å kople tekst til koder som videre koples

til kategorier. Kategoriene er utgangspunktet for hvilke hovedtemaer analysen fokuserer på (Tjora, 2013). Koding og kategorisering ble gjennomført i HyperResearch som er et dataprogram spesifikt utviklet for kvalitative analyser (CAQDAS-program). Widerberg (2001) påpeker at det prinsipielt er tre forskjellige måter å gå frem på når en skal velge temaer for analyse. Et alternativ er å ta utgangspunkt i fremstillingsformen, som forutsetter at man på forhånd har et klart bilde av hvordan teksten skal se ut når den er ferdig. Et annet alternativ er å ta utgangspunkt i empirien, der en velger temaer ut fra det empiriske materialet. Ofte fører dette til at en del temaer blir uttrykt i teoretiske begreper fordi forskerens interessefelt legges på materialet. Det siste alternativet er en teorinær tilnæringsmåte hvor en ut fra teorier eller begreper setter opp de temaene en ønsker å belyse (Widerberg, 2001). I dette forskningsprosjektet har det blitt benyttet både en teorinær tilnæringsmåte, ved at miniteoriene i SDT fungerer som hovedtemaer, og en empirinær tilnæringsmåte hvor jeg i analyseringsprosessen har vært åpen for mulighetene til å se noe som kan ha innvirkning på informantenes motivasjon, som går utenfor de teoretiske begrepene i SDT (Widerberg, 2001). Kodene blir videre representanter for de ulike elementene i hver miniteori. Grunnen til at jeg valgte å gjøre kodingen og kategoriseringen på denne måten var at det virket mot sin hensikt å gjennomføre en mer tekstnær fremgangsmåte, og på den måten gå bort fra den teoretiske tilnærmingen til prosjektet i den analytiske prosessen, når oppbyggingen av intervjuet og intervjuguiden var så nært knyttet til de teoretiske aspektene i SDT. På denne måten har jeg hele tiden prøvd å kople empiri og teori, for å skape et best mulig utgangspunkt for videre analyse av hva som karakteriserer informantenes motivasjon.

Tabell 1: Kategorier og koder i HyperResearch

Kategorier	BPNT	CET	OIT	COT	GCT	Verdier
Kode 1	Autonomi	Feedback	Indre motivasjon	Autonomiorientert	Indre mål	Verdier
Kode 2	Kompetanse	Evaluering	Integrert regulering	Kontrollorientert	Ytre mål	
Kode 3	Tilhørighet	Belønning	Identifisert regulering	Upersonlig orientert	Like målsetninger	
Kode 4		Straff	Innlemmet regulering			
Kode 5			Ytre regulering			
Kode 6			Amotivasjon			

Analytiske valg

Det er viktig å poengtere at hele arbeidsprosessen har vært en del av analysen, da den teoretiske og empiriske kunnskapen jeg gikk inn i prosjektet med har vært med meg hele veien og påvirket mine oppfatninger og valg underveis (Widerberg, 2001). Det som her refereres til med analyse er tolkningsprosessen fra kodingen startet til tolkningen av sitatene var gjennomført.

Forskningsspørsmålet blir ikke belyst bare gjennom det som kommer frem i spørreskjemaet og intervjuene. Informasjonen må videre tolkes, og aktivt produseres av forskeren (Aase & Fossaskaret, 2014). Transkriberte intervjuer med tilhørende koder og kategorier kan derfor ikke alene sies å være et resultat i den kvalitative tilnærmingen i dette forskningsprosjektet. Etter at kodingen og kategoriseringen av de transkriberte intervjuene var gjennomført, måtte intervjuene derfor tolkes for å kunne svare på forskningsspørsmålet. Forskning må som nevnt ta utgangspunkt i et paradigme, for å gi forståelse til hvordan et fenomen kan sees som en del av verden. Siden det finnes forskjellige paradigmer finnes det også forskjellige måter å forstå et fenomen på, og analysen av et intervju blir derfor avgjørende for hvordan fenomenet får mening (Markula & Silk, 2011).

Samtalene tolkes derfor i lys av et valgt paradigme, og gjennom bestemte perspektiver blir det forskerens tolkning som blir resultatet av forskningen (Corbin & Strauss, i Markula & Silk, 2011). Ved å analysere samtalen i denne studien gjennom et humanistisk fortolkende paradigme, er det min tolkning av informantens erfaringsbaserte forståelse for fenomenet som er resultatet i denne forskningen. I et humanistisk fortolkende paradigme fokuserer man som sagt på opplevelser og meninger. Et slikt paradigme går ut fra at det finnes en bestemt virkelighet, men at det er flere innfallsvinkler til den virkeligheten, og individuelle erfaringer vil derfor være nyttig for å forstå ulike innfallsvinkler (Markula & Silk, 2011). Intervjuet sees på denne måten gjennom et fenomenologisk perspektiv. Noen fenomenologer mener at siden forskningen baseres på erfaringer må intervjuet minst mulig bære preg av forstyrrelser og påvirkning fra forskeren, som ofte er tilfellet ved semi-strukturerte intervjuer, slik at opplevelsene kommer frem på en mest mulig subjektiv måte. Det er først da man virkelig kan forstå informantens erfaringer og meninger (Markula & Silk, 2011). Problemet blir da at dersom intervjuet ikke bærer preg av noen form for struktur, kan man risikere å få svar på noe helt annet enn det man er ute etter å finne ut. Det finnes likevel en mer generell fremgangsmåte for å analysere intervjuet i et fenomenologisk perspektiv. Markula og Silk

(2011) fremstiller en modell, utformet av Kvale og Brinkmann, som kalles «meaning condensation» og det er denne analysemodellen jeg har brukt for å tolke informantens svar i et semi-strukturert intervju. Modellen inneholder fem steg, hvor det første er å lese gjennom samtalen. Steg to er å fastsette hovedpoengene som gir mening for forskningsspørsmålet. Steg tre er å identifisere de dominerende temaene. Steg fire er å skape en kontakt mellom forskningsspørsmålet og hovedpoengene i samtalen, og steg fem er å etablere beskrivende utsagn basert på de grunnleggende temaene. Til steg to og tre brukte jeg koder for å merke de viktigste poengene og temaene. Dette gjorde jeg ved å skrive ord eller uttrykk som beskrev en setning eller et avsnitt. Dette gjorde det også lettere når jeg i steg fire skulle skape kontakt mellom forskningsspørsmålet og hovedpoengene i samtalen. Steg fem kommer frem i fremstilte sitater som virker representative for poengene i analysen. På denne måten har de viktigste poengene fra intervjuene blitt trukket frem for å gi mening til fenomenet, og gjennom analysen svar på forskningsspørsmålet.

4.3.3 Kvalitet og refleksivitet

På grunn av kompleksiteten i kvalitativ forskning, er det vanskelig å avgjøre hva som er forskning av høy kvalitet og ikke. Siden det finnes så mange ulike fremgangsmåter å generere kunnskap på, blir kvalitetsvurderingene basert på andre kriterier enn i kvantitativ forskning. Ofte blir de sett opp mot det paradigmatisk rammeverket (Markula & Silk, 2011). I et humanistisk fortolkende paradigme baseres forskningen på subjektive meninger og opplevelser. Disse subjektive perspektivene virker videre som fragmenterte representanter for sosiale mønstre som gjenspeiler virkeligheten (Markula & Silk, 2011). Forskeren blir i en slik tolkningsprosess også en påvirkende faktor for resultatet i forskningen. Objektive validitets- og reliabilitets- vurderinger egner seg derfor dårlig. Markula & Silk (2011) viser til fire punkter som derimot egner seg for å vurdere kvaliteten av forskningen i et fortolkende paradigme. Det første handler om forskningens troverdighet som først og fremst oppnås gjennom å oppholde seg i feltet over lengre tid, og gjennom triangulering av ulike metoder og data. Feltarbeidet har grunnet masterprosjektets tidsramme blitt noe begrenset, men siden jeg gjennom et mixed methods design har samlet både kvantitative og kvalitative data, styrkes funnernes troverdighet. Det andre punktet handler om oppgavens transparens, som omhandler fremstillingen av metodologiske prosesser. I dette kapitlet har jeg beskrevet hva, hvordan og hvorfor jeg har gjennomført de kvalitative innfallsvinklene til studien, og jeg mener derfor at det er mulig for leseren selv å vurdere om funnene er troverdige. Det tredje punktet handler

om studiens pålitelighet, som i størst grad handler om mulighet for ettersporing. Ved å fremstille metodologiske valg, samt paradigmatisk rammeverk og perspektiv, mener jeg også at logikken bak funnene i denne studien kan forsvares. Det siste punktet handler om forskerrefleksivitet, og innebærer at forskeren reflekterer over egen rolle, og hvordan denne rollen har påvirket resultatene i studien (Markula & Silk, 2011).

Informasjonen som kommer frem gjennom intervjuene kan sies å være et produkt av en dialog. I den forstand blir ikke budskapet bare formidlet, men produsert i et kommunikasjonsforløp (Aase & Fossåskaret, 2014). Slik blir det klart at datagenereringen blir påvirket av forskeren. Dette er også tilfellet i denne studien. Som et forsvar til dette, mener jeg at intervjuene i liten grad bærer preg av ledende spørsmål, og utspiller seg som en samtale mellom to personer. I en slik samtale oppstår det vel og merke en rollefordeling (Aase & Fossåskaret, 2014). Jeg som forsker prøvde derfor minst mulig å legge fokus på at samtalen skulle generere kunnskap, gjennom å skape en uformell setting, og etter beste evne prøve å relatere meg til idretten utøverne bedrev. Jeg har selv drevet idrett i mange år, og ved å fortelle om egne erfaringer kunne utøverne i studien også relatere seg til meg som en idrettsmann og ikke bare en forsker. Intervjuene baseres vel og merke på et første møte, og det vil være naturlig at informantene ikke alltid åpner seg på samme måte som de ville gjort til for eksempel en venn. Aase & Fossåskaret (2014) fremhever at når vi kjenner statusene til en person, stilles det automatisk forventninger basert på kulturelle forutsetninger til atferden den andre personen trolig vil agere. Dette er en betingelse for sosial samhandling. Min rolle som forsker kan derfor ha påvirket informantene til å svare ting de tror jeg ønsker å høre. Dette har jeg under hele den analytiske prosessen hatt i bakhodet. Denne rollefordelingen stilte også krav til måten spørsmålene ble stilt, hvor jeg prøvde å stille åpne spørsmål som gav grunnlag for å tolke svarene mer enn bare å gjengi utøvernes narrativer. Dette vil igjen påvirke resultatene, men er som nevnt tidligere også grunnlaget for funn i et fortolkende paradigme (Markula & Silk, 2011).

Når det gjelder gyldigheten til den kvalitative tilnærmingen i studien, vurderes dette som et spørsmål rettet mot om funnene er representative for personer som faller innenfor samme utvalgsriterier som informantene i dette prosjektet. Dette blir derfor et spørsmål om generalisering. Mange mener at generalisering i liten grad er gyldig i kvalitativ forskning (Payne & Williams, 2005). Payne og Williams (2005) argumenterer for at kvalitative studier som baserer seg på funn fra personlige erfaringer kan generaliseres i en moderat forstand.

Tradisjonelt vil studier som baserer seg på få informanter gi lite holdbarhet til generaliseringen. Likevel kan funnene, dersom de stemmer overens med tidligere forskning, generaliseres til svært veldefinerte grupper (Payne & Williams, 2005). Dette mener jeg også kan være tilfellet i denne studien, da selve utformingen av studien er nært knyttet tidligere empiri og teoretiske aspekter.

4.3.4 Ethiske vurderinger

All forskning bør baseres på en høy etisk bevissthet. Dette gjelder spesielt når forskningen baseres på individuelle erfaringer. I intervjusituasjonen er det viktigste at informanten ikke kommer til skade. Det er liten risiko for fysiske skader under et dybdeintervju, men det vil alltid være en fare for emosjonelle påkjenninger dersom temaene som diskuteres oppfattes som følsomme for informanten. (Tjora, 2013; Widerberg, 2001) I dette prosjektet kan spesielt følelser av inkompetanse knyttes til emosjonelle påkjenninger, og jeg var derfor særs varsom rundt spørsmål om manglende tilstrekkelighet. Det finnes videre flere etiske aspekter en bør være oppmerksom på når en skal gjennomføre et kvalitativt forskningsprosjekt. Christians (2000) fremhever særlig fire etiske retningslinjer en bør forholde seg til i kvalitativ forskning: Informert samtykke, unngåelse av feiltolkning, konfidensialitet, og nøyaktighet.

I tråd med teorien i denne oppgaven er det et viktig forskningsetisk aspekt at deltakerne føler autonomi i sin deltakelse. Deltakerne har rett til å bli informert om studiens mål, omfang og konsekvenser, og fritt velge om de har lyst til å delta (Christians, 2000). Respekt for menneskelig frihet inkluderer tradisjonelt to aspekter i kvalitativ forskning. Det ene handler om at de frivillig samtykker til deltakelse, og det andre handler om at samtykket baserer seg på fullstendig informasjon om hva deres deltakelse innebærer (Christians, 2000). Dalen (2011) fremhever at et informert og fritt samtykke avgis uten ytre press eller begrensninger av personlig handlefrihet. I forkant av intervjuene ble informantene derfor først informert om hva studien gikk ut på, og hva deres deltakelse ville bety, og hvilke konsekvenser det fikk. Jeg informerte også om at de på hvilket som helst tidspunkt hadde mulighet til å trekke sin deltakelse uten spørsmål, og at deltakerne skulle forbli anonyme. De fikk i tillegg et informasjonsskriv med detaljert beskrivelse av prosjektet som de ble bedt om å lese før de skrev under på en informert samtykkeerklæring (se vedlegg 3). Jeg spurte videre om det var greit at lyden fra samtalen ble tatt opp ved bruk av mobiltelefon, og at lydfilene ville bli passordbeskyttet og slettet ved prosjektslutt. Alle deltakerne sa ja til dette. I tilfellet hvor

intervjuet ble gjennomført over telefon, gav jeg skriftlig informasjon muntlig, og informanten gav videre muntlig informert samtykke.

Å unngå feiltolkning av informasjonen som kommer frem gjennom intervjuene er et annet etisk aspekt jeg har måttet forholde meg til. Christians (2000) fremhever at det i kvalitativ forskning nesten aldri er mulig å innhente informasjon uten at det oppstår en form for feiltolkning. Det anbefales derfor å tillate en moderat form for feiltolkning (Christians, 2000). Siden intervjuene baseres på en semi-strukturert intervjuguide som var tilpasset for å samle informasjon der informantene selv fremhevet fruktbare innfallsvinkler til problemstillingen, blir noen av poengene i analysen hentet fra spørsmål som ikke nødvendigvis var min intensjon å fremheve. Siden disse sitatene belyser et viktig poeng tas de likevel med som en viktig del av den analytiske prosessen for å gi svar til forskningsspørsmålet.

Et annet etisk aspekt tilknyttet dybdeintervjuer kommer i fremstillingen av det genererte datamaterialet (Tjora, 2013). Konfidensialitet av datamaterialet er en nødvendighet for at deltakerne skal oppleve sikkerhet rundt egen anonymitet (Christians, 2000). Anonymisering er dessuten en forutsetning for at informanten skal føle tillit til forskeren (Ryen, 2011). Tjora (2013) påpeker at det kan være utfordrende å fremstille intervjuet uten at det som kommer frem kan spores tilbake til informanten. Dersom noen virkelig går inn for det vil det ved riktig bruk av søkemotorer på Internett nesten alltid være mulig å spore en informasjonskilde. Forskeren må derfor være flink til å skjule identitetstrekk som kan lede tilbake til informanten (Saunders, Kitzinger & Kitzinger, 2014, Tjora, 2013). I følge Saunders et al., (2014) kan dette gjøres ved å skrive mer generelt, og være selektiv i spørsmålene. Hvilken by, eller hvilket idrettslag informantene i dette prosjektet tilhører, vil ikke ha betydning for selve forskningsspørsmålet i dette prosjektet, og er heller ikke fokusområder i intervjuene. Informasjon av denne typen utelates derfor fra transkriberingen. Ved å utelate navn og unngå dialekt i transkriberingen prøves det også å skape en mer generell fremstilling av informanten som vil gjøre det vanskeligere å spore informasjonskilden. Ved å følge slike retningslinjer står man videre ovenfor enda en utfordring, i form av å ivareta integriteten til datagenereringen (Saunders, et al., 2014). Jeg har derfor prøvd å være selektiv i hva som er relevant og irrelevant for å få svar på forskningsspørsmålet ved å være kritisk til hvilke spørsmål som blir stilt. Dette stiller videre krav til at informasjonen som presenteres i analysene er nøyaktig. Ufullstendige sitater som tas ut av kontekst kan verken sies å være vitenskapelige data eller særlig etisk korrekt (Christians, 2000). Sitatene som blir presentert har blitt rensert for

unødvendige lyder, uten at dette påvirker sitatets helhet, budskap eller tolkningsgrunnlag, og jeg mener derfor at dataene som fremstilles er nøyaktig.

Jeg vil også påpeke at dette forskningsprosjektet er godkjent av Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste (NSD), og at jeg gjennom hele arbeidsprosessen har jobbet i tråd med de retningslinjene jeg har fått fra NSD (se vedlegg 16).

Kapittel 5 – Kvantitative resultater

I denne delen av oppgaven vil jeg redegjøre for de kvantitative resultatene. For å kontekstualisere resultatene fremstilles først deskriptiv statistikk av utvalget. 167 utøvere svarte på spørreundersøkelsen (26% menn på breddeidrettsnivå, 25% menn på toppidrettsnivå, 28% kvinner på breddeidrettsnivå, 21% kvinner på toppidrettsnivå). Tabell 1 beskriver utvalget i form av alder, antall treningstimer, samt hvilke psykologiske behov, motivasjonstyper og reguleringer som er mest fremtredende blant breddeidrettsutøvere og toppidrettsutøvere.

Tabell 2: Deskriptiv statistikk av utvalget

Nivå	Bredde n= 90 (53.89%)	Topp n=77 (46.11%)	Total n=167 (100%)
Alder	M= 23.08 SD= 3.09	M= 23.88 SD= 4.01	M= 23,45 SD= 3.55
Antall treningstimer hovedaktivitet ^{per uke}	M= 4.67 SD= 2.79	M= 12.48 SD= 4.21	M= 8.25** SD= 5.23
Antall treningstimer uten hovedaktivitet ^{per uke}	M= 4.86 SD= 3.08	M= 4.55 SD= 2.73	M= 4.72 SD= 2.92
Autonomi	M= 4.09 SD= .60	M= 4.28 SD= .57	M= 4.18* SD= .59
Kompetanse	M= 3.87 SD= .62	M= 4.38 SD= .43	M= 4.10** SD= .60
Tilhørighet	M= 4.38 SD= .54	M= 4.62 SD= .54	M= 4.49** SD= .55
Indre motivasjon	M= 3.40 SD= .48	M= 3.56 SD= .49	M= 3.47* SD= .49
Integrert regulering	M= 3.11 SD= .73	M= 3.59 SD= .49	M= 3.33** SD= .67
Identifisert regulering	M= 3.44 SD= .51	M= 3.69 SD= .39	M= 3.56** SD= .48
Innlemmet regulering	M= 2.62 SD= .90	M= 2.69 SD= .92	M= 2.65 SD= .91
Ytre regulering	M= .50 SD= .56	M= .30 SD= .48	M= .41* SD= .53
Amotivasjon	M= .09 SD= .22	M= .04 SD= .18	M= .07 SD= .20

M = Gjennomsnitt, SD = Standard avvik, n = antall respondenter, * = p<.05, ** = p<.01

Tabellen viser at toppidrettsutøvere trener mer på sin hovedaktivitet per uke enn breddeidrettsutøvere. Dette er en naturlig følge av nivået utøverne er aktiv på. Denne beskrivelsen sier lite om hva som karakteriserer motivasjonen til utøverne, og ekskluderes

derfor fra videre analyser. Tabellen viser videre at toppidrettsutøvere scorer høyere på alle variablene knyttet til psykologiske behov, samt de mest autonome formene for motivasjon.

Behovet for tilhørighet er viktigst både hos breddeidrettsutøvere ($M=4,38$, $SD=0,54$) og toppidrettsutøvere ($M=4,62$, $SD=0,54$). Videre viser tabellen at breddeidrettsutøvere anser behovet for autonomi ($M=4,09$, $SD=0,60$) viktigere enn behovet for kompetanse ($M=3,87$, $SD=0,62$). Her skiller altså gruppene seg ved at toppidrettsutøvere anser behovet for kompetanse ($M=4,38$, $SD=0,43$) viktigere enn behovet for autonomi ($M=4,28$, $SD=0,57$).

Tabellen viser at identifisert regulering er den motivasjonsreguleringen som best beskriver både breddeidrettsutøvere ($M=3,44$, $SD=0,51$), og toppidrettsutøvere ($M=3,69$, $SD=0,39$). Videre er indre motivasjon den motivasjonsformen som i nest størst grad er karakteristisk for breddeidrettsutøvere ($M=3,40$, $SD=0,48$), hvor toppidrettsutøvere i større grad karakteriseres av integrert regulering ($M=3,59$, $SD=0,49$).

Videre ble variablene satt inn i en logistisk regresjonsmodell for å studere utfall som sannsynligheten for at utøverne tilhører gruppen breddeidrettsutøvere, eller gruppen toppidrettsutøvere (Ringdal, 2013). Etter flere tester med andregradsledd, samspillsledd, og dummy-sett, ble det vurdert at kjønn, alder og antall treningstimer ikke vil ha betydning for hvilket nivået utøverne driver idrett på. Den endelige modellen baseres derfor kun på indeksene fra BPNES og BREQ-3, med nivå som avhengig variabel (Bredde = 0, Topp = 1).

Modell 1: Multivariat logistisk regresjon av motivasjonsreguleringer og psykologiske behov blant breddeidrettsutøvere og toppidrettsutøvere

	B (SE _B)	OR
Konstantledd	-5.99 (2.14)	<.01*
BPNES		
Autonomi	-.89 (.45)	.41*
Kompetanse	2.42 (.56)	11.31**
Tilhørighet	.30 (.42)	1.35
BREQ-3		
Indre motivasjon	-1.52 (.60)	.22**
Integrert regulering	1.49 (.50)	4.44**
Identifisert regulering	.02 (.61)	1.02
Innlemmet regulering	-.55 (.25)	.58*
Ytre regulering	-.32 (.40)	.72
Amotivasjon	-1.01 (1.06)	.36
n	167	
Pseudo R ²	0,2495	
Prob>chi	<.001**	
Log Likelihood	-86,4927	

n = antall deltakere, OR = OddsRatio, B = regresjonskoeffisient, SE_B = Standardavvik, *= $p < .05$, **= $p < .01$

Tabell 2 undersøker motivasjonskarakteristika blant toppidrettsutøvere og breddeidrettsutøvere. Det var totalt 167 deltakere som svarte på alle spørsmålene som inkluderes i den logistiske regresjonsmodellen ($n=167$). Modellen viser seg statistisk signifikant ($\text{Prob}>\text{chi} < .001$), og forklarer 24,95% av variansen ($\text{Pseudo } R^2 = 0,2495$). Log Likelihood (-86,4927) viser at $-2LL = 172,9854$. Av alle variablene var det fem som viste seg statistisk signifikant, når signifikansnivået settes til 0,05. Autonomi ($\text{Sig.}z = 0,05$), Kompetanse ($\text{Sig.}z < 0,01$), Indre motivasjon ($\text{Sig.}z = 0,01$), Integrert regulering ($\text{Sig.}z < 0,01$), og Innlemmet regulering ($\text{Sig.}z = 0,03$) viste seg statistisk signifikant.

I første omgang presenteres variablene knyttet til psykologiske behov. Tabellen viser en negativ sammenheng mellom behovet for autonomi og sjansen for å havne i toppidrettsgruppen ($\text{OR} = 0,41$). Videre vises det derimot en positiv sammenheng mellom behovet for kompetanse og sjansen for å havne i toppidrettsgruppen ($\text{OR} = 11,31$). Behovet for tilhørighet har i denne sammenhengen ikke innvirkning på hvilken gruppe en havner i. For å fremstille resultatene i et tydeligere perspektiv, regnes de om til sannsynligheter ved å bruke

”mtable, atmeans” i STATA. Her kommer det frem at de som scorer høyest på behovet for autonomi, har 25,8% sannsynlighet for å tilhøre toppidrettsgruppen, når alle andre variabler settes til gjennomsnitt. De som scorer høyest på behovet for kompetanse har derimot 86,6% sannsynlighet for å tilhøre toppidrettsgruppen, når alle andre variabler settes til gjennomsnitt.

Videre presenteres variablene knyttet til de ulike formene for motivasjon. Tabell 2 viser videre en negativ sammenheng mellom indre motivasjon og sjansen for å havne i toppidrettsgruppen (OR=0,22). Det kommer derimot frem en positiv sammenheng mellom integrert motivasjon og sjansen for å havne i toppidrettsgruppen (OR=4,44). Videre vises en negativ sammenheng mellom innlemmet regulering og sjansen for å havne i toppidrettsgruppen (OR=0,58). Identifisert regulering, ytre regulering og amotivasjon har i denne sammenhengen ikke betydning for hvilken gruppe en havner i. For å sette disse resultatene i perspektiv, regnes også de om til sannsynligheter. Når alle andre variabler settes til gjennomsnitt, har de som scorer høyest på indeksen for indre motivasjon 24,6% sannsynlighet for å havne i toppidrettsgruppen. De som scorer høyest på indeksen for integrert regulering har da 66,3% sannsynlighet for å havne i denne gruppen. Sannsynligheten for at de som scorer høyest på indeksen for innlemmet regulering havner i toppidrettsgruppen er 25,7%, når alle andre variabler settes til gjennomsnitt. Ut fra disse resultatene kommer det frem at behov for tilhørighet og kompetanse samt identifisert og integrert regulering, er det som i størst grad karakteriserer motivasjonen hos toppidrettsutøverne. Breddeidrettsutøvere karakteriseres derimot av behov for tilhørighet og autonomi, samt identifisert regulering, indre motivasjon og innlemmet regulering. For å kontekstualisere dette enda mer, kan en ta utgangspunkt i at en person som scorer høyt på behovet for kompetanse og på indeksen for integrert regulering, vil ha 94,6% sannsynlighet for tilhøre toppidrettsgruppen, når alle andre variabler settes til gjennomsnitt.

Videre vil disse resultatene diskuteres opp mot de kvalitative intervjuene. Dette gjøres for å forklare hva som utløser tendensene den logistiske regresjonsmodellen viser. I den videre diskusjonen koples resultatene fra både den kvantitative og kvalitative tilnærmingen også til teori og tidligere forskning. På denne måten vil det skapes en forståelse av hva som karakteriserer motivasjonen til de ulike gruppene på et dypere nivå.

Kapittel 6 - Overordnet analyse

I dette kapittelet vil jeg presentere studiens kvalitative funn ved å analysere hvilke elementer i de ulike miniteoriene som synes å spille en avgjørende rolle for informantenes motivasjon. Ved å ta utgangspunkt i studiens kvantitative resultater, kan de kvalitative analysene skape både sammenhenger og nyanser til tidligere funn. På denne måten kan det komme frem tendenser som beskriver likheter og ulikheter i motivasjonen hos breddeidrettsutøvere og toppidrettsutøvere.

I den innledende delen av kapittelet vil informantenes kjennetegn beskrives. Dette gjøres for å gi et inntrykk av hva resultatene baseres på, og for å kontekstualisere de videre analysene. Av hensyn til informantenes anonymitet, fremstilles det ingen informasjon som kan avsløre deres identitet. Navn blir derfor byttet ut med tallkoder slik at det er mulig å forstå hvilke informanter som sier hva.

I den videre oppbyggingen av analysene vil jeg ta for meg én og én miniteori, hvor jeg støtter de kvalitative funnene til de kvantitative så langt det lar seg gjøre. Målet med dette er å fremstille sammenhenger og tendenser som kan skape en forståelse for hvordan de ulike elementene i de forskjellige miniteoriene påvirker motivasjonen hos de ulike gruppene. I denne delen av oppgaven skiller det ikke bare mellom breddeidrett og toppidrett, men også mellom kvinner og menn. Dette gjøres for å understreke variasjonen i utvalget, og for å se om tendenser knyttet til CET, COT og GCT, viser forskjeller mellom menn og kvinner på toppidrettsnivå og breddeidrettsnivå.

Informantenes kjennetegn

De kvalitative analysene baseres på 16 semi-strukturerte dybdeintervjuer med aktive idrettsutøvere. Fire kvinner og fire menn ble rekruttert fra aller høyeste nivå innenfor fotball, håndball og styrkeløft. Fire kvinner og fire menn ble rekruttert fra lavere nivåer i fotball og håndball. Alle informantene har drevet med idrett i store deler av sine liv. Informantenes alder varierer fra 20-32 år. Tabell 3 gir en oversikt over informantenes kjennetegn.

Tabell 3: Informantenes kjennetegn

ID	Kjønn	Alder	Idrett	Nivå
TM1	Mann	x	Fotball	Tippeliga
TM2	Mann	21	Fotball	Tippeliga
TM3	Mann	x	Styrkeløft	x
TM4	Mann	26	Fotball	Tippeliga
TK1	Kvinne	20	Håndball	Grundig ligaen
TK2	Kvinne	21	Håndball	Grundig ligaen
TK3	Kvinne	x	Styrkeløft	x
TK4	Kvinne	x	Fotball	Toppserien
BM1	Mann	24	Fotball	4. divisjon
BM2	Mann	26	Fotball	4. divisjon
BM3	Mann	22	Fotball	4. divisjon
BM4	Mann	23	Fotball	6. divisjon
BK1	Kvinne	26	Håndball	3. divisjon
BK2	Kvinne	22	Fotball	Studentliga
BK3	Kvinne	22	Fotball	Studentliga
BK4	Kvinne	22	Fotball	Studentliga

T=Topp, B=Bredde, M=Mann, K=Kvinne, 1-4=ID-nummer, x=utelates av hensyn til anonymitet

6.1 Kvalitativ analyse i lys av kvantitative funn

6.1.1 Opplevelser av tilhørighet, kompetanse og autonomi

Behovene for kompetanse, tilhørighet og autonomi er i følge SDT medfødt, og opererer på tvers av tid og rom (Deci & Vansteenkiste, 2004). I hvilken grad disse behovene oppfylles vil videre legge grunnlaget for menneskelig utvikling, psykologisk opplevelse og indre motivasjon (Deci & Ryan, 2008; Deci & Vansteenkiste, 2008). En kan slik forstå at i hvilken grad utøverne i denne studien opplever oppfyllelse av disse behovene gjennom sin idrettsdeltakelse, vil legge grunnlaget for mye av det som karakteriserer deres motivasjon.

I den logistiske regresjonsmodellen kom det frem at tilhørighet ikke hadde noen innvirkning på hvilken gruppe deltakerne havner i. Det kommer vel og merke frem gjennom den deskriptive statistikken at begge aktivitetsgruppene scorer høyt på indeksen for behovet for tilhørighet, faktisk høyest av alle de psykologiske behovene. Dette gjenspeiles til en viss grad også i de kvalitative intervjuene. Det synes at de aller fleste føler stor tilhørighet til den treningsgruppen de er en del av, og at de setter stor pris på denne tilhørigheten.

”Samholdet er veldig unikt. I den forstand at alle blir godt kjent. I styrkeløft så må man hjelpe hverandre. Man må spotte på vekter og du må... hjelpe å ha på utstyret og... det blir litt annet nærvær enn på et vanlig gym. Alle hjelper alle... og alt stopper opp når det er en som skal løfte tungt. Alle står og ser på og heier frem. Det er et miljø du ikke helt forstår før du har vært med på det selv og sett hvordan det oppleves. Det er litt som er stor familie. Det ville alle som du hadde spurt som trener der hadde svart.” (TM3)

”Det blir for å møte gutta. Det er grunnen til at jeg møter opp uke inn og uke ut... ikke noe annet. Det sportslige er bra det, men jeg kommer ikke dit for å bli fotballspiller. Jeg kommer dit for å møte guttene og... ha det morro med dem.” (BM2)

Det som kommer frem gjennom intervjuene skiller seg fra tidligere forskning på psykologiske behov knyttet til fysisk aktivitet, hvor behovet for kompetanse har vært den eneste positive predikatoren for å engasjere seg i fysisk aktivitet (Vlachopoulos & Michailidou, 2006; Vlachopoulos & Neiko, 2007; González-Cutre & Álvaro, 2012). Denne studien skiller seg fra disse studiene på et viktig område. Deltakerne i denne studien er som nevnt rekruttert fra ulike sportsklubber, som vil si at de engasjerer seg i fysisk aktivitet med andre. Til og med de som drev individuell idrett påpeker at deres treningshverdag er preget av samhold.

”Både samholdet, og det at samholdet gjør meg bedre... Det er alltid god støtte og god hjelp å få på trening og... man føler at... det er jo en individuell idrett, men man føler jo at det er mer en lagidrett når man trener sammen og har den støtten da.” (TK3)

En ser slik at tilhørighet spiller en avgjørende rolle i dette utvalget, i motsetning til hos store deler av utvalgene i tidligere forskning, hvor utvalget representerer mosjonister på treningsstudio (Vlachopoulos & Michailidou, 2006; Vlachopoulos & Neiko, 2007; González-Cutre & Álvaro, 2012). Deci & Ryan (2000) argumenterer for at viktigheten av tilhørighet kan reduseres når mennesker engasjerer seg i fysisk aktivitet alene. Dette er på så måte ikke tilfellet hos dette utvalget, hvor alle opplever å være en del av en treningsgruppe. En kan slik forstå at behovet for tilhørighet vil spille en viktigere rolle for begge gruppene i utvalget.

I de kvantitative resultatene kom det frem at behovet for kompetanse i større grad karakteriserer toppidrettsutøvere enn breddeidrettsutøvere. Dette reflekteres også til en viss

grad i de kvalitative intervjuene. De mannlige toppidrettsutøverne knytter kompetanse til fysiske egenskaper, og er selv veldig klar over sine sportslige styrker.

”Jeg har veldig god løpskapasitet. Og så har jeg en veldig god høyrefot, som jeg har trent opp i ganske mange år. Så det er liksom de to tingene som er min ekspertise. Så det tror jeg også er veldig viktig, at man må ha noen... altså en eller flere ting som er din spesialitet, og så må man mestre på et høyt nivå, alle de andre aspektene. (...) Jeg trener på en måte på alle de spesifikke tingene en fotballspiller trenger å trene på, og det er.... jeg føler at jeg stort sett mestrer alle de punktene veldig bra.” (TM1)

”Jeg føler at alle som spiller i klubben er der fordi de mestrer fotball og er gode i det de driver med. (...) Styrkene mine som fotballspiller er vel... pasningsspill, duellkraft og ja, ganske hurtig. Det er vel styrkene mine som spiller.” (TM2)

De kvinnelige toppidrettsutøverne var også klar over sine sportslige styrker, men knytter også mye av sin kompetanse til mellommenneskelige egenskaper. Dette reflekterer også at utøverne ser på seg selv som en del av en større enhet, og styrker også funn knyttet til viktigheten av tilhørighet.

”Jeg er en veldig utadvendt person da... som jeg tror har hjulpet meg til å lykkes. Jeg tør å sette krav, og jeg tør å si fra... til medspillere og slike ting... litt sånn at... at jeg tør det, tror jeg har veldig mye å si. Og det påvirker også spillestilen min i forhold til aggressivitet, og ja... innsats. Jeg tror egentlig det er det.” (TK1)

Tidligere forskning har vel og merke ikke funnet forskjeller mellom kvinner og menn i forbindelse med psykologiske behov i idrett (Vlachopoulos & Michailidou, 2006; Vlachopoulos & Neiko, 2007; González-Cutre & Álvaro, 2012). Dette gjenspeiles heller ikke i de kvantitative analysene i dette prosjektet. Forskjellene reflekterer styrken i et mixed methods design, hvor også grunnlaget for oppfyllelsen av de psykologiske behovene kommer frem gjennom de kvalitative intervjuene. Forskjellene mellom kvinner og menn på toppidrettsnivå gjenspeiler ikke i hvilken grad behovet er oppfylt, men hva som oppfyller behovet. Det er viktig å påpeke at kompetanse i forhold til mellommenneskelige relasjoner bare reflekterer en del av behovet for kompetanse hos de kvinnelige toppidrettsutøverne, og at

også de føler kompetanse i forbindelse med sportslige egenskaper. Dette kommer også tydelig frem i den logistiske regresjonsmodellen.

Funnene knyttet til kompetanse hos denne gruppen viser seg delvis konsistent med tidligere forskning, hvor behovet for kompetanse har vist å være det viktigste av alle de psykologiske behovene i forbindelse med fysisk aktivitet (Vlachopoulos & Michailidou, 2006; Vlachopoulos & Neiko, 2007; González-Cutre & Álvaro, 2012). Det kom også frem gjennom intervjuene at toppidrettsutøverne i stor grad reflekterte over at opplevelser av kompetanse var vesentlig for deres idrettsdeltakelse.

”Jeg føler at jeg mestrer den ganske bra. Jeg mener det er utrolig viktig å ha den selvtilliten i det du driver med. Ellers vil du ikke lykkes. (...) Når man har selvtillit så vil man klare... da vil man utvikle seg. Så selvtillit må man ha. På grensen til at man nesten kan virke litt sånn cocky.” (TM1)

”Jeg vet ikke... Jeg har alltid vært et sånt konkurransemenneske som vil være best da... så... jeg har jo også hatt lyst til å gjøre mye annet rart, men jeg har forstått at dersom jeg skal bli god i styrkeløft så må jeg kun fokusere på det. Så jeg vet ikke jeg... om jeg ikke hadde blitt SÅ god, så hadde jeg kanskje prøvd noe annet.” (TK3)

I den logistiske regresjonsmodellen kom det frem signifikante forskjeller knyttet til behovet for kompetanse og sjansen for å havne i toppidrettsgruppen. Dette vil si at behovet for kompetanse skiller de ulike aktivitetsgruppene, og at toppidrettsutøvere i større grad enn breddeidrettsutøvere opplever kompetanse gjennom sin idrettsdeltakelse. Gjennom intervjuene kom det likevel frem at også breddeidrettsutøvere opplever kompetanse gjennom sin idrettsdeltakelse, men i mye mindre grad enn toppidrettsutøvere.

”Ehm... ikke noe spesifikt... jo, kanskje jeg har ganske god spillforståelse.. jeg kan se litt taktikk og se fremover i spillet... gjøre strategiske valg.” (BK2)

Det kommer frem at breddidrettsutøvere i mye mindre grad enn toppidrettsutøvere knytter sine kompetanser til sportslige ferdigheter, og i større grad til mellommenneskelige relasjoner, noe som kan kaste lys over viktigheten av behovet for tilhørighet også hos denne gruppen.

”Ja, jeg vil jo si at jeg er... jeg er jo keeper da... så mine positive ting... som jeg alltid har vært da.... jeg er alltid positiv og blid mot de andre... det er ikke forskjell på folk da... det har det aldri liksom vært i mitt hode.” (BM3)

”ja, jeg føler at jeg er flink til å være i en gruppe... at jeg er god til å på en måte få gruppa til å fungere sammen da.” (BK1)

Det finnes altså ulike retninger til hvordan behovet for kompetanse oppfylles i idrettssammenheng. De sportslige komponentene som oppfyller behovet for kompetanse hos breddeidrettsutøverne i dette utvalget er mye mindre fremtredende enn hos toppidrettsutøverne. Spørsmål knyttet til kompetanse i BPNES, som har blitt brukt i denne studien og i den presenterte forskningen på tema, baseres hovedsakelig på opplevelser av sportslige ferdigheter (e.g. ”Jeg føler jeg kan klare de øvelsene treningen legger opp til”) Dette sier lite om andre kilder til kompetanse og kan forklare hvorfor gruppene skilles på dette området. Siden toppidrettsutøverne i dette prosjektet konkurrerer på aller høyeste nivå er det naturlig at de i større grad opplever kompetanse i form av fysiske og atletiske elementer. Som resultatene fra den logistiske regresjonsmodellen viser, opplever ikke breddeidrettsutøvere kompetanse knyttet til sportslige egenskaper i samme grad, og derfor skiller resultatene knyttet til viktigheten av kompetanse hos breddeidrettsutøvere i denne studien seg fra tidligere forskning (Vlachopoulos & Michailidou, 2006; Vlachopoulos & Neiko, 2007; González-Cutre & Álvaro, 2012).

Deltakelse i idrett kan sies å være et frivillig valg. Det vil derfor være naturlig at de fleste deltakerne til en viss grad oppfyller behovet for autonomi gjennom sin idrettsdeltakelse. Men for noen av deltakerne er også idretten en jobb. Behovet for autonomi blir i denne sammenhengen derfor ikke bare et spørsmål om i hvilken grad utøverne oppfatter valg om å delta, men også et spørsmål om i hvilken grad idrettssituasjonen samsvarer med deltakernes ønsker og interesser, og i hvilken grad de opplever muligheter til å påvirke idrettssituasjonen (Deci, et al., 1981; Deci & Ryan, 2000).

”Jeg er fornøyd med... spesielt de siste årene... synes jeg at vi har blitt flinkere til det med det fotballmedisinske, og at vi trener veldig fotballrelatert, og at det... tidligere har vi jo løpt mye på fjellet for å få god kondisjon, men nå er de veldig flinke til å tilpasse fotballtreningene til å være fotballspesifikk løpetrening og styrketrening. Det

synes jeg er veldig flott, og det passer meg veldig bra. Så akkurat den biten er jeg veldig fornøyd med.” (TM4)

”Ja, altså... jeg er fornøyd med... jeg veldig fornøyd med miljøet... måten vi trener sammen på og finner på sosiale ting sammen. Også er jeg veldig fornøyd med treneren min. Også er jeg stort sett fornøyd med hvilken retning treningen går... sånn jevnt over så går det fremover vertfall. Og når det gjør det, så er jo alt bra. Egentlig. (...) Det hadde jo... vi trener jo på en veldig bestemt måte da... det er jo den norske skolen, som er veldig anerkjent verden over, og treneren min er jo en av verdens beste styrkeløft-coacher... men det hadde jo vært gøy å prøvd å trene etter andre filosofier også. Men det får bli når man legger opp.” (TK3)

Det kommer frem at toppidrettsutøvere i stor grad er fornøyd med den treningen de gjennomfører, i form av at treningen samsvarer med utøvernes valg og interesser, som ofte knyttes til å forbedre sportslige prestasjoner. Slik kan deres oppfattelse av autonomi også koples til behovet for kompetanse. Når utøverne merker fremgang, opplever de at treningen samsvarer med sine interesser, og de vil derfor ikke føle behov for å endre treningsopplegget. Toppidrettsutøverne er derfor i større grad tilfreds med at treningen legges opp for dem, fremfor å legge opp treningsøktene selv.

”Det er... i en medium grad vil jeg si. For jeg synes det er negativt om treneren endrer hele tiden og bare jatter med... da virker det som han ikke har en lagt plan. Men samtidig er det viktig at treneren heller ikke sier blankt nei, hver eneste gang. Det må være en sånn mellomting der. Slik at utøveren føler at man får litt inn, og får trent slik man selv ønsker, samtidig som treneren sørger for at utøveren trener på det man faktisk må trene på da... som ofte faktisk er det utøveren synes er kjipt.” (TK3)

Slik kommer det frem at toppidrettsutøvere er tilfreds med en kontrollert tilnærming til eget treningsopplegg. For noen av toppidrettsutøverne er idretten som nevnt også jobben deres, og det vil derfor være naturlig at de opplever mindre grad av autonomi enn breddeutøvere, siden det da forventes at de utfører visse arbeidsoppgaver. Dette kommer også frem i de kvantitative analysene, hvor det vises en negativ sammenheng mellom indeksen for autonomi og sjansen for å havne i toppidrettsgruppen. Breddeidrettsutøverne oppgir i tillegg at de føler

større grad av frihet i forhold til å bestemme over egen idrettsdeltakelse, og i forhold til det som gjennomføres når de er på trening.

”Ja, det er stor frihet til å velge selv der da. Vi får velge det vi har lyst til... Det er oppvarming og så spillsekvens liksom... så spiller vi. Stort sett er det slik vi pleier å gjøre. Det bruker ikke å være noen avanserte øvelser og slike ting. Det er stort sett spill på to mål hver gang.” (BM4)

”Ja, vi får jo komme med innspill hele tiden på hva vi ønsker å trene på... og jeg føler det er lett å komme med forslag til hva vi skal trene på... og å komme med øvelser... og jeg føler det blir tatt veldig godt i mot. Så vi er jo litt våre egne trenere. For de som er trenere er jo ikke profesjonelle de heller. Og alle som har spilt litt fotball før, har jo vært med på endel øvelser... og det blir jo litt forskjellig... så om du har en øvelse ingen andre har prøvd, så er det veldig lett å komme med det.” (BK2)

Ut fra sitatene knyttet til autonomi, ser en at toppidrettsutøverne ofte referer til ”de” som legger opp treningen, hvor breddeidrettsutøverne ofte refererer til ”vi”. Dette tyder på at breddeidrettsutøvere i større grad har mulighet til å påvirke sin egen idrettsdeltakelse, og slik opplever muligheter til å opptre selvbestemt i idrettssituasjonen. I følge BPNT vil dette knytte aktiviteten nærmere personens selv, og utøverne opptrer derfor i større grad autentisk (Deci, 1995). Dette styrker også funnene knyttet til at breddeidrettsutøvere i større grad opplever autonomi i forbindelse med sin idrettsdeltakelse, i den logistiske regresjonsmodellen.

Som det kommer frem i både den logistiske regresjonsmodellen og i intervjuene er behovet for tilhørighet fremtredende for begge aktivitetsgruppene. Behovet for kompetanse er i størst grad knyttet til toppidrettsutøvere, og behovet for autonomi er i størst grad knyttet til breddeidrettsutøvere. Resultatene knyttet til BPNT i dette prosjektet skiller seg derfor delvis fra tidligere forskning hvor behovet for kompetanse har vist å være det viktigste selv om deltakerne ikke karakteriseres som toppidrettsutøvere (Vlachopoulos & Michailidou, 2006; Vlachopoulos & Neiko, 2007; González-Cutre & Álvaro, 2012). Dette viser at det finnes forskjeller mellom aktivitetsgrupper som på sett og vis har utviklet seg gjennom flere år med idrettsdeltakelse, og at disse forskjellene kan virke representative for nivået utøverne driver idrett på. Selv om behovene her i størst grad beskriver opplevelser, gir de et inntrykk av hvilke behov utøverne anser som viktige i forbindelse med sin idrettsdeltakelse. Dette blir

videre avgjørende for deltakernes interesser og integrering av sosiale verdier, og viser på så måte til grunnlaget for utøvernes motivasjon for å drive idrett. Hva som videre påvirker disse behovene kommer frem gjennom videre analyser knyttet til CET, OIT, COT og GCT.

6.1.2 Ytre kilder som påvirker indre motivasjon

I følge CET kan indre motivasjon sies å være kjernen i autonomi. Idretten reflekterer slik deltakernes autonome tilbøyelighet til å delta i aktiviteter som interesserer dem (Deci & Ryan, 2000; Vallerand, 2004). Som det kommer frem i intervjuene opplever deltakerne autonomi i den grad at idretten de driver med er i samsvar med deres interesser. Det kommer også frem at deltakerne foretrekker å delta i aktiviteter som bekrefter deres oppfattelse av kompetanse. Dette gjelder i stor grad for begge grupper, og en kan slik forstå at deltakerne ønsker å drive idrett med andre på sitt nivå. Dette reflekterer også elementer i CET som handler om at det finnes en iboende tilfredsstillelse i mennesket som omfatter positive følelser av effektivitet ved å delta i aktiviteter som ansees som passelig utfordrende (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2000, b). Det kommer frem i intervjuene at det er flere ting som påvirker utøvernes oppfattelse av autonomi og kompetanse, som i følge Ryan og Deci (2000) vil være avgjørende for menneskers utvikling av indre motivasjon. Først og fremst er dette knyttet til ytre faktorer som feedback i form av belønning og straff. For toppidrettsutøvere knyttes belønning både til materielle goder, men også anerkjennelse fra supportere, positive tilbakemeldinger, og opplevelser av å vinne. Flere av utøverne i dette utvalget ser på idretten som en jobb, og forventer derfor lønn for sine bidrag.

” Ja, altså... du er jo arbeidstaker som alle andre... så du må jo på en måte ha noe å leve av.” (TM2)

”Hm, ja... eller hva skal jeg si... det viktigste er jo at man utvikler seg... eller for min del da, at jeg utvikler meg. Men igjen da, så er det slik at du prioriterer bort skole og alt annet... så når du trenger bil og trenger sånne ting, så må du jo ha lønn også. Så... jeg hadde kanskje ikke prioritert håndball så mye om jeg ikke hadde hatt lønn heller. Det hadde jeg nok ikke.” (TK2)

Slik virker det som at lønn er avgjørende for at utøverne kan drive idrett på det nivået de ønsker. Samtidig kommer det frem at utøverne vurderer seg selv som privilegert som får lønn

for å drive idrett, og at lønn i seg selv ikke er grunnen til at de fortsetter. Belønninger knyttes også til andre aspekter som positive opplevelser. Dette synes å være knyttet til opplevelser av å prestere.

”Ja, da får du jo en belønning i form av opplevelser som er ganske unik da. Sånn som jeg har jo vært med på å vinne x et par ganger, og det er litt vanskelig å sette en pengesum på det, men selve opplevelsen... og ikke bare på x, men også på enkeltkamper du vinner og... minner du har fra slike type ting... det er vel kanskje det aller viktigste.” (TM4)

”Opplevelsen er jo å være i en finale da... slik som vi var for noen år siden... man tenker jo ikke over hva man får ut av det... Det var jo mer sånn at vi fikk motivasjon og det trigget oss videre til å prøve å komme dit igjen da. Så, ellers tenker jeg ikke noe på hva vi får for å vinne serien eller slikt.” (TK4)

Det kommer frem at opplevelser av å vinne oppleves som en sterkere form for belønning enn materielle goder. Dette tyder på at mye av fokuset hos toppidrettsutøvernes idrettsdeltakelse ligger i å utvikle seg, prestere, og demonstrere sine ferdigheter. Slik blir det klart at de måler egen effektivitet og kompetanse ut fra sammenligninger med andre (Deci, et al., 1981; Vallerand, 2007). Dette vil på den ene siden distansere utøverne fra selve aktiviteten, og føre til at utøverne opptrer fremmedgjort fra selve idretten (Deci, et al., 1991), men på den andre siden vil følelsen av en eventuell seier styrke opplevelser av kompetanse, som videre kan gi en positiv innvirkning på deres indre motivasjon (Reeve & Deci, 1996; Vansteenkiste & Deci, 2003). Grunnen til at det er viktig å prestere knyttes ikke alene til følelser av effektivitet, men også til ytre mål rundt anerkjennelse.

” Man vil jo liksom... man har jo kommet dit da.. når man har kommet dit så kan man ikke gå og si at vi er fornøyd med å være her, for man har jo lyst til å vinne. Du har lyst til å være på ditt beste, du har lyst til å vise deg frem, du har lyst til å stå frem for laget og... ta ansvar, og... bli lagt merke til da på en måte... og at folk kommer etterpå og sier at... du var dritgod. For kampen går jo på TV, og det er jo faktorer som har noe å si.” (TK4)

”Jeg merker jo litt... fra der jeg er fra... det er jo en ganske liten plass... så de synes jo det er litt stort da. At de har fått en derfra som gjør det så bra. Så jeg merker jo litt det derifra, når jeg er hjemme... i hallen, og fra trenere og sånn... jeg husker når vi spilte x... da kom det jo mange meldinger på facebook fra folk som jeg kanskje ikke trodde fulgte med da... som jeg ikke hadde snakket med på et par år heller... Så det var jo kjempemorro at så mange viste interesse da. Så det var kjempestas.” (TK1)

Anerkjennelser fra publikum og supportere anses som en ytre påvirkning (Ryan & Deci, 2000, b). I følge SDT vil slike påvirkninger skape avstander mellom utøveren og selve aktiviteten, av den enkle grunn at fokuset på anerkjennelsen flytter fokuset bort fra selve gleden ved å delta i aktiviteten (Deci, et, al., 1981; Deci & Ryan, 2000). Når utøverne ønsker å vise seg frem er dette et resultat av ønsker om anerkjennelse. Dette viser at det også eksisterer ytre former for press, som vil ha en innvirkning på utøvernes indre motivasjon (Ryan & Deci, 2000, b). Følelser av at prestasjoner fører til anerkjennelse vil derfor virke avgjørende for utøvernes engasjement og regulering i sin idrettsdeltakelse. I tilfeller som dette, vil derfor ønsker om anerkjennelse påvirke indre motivasjon negativt (Ryan & Deci, 2000, b). Tidligere forskning på CET har vist at følelser av ytre press har vært viktige kilder til motivasjon, særlig hos mannlige toppidrettsutøvere (Chantal, et al., 1996). I denne studien kommer det vel og merke ikke frem forskjeller knyttet til ønsker om anerkjennelse og kjønn.

Anerkjennelse innenfor eget treningsmiljø synes også å være en viktig faktor for deltakernes oppfattelse av egen kompetanse. Verbale tilbakemeldinger under trening og konkurransesituasjon synes å ha en positiv effekt på utøvernes opplevelser av kompetanse.

”Nei, det er så klart veldig deilig å få en bekreftelse på at det man gjør er bra og riktig... så det gir deg en liten boost. Det gjør det.” (TM2)

”Det viser jo at folk setter pris på det du gjør da. Du har gjort noe riktig... Det gir jo også en lyst til å fortsette å gjøre det riktig.” (TM3)

”Det er motiverende da... og bekræftende ikke minst... at han er fornøyd. Og det gir motivasjon videre at han... han bekrefter at han har troen på deg og at det går rette veien.” (TK3)

Dette viser at denne gruppen til en viss grad fokuserer på det informerende aspektet i belønningen, som på sin måte kan påvirke indre motivasjon positivt (Deci, et al., 1981; Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2000, b). I følge teorien er dette igjen avhengig av at tilbakemeldingene utøverne mottar, kommer fra noen de anser som signifikante andre (Deci, et al., 1981; Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2000, b). Dette kommer også frem ved at utøverne i stor grad skiller mellom verdien i en tilbakemelding, ut fra hvem tilbakemeldingen kommer fra.

”Det spørs veldig hvem det kommer fra... sånn... når det kommer fra mamma eller pappa, som ikke har så mye peiling... de synes jo alt er bra uansett... da er det litt sånn... ja, takk liksom... det blir ikke så... Det er liksom deres jobb å skryte av meg. Men kommer det fra for eksempel treneren... som jeg vet ikke driver å strør ut ros da... det betyr veldig mye, og det sitter... når jeg hører det fra noen som er litt viktig da, på en måte... eller som har peiling. Så det betyr litt mer.” (TK1)

Det skilles også mellom innholdet i tilbakemeldingene utøverne får. I tråd med CET må utøverne selv oppleve at prestasjonene fortjener en positiv tilbakemelding, for at tilbakemeldingen skal være meningsfull. Dette viser til at aktiviteten må anses som passelig utfordrende (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2000, b). Dersom utøverne mottar skryt når de selv ikke føler at de har gjort seg fortjent til det, kan utfallet av tilbakemeldingen virke mot sin hensikt, og følgelig distansere aktiviteten fra utøveren (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2000, b).

”Da får du på en måte den mestringsfølelsen da, at alt er bra. Men det spørs jo altså.. blir det for mye, slik at det nesten blir på grensen til det... på sånne enkle øvelser da... Da kan det nesten oppleves litt ironisk. Viss det blir for mye da tror jeg at... okey... her er de ikke fornøyd med måten jeg spiller fotball på. Viss jeg fikk skryt for å treffe på en tometers pasning, da tror jeg at jeg ville tatt det negativt. Dersom det blir for mye av akkurat det.” (TM1)

”Jeg blir nesten litt provosert... eller jeg flirer det bort på en måte... sånn... ja, herregud, det der var faktisk dritenkelt. Men det er jo en bekreftelse på at det jeg gjør er riktig da... og at det jeg har jobbet med faktisk er bra. Men dersom det blir for mye

av det, så kommer jeg vel med en humoristisk kommentar om at... ja, men det skal jo være slik... det skal jo være slik hver gang... om jeg ikke klarer det der engang, så er jeg jo dårlig.” (TK4)

Dette kan knyttes til tidligere forskning (Mouratidis, et al., 2008) hvor tilbakemeldinger som ikke bekrefter egen oppfatning av kompetanse, undergraver behovet for kompetanse, som følgelig vil svekke indre motivasjon (Deci & Ryan, 2000). Det kommer slik frem at i hvilken grad toppidrettsutøvere påvirkes positivt eller negativt av positiv feedback er avhengig av egne forventninger til kompetanse og i hvilken grad utøverne er i stand til å fokusere på det informative eller kontrollerende aspektet i tilbakemeldingen. I følge CET vil opplevelser som svekker oppfattelsen av autonomi og kompetanse ha en negativ innvirkning på indre motivasjon (Ryan & Deci, 2000, b). Utøverne i dette utvalget synes likevel å sette pris på negative tilbakemeldinger i den grad de oppfatter tilbakemeldingen som konstruktiv og at den blir gitt med mål om å hjelpe utøveren til å prestere bedre. Dette reflekterer at toppidrettsutøverne til en viss grad også fokuserer på det kontrollerende aspektet i tilbakemeldingene (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2000, b).

”Nei, helt ærlig... så lenge jeg har et inntrykk av at den er konstruktiv, og at den blir sagt fordi jeg skal bli bedre, så blir jeg glad for å få den. Dersom jeg får en negativ tilbakemelding bare for å få en negativ tilbakemelding, så overser jeg den. Det er heldigvis ikke tilfellet så veldig ofte. Vi har på en måte prøvd å få inn en kultur her at de negative tilbakemeldingene er et signal på at den som gir den, ønsker at du skal gjøre det bedre. Dersom du klarer å tenke slik, så er det veldig bra... men det er jo ikke alltid så lett i kampens hete, og det er jo noen ganger det blir slengt noen gloser frem og tilbake, men det... for min del... så lenge jeg har inntrykk av at det er godt ment og konstruktivt, så er jeg veldig glad for å få den.” (TM4)

”Ikke negative, men konstruktive så klart, og... Det varierer litt på hvordan jeg reagerer på det.. Det spørs jo også hvem det kommer fra selvfølgelig... dersom mamma sier sånn... ehm, ja, jeg synes jo det var litt dårlig i dag da... da blir jeg sånn... ahhh... da blir jeg mer oppgitt egentlig. Men sånne konstruktive tilbakemeldinger fra trenere og sånn, det tar jeg veldig seriøst, og... det sitter... og jeg må fokusere på å jobbe med det.” (TK1)

Dette viser seg delvis konsistent med tidligere forskning hvor spesielt menn på toppnivå i idrett har vist å la seg styre av kontrollerte former for motivasjon, hvor kvinner på toppnivå i større grad uttrykker indre motivasjon (Chantal, et al., 1996). I denne studien synes det derimot ikke å komme frem spesielle forskjeller knyttet til kjønn, men i større grad forskjeller knyttet til nivå. Indre motivasjon hos toppidrettsutøvere kan sies å bli påvirket gjennom belønninger, i form av positive tilbakemeldinger og anerkjennelse, som styrker erfaringer av kompetanse når tilbakemeldingen kommer fra en signifikant person, og når aktiviteten er passelig utfordrende. Samtidig finnes det kontrollerende aspekter i tilbakemeldingene, i form av konstruktiv kritikk som styrer utøverne mot en ønsket atferd, som på sin side distanserer utøverne fra aktiviteten og slik påvirker indre motivasjon negativt (Deci, 1995). I tillegg vil fokuset på å prestere skape avstander mellom utøveren og aktiviteten (Deci, et al., 1981). Dette viser til mindre autonomi og autentisitet i idrettsdeltakelsen, og underbygger slik også resultatene i den logistiske regresjonsmodellen hvor det kom frem en negativ sammenheng mellom autonomi og sjansen for å havne i toppidrettsgruppen. Resultatene er derfor i tråd med prinsippene i CET (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2000, b), og tidligere forskning hvor idrettsutøvere på høyeste nivå har vist å la seg påvirke av kontrollerende aspekter i form av press for å prestere, og materielle goder (Chantal, et al., 1996; Medic, et al., 2007).

Breddeidrettsutøvere knytter naturlig nok belønninger i mindre grad til materielle goder da ingen av breddeidrettsutøverne i dette utvalget mottar former for lønn eller pengepremier gjennom sin idrettsdeltakelse. Deres oppfatninger av belønninger knyttes derfor til symbolske gester og positive tilbakemeldinger.

”Vi har jo månedens spiller. Da er det sånn poeng system. Så du kan... du får poeng for oppmøte på trening... du får poeng for interne cuper... Poengtreninger som vi kaller det... det kan være sånne kortbaner, og vinnerlaget får to poeng... det kan være masse sånne interne konkurranser som blir laget ut av en treningsøkt... så det deles ut poeng da. Så i slutten av måneden summerer vi opp, og månedens spiller blir kåret. Du får da en t-skjorte med månedens spiller, og så står det månedens spiller mars, april, osv.” (BM1)

”Ja, vi har hatt noen kåringer hvert år, der vi kårer årets medspiller og sånne ting som vi kårer på julebordet.” (BK2)

”Belønningen vår egentlig, det er å få spille kamper. De som møter opp på treningene, de blir tatt ut til kamp. Da er belønningen å spille kamper. Det er jo det de fleste vil... og det går jo på treningsoppmøte.” (BK4)

Slik kommer det frem at også breiddrettsutøvere til en viss grad påvirkes av det kontrollerende aspektet ved belønninger, hvor ønsker om spilletid eller å vinne en pris fungerer som kontrollerende elementer for å fremme en ønsket atferd, som i dette tilfellet handler om treningsoppmøte. Belønninger som ”å vinne” virker i mindre grad å være vesentlig for breddeidrettsutøverne. Belønningene oppleves heller som former for anerkjennelse, hvor rollene hver enkelt utøver har i en idrettsgruppe blir verdsatt. Ut fra prinsippet om at det kontrollerende aspektet i belønningen vil distansere mennesker fra handlingen, kan det forsvares at breddeidrettsutøvere i større grad knyttes til autonomi i forbindelse med sin idrettsdeltakelse, når prestasjonsfokuset er mindre fremtredende hos denne gruppen (Deci, 1995). Dette kan også forklares ut fra tanken om at ”å vinne” knyttes til å sammenligne egne ferdigheter og egen effektivitet med andres (Deci, et al., 1981). Behovet for kompetanse vil ut fra en slik tankegang belages på ytre mål, og i mindre grad egne persepsjoner av innsats. Slik kan det tenkes at breddeidrettsutøvere unngår ytre sammenligninger hvor de måler seg selv med andre når de selv er klar over eget nivå. Opplevelser av å prestere blir derfor mindre fremtredende hos denne gruppen, og opplevelser av kompetanse knyttes derfor i større grad til både intrapersonlig fremgang og interpersonlig fremgang (Mouratidis, et al., 2008). Det kommer likevel frem at anerkjennelse innenfor egen treningsgruppe er viktig i form av at den innsatsen de utøver blir lagt merke til.

”Ja, selvfølgelig... du får alltid en mye høyere selvtillit når du får mye ros. Og da øker selvtilliten på banen, og da blir du automatisk bedre.” (BM2)

”Jo, det er... de er flinke til å si... det blir mer sånn... du var veldig god i dag, og sånne ting. Det er ikke så veldig konkrete tilbakemeldinger... som at den finta du tok der var bra og sånn... Det går ikke på det planet der. Jeg tror det går veldig mye på innsats, fordi jeg har alltid innsats, så selv om jeg kanskje ikke er 100%, så prøver jeg i vertfall alt jeg kan, og jeg tror det blir veldig lagt merke til. Det er jo ikke alltid man har dagen heller så.” (BK1)

Grunnen til at anerkjennelse av dette slaget er vesentlig kan til en viss grad knyttes til utøvernes behov for kompetanse i form av intrapersonlig fremgang, men også til behovet for tilhørighet, da dette også handler om å oppleve anerkjennelse fra miljøet en befinner seg i (Deci, et al., 1991; Deci & Ryan, 2000; Deci & Vansteenkiste, 2004). Positive tilbakemeldinger kan slik både virke som en bekreftelse på at det som gjøres er bra, men også som et inkluderende signal.

”Trivsel... at de andre også setter pris på at jeg gjorde det jeg gjorde... og da vet jeg at det var bra... at det var bra sentring, eller bra tenkt... ja...det påvirker jo trivsel. Jeg hadde nok ikke trives dersom det ikke var noen som sa noe... da kunne man jo trodd at alle gikk rundt å var sure eller noe.” (BK4)

”Ja, det synes jeg... la oss si jeg hadde scoret et kjempebra mål, og ingen sa noe... da hadde jeg jo blitt... ja, nei, jeg synes det er viktig med positive tilbakemeldinger.” (BK3)

I likhet med toppidrettsutøvere, synes breddeidrettsutøvere å verdsette positive tilbakemeldinger når de føler de har gjort seg fortjent til det.

”Nei, det... det blir litt sånn situasjonsbestemt... viss du føler at det... det kan selvfølgelig gi meg selvtillit... sånne småting... for eksempel før kamp, når du varmer opp i en liten spillfase og blir litt pusha på det, så kan det være en stor fordel... at du bare får en sånn enkel og grei tilbakemelding. Men viss det er en sånn tilbakemelding som går igjen på en sånn enkel ting som du nesten alltid klarer så, tenker jeg ikke så mye mer på det... da er det litt sånn at det går inn det ene øret og ut det andre da” (BM1)

”Jeg tar det jo med meg... Det er veldig bra å få... det er bra å få en bekreftelse på, vertfall om jeg mener selv at jeg har gjort det bra, så er det veldig godt å få en bekreftelse på det.” (BK2)

Dette viser at uansett hvilket nivå utøverne driver idrett på, må oppgaven ansees som passelig utfordrende (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2000, b). Så lenge utøverne er klar over sitt eget nivå, er de også klar over hva de forventer av seg selv. Dette gir videre grunnlag for

hvordan en tilbakemelding tolkes, og om det blir det kontrollerende eller informerende aspektet som blir fremtredende i belønningen (Deci & Ryan, 2000). Dette gjelder også angående hvem tilbakemeldingen kommer fra, men det synes at breddidrettsutøvere i større grad anser andre på sitt nivå som signifikante andre. Grunnen til dette kan koples til egen oppfattelse av kompetanse. Sammenlignet med toppidrettsutøvere, viser breddeidrettsutøvere i mindre grad opplevelser av kompetanse knyttet til sportslige ferdigheter. Dette kan videre påvirke utøvernes krav til hvem de anser som signifikant knyttet til å få tilbakemeldinger rundt sportslige elementer, i form av at kravene senkes.

”Ja, på trening så synes jeg egentlig hele laget er veldig flinke til å rose hverandre når vi gjør noe bra og har god innsats... så det er veldig artig.” (BK2)

Videre kommer det frem at breddidrettsutøvere i mindre grad opplever negative tilbakemeldinger sammenlignet med toppidrettsutøvere. Dette kan knyttes til treningsgruppens ambisjoner, hvor fokuset på å prestere, i mindre grad er fremtredende hos breddeidrettsutøvere enn hos toppidrettsutøvere.

”Nei, faktisk ikke... Det er mer sånn... ja, det var synd, bedre lykke neste gang. Guttene spiller ved siden av oss på trening da, og de roper sykt mye mer enn oss.. så jeg føler det er litt mer intenst der da... med oss er det mer sånn... bra jobba, du er flink.” (BK3)

”Ja, det... sånn personlig til meg... Der føler jeg at vi har en veldig bra greie. Som sagt så definerer vi jo målene våres hver tredje uke. Det vi har lov til å si noe på er på en måte de ferdighetene vi har definert som er målsetningene for den perioden der... og komme med... det er på måte målet... vi jobber mye med kommunikasjon, og da er målet at vi skal komme med positive tilbakemeldinger til de andre gutta på laget, på hva de er gode til, og på hvorfor de er gode til det, sånn at du på en måte... tar det litt mer til deg da... og det... det funker synes jeg. At det ikke bare er sånn at vi faller helt i sammen viss folk begynner å kjeft på hverandre og det blir dårlig miljø og... det er på en måte litt sånn.. hos oss hvertfall... da blir du sett på sånn... at det er litt dårlig kultur da. Så det prøver vi å unngå på best mulig måte.” (BM1)

Dette styrker også funn knyttet til et lavere prestasjonsfokus hos breddeidrettsutøvere. Når fokuset i større grad ligger på trivsel og velvære, vil utøverne også i større grad opptre autentisk i idrettssituasjonen (Deci, 1995). Dette støtter videre funnene i den logistiske regresjonsmodellen, hvor særlig breddeidrettsutøvere knyttes til autonomi og indre motivasjon.

Der toppidrettsutøvere synes å verdsette negative tilbakemeldinger i form av å se forbedringspotensiale, synes breddeidrettsutøvere å oppleve slike tilbakemeldinger som straff. Dette vil videre påvirke opplevelser av kompetanse og autonomi negativt og svekke deres indre motivasjon (Ryan & Deci, 2000, b). Dette kan også forklares ut fra deres oppfattelse av egen kompetanse. Dette viser at breddeidrettsutøvere og toppidrettsutøvere preges av både likheter og ulikheter når det kommer til hvilke ytre påvirkninger som spiller inn på deres psykologiske behov og indre motivasjon. Likhetene kommer frem ved at belønninger i form av positive tilbakemeldinger gir positiv innvirkning på opplevd kompetanse, når utøverne selv føler at de har gjort seg fortjent til det. Hvem som oppleves som signifikante andre skiller derimot grunnlaget for hvorvidt utøverne tar til seg disse tilbakemeldingene. Dette koples igjen til behovet for kompetanse hvor toppidrettsutøvere stiller høyere krav til hvem som kan gi en betydningsfull tilbakemelding. Gruppene viser også likheter i den grad at ytre påvirkninger vil virke kontrollerende mot en ønsket atferd, som i tråd med CET distanserer utøverne fra gleden i selve aktiviteten (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2000, b). Forskjeller kommer også frem i form av at negative tilbakemeldinger i større grad oppfattes som informative for toppidrettsutøvere, hvor breddeidrettsutøvere påvirkes negativt gjennom opplevelser av inkompetanse. Begge reaksjonene vil vel og merke være resultater av kontrollerende aspekter som i sin tur svekker indre motivasjon (Deci & Ryan, 2009; Ryan & Deci, 2000, b). Breddeidrettsutøvere mottar vel og merke færre negative tilbakemeldinger, som et resultat av større fokus på trivsel enn prestasjon i treningsgruppen. På denne måten opplever breddeidrettsutøvere i helhet færre former for kontrollerende elementer som gjør at de er bedre rustet til å utvikle indre motivasjon (Ryan & Deci, 2000, b). I hvilken grad slike ytre påvirkninger gir utslag på motivasjonen er videre avhengig av hvilke motiver som legger grunnlaget for utøvernes idrettsdeltakelse, og hvorvidt disse er integrerte i utøvernes selv (Ryan & Deci, 2000, b). Dette belyses videre gjennom analyser knyttet til OIT.

6.1.3 Å verdsette idretten på ulike grunnlag

I følge SDT er indre motivasjon noe alle mennesker besitter allerede som spedbarn, og etterhvert som en person utvikles, vil også behov utvikles mot spesifikke arenaer (Schunk, et al., 2008). Det kommer frem gjennom intervjuene at alle utøverne i dette utvalget har utviklet behov for å involvere seg i idrett. I følge teorien er dette et resultat av internalisering av sosiale verdier (Schunk, et al., 2008; Ryan et al., 2009).

”Jeg har alltid likt fotball. Alltid likt å gå ned på sletta og vært med kompiser... siden alle andre har drevet med det da... ikke sant... jeg har alltid hatt eldre fettere som har tatt meg med blant de eldre gutta, og det har alltid vært fotball.” (BM3)

”Det handler jo litt om hvilke interesser du har når du var liten. Når jeg og broren min... det var fotball. Vi så på fotball, vi spilte fotball. Og så er på en måte motivatorer. Forbilder. Du så på TV, på tippeligaen, og tenkte. ÅH! Dit har jeg også lyst.” (TM1)

Slik kommer det frem at eksterne strukturer påvirker mennesker og internaliseres i den autonome prosessen (Ryan, et al., 2009). Utøverne i dette utvalget har på denne måten over tid blitt utsatt for reguleringer som har påvirket deres psykologiske behov på forskjellige måter gjennom mange små situasjonsbestemte opplevelser (Blanchard, et al., 2007; Schunk, et al., 2008; Vallerand, et al., 2008). Det er utvilsomt at alle utøverne i dette utvalget uttrykker glede og interesse ved deltakelse i sin idrett. Hva som videre skaper dette engasjementet viser seg vel og merke å være særegne forskjeller mellom de to aktivitetsgruppene. Det som i størst grad skiller breddeidrettsutøvere fra toppidrettsutøvere når det kommer til å ta initiativ og regulere egen atferd inn mot den idrettslige kontekst, handler derfor om hvilke psykologiske behov som dominerer.

Den deskriptive statistikken viser at begge aktivitetsgruppene i dette utvalget i størst grad kjennetegnes av identifisert regulering. Denne reguleringen kjennetegnes av en høy grad av autonomi, men også av instrumentelle verdier i form av ønsker om å oppnå et mål (Mehus, 2015). Utøverne identifiserer seg altså med idretten de deltar i, og engasjementet reguleres derfor i henhold til identifikasjoner. Utøverne vil i ut fra teorien derfor være godt rustet til å opprettholde sitt initiativ til å være aktiv i idretten (Ryan, et al., 2009). Disse resultatene samsvarer i høy grad med tidligere forskning som har brukt BREQ, BREQ-2, eller BREQ-3,

som har vist at identifisert regulering har vært den sterkeste predikatoren for å engasjere seg i fysisk aktivitet (Hamer, et al., 2002; Daley & Duda, 2006; Wilson, et al., 2012). Som nevnt tidligere, inneholder verken BREQ eller BREQ-2 mål for integrert regulering, og det blir derfor noe problematisk å sammenligne resultater fra BREQ og BREQ-2 med resultater fra BREQ-3. Som det kommer frem i studien til Wilson et al. (2012), viser resultatene fra både BREQ, BREQ-2, og BREQ-3 vel og merke like tendenser når det kommer til måling av identifisert regulering. Dette styrker derfor grunnlaget for å sammenligne funn fra BREQ-3 i dette prosjektet med funn fra tidligere BREQ-versjoner. Spørsmål knyttet til identifisert regulering i BREQ-3 handler i størst grad om å identifisere seg med fordelene ved å delta i aktiviteten (e.g. ”Det er viktig for meg å trene regelmessig”) (Wilson, et al., 2006). Dette sier videre lite om hva som gjør at det er viktig å trene regelmessig, og følgelig utøvernes identifikasjoner med idretten. Det kommer nemlig frem gjennom intervjuene at motivene for å trene regelmessig, og grunnlaget for å verdsette fordelene med trening, skiller seg noe mellom aktivitetsgruppene. Dette forklarer hvorfor det i den logistiske regresjonsmodellen ikke kom frem signifikante forskjeller mellom gruppene knyttet til identifisert regulering, selv om det gjennom intervjuene kommer frem forskjeller knyttet til hvilke identifikasjoner som er avgjørende for motivasjonen til deltakerne. Det har kommet frem ved flere anledninger at toppidrettsutøvere knyttes til ønsker om å prestere. Dette synes også å være det som i størst grad preger denne gruppens mål knyttet til idrettsdeltakelsen. Grunnlaget for å verdsette treningen baseres derfor på mål om utvikling og prestasjoner. Siden denne gruppen konkurrerer på høyeste nivå, er det forståelig at de også har positive opplevelser knyttet til disse målene, som på sin side fører til identifikasjoner med idretten. Det synes derfor som at toppidrettsutøvere identifiserer seg med idretten, og verdsetter treningen som et middel for å nå sine mål om å prestere.

”For meg er det den viktigste biten nå. Og det har det alltid vært. Folk kan tro og si hva de vil, men det er det å vinne. Jeg vinner ikke alle kampene, men jeg går inn med en innstilling om at jeg skal vinne, og har lyst til å vinne. Jeg har lyst til å gjøre alt som må til i treningshverdagen min, for at jeg skal bli best mulig, for at jeg skal smadre han jeg skal spille mot.” (TMI)

”Når du har trent et program på tre måneder da for eksempel, og du har hatt et mål med den treningen, og du oppnår det... og du ser at alt arbeidet og alt slitet gir resultater da. Det er jo slik det fortsetter... og du setter delmål, og jobber hardt mot

de, og oppnår de, da får du mestringsfølelse.. og når du ikke når de, så når du de neste gang... da må du bare prøve på nytt.” (TK3)

Dette samsvarer med tidligere forskning hvor toppidrettsutøvere uttrykker å drives av autonome former for motivasjon, og hvor treningen blir verdsatt som et verktøy for å nå prestasjonsrelaterte mål (Mallet & Hanrahan, 2004). Der toppidrettsutøvere koples til identifisert regulering gjennom identifikasjoner i form av å verdsette treningen som et middel for å kunne bevise sine ferdigheter, synes breddeidrettsutøvere i større grad å knytte sine identifikasjoner til interpersonlige og indre former for mål. De verdsetter på denne måten fordelene med regelmessig trening i form av å utvikle sosiale relasjoner og tilhørighet i større grad enn sportslige prestasjoner (Ryan & Deci, 2000; Sheldon, et al., 2004; Mouratidis, et al., 2008). Det kommer vel og merke frem at også breddeidrettsutøvere ser på idrettsdeltakelsen som en mulighet til å forbedre sportslige ferdigheter, men at disse faktorene ikke er like fremtredende som de sosiale fordelene idretten bringer med seg. Slik blir målene med idrettsdeltakelsen knyttet til å oppnå glede, personlig utvikling og personlige relasjoner, i større grad enn sportslige prestasjoner.

”Det er mest for å ha det artig... være sosial, og ha en slags rutine... har liksom fotballtrening hver uke... har liksom satt av den tiden... og for å bli kjent med nye folk.” (BK2).

” Ja, jeg tenker jo at jeg får bedre helse da. Sånn kondisjonsmessig hvertfall. Og at jeg får vært ute og vært med andre folk, og vært en del av en lagidrett. Det er jo derfor jeg gjør det.” (BM4)

Det kommer slik frem at selv om breddeidrettsutøvere og toppidrettsutøvere baserer sin idrettsdeltakelse på forskjellige identifikasjoner, baseres den like fullt på mål, som videre gir grunnlag for å verdsette fordelene med sin idrettsdeltakelse. Hvilken betydning de ulike målene videre har å si for motivasjonen kommer frem i analysene knyttet til GCT. Det som kommer frem i intervjuene støtter slik funnene i de kvantitative analysene hvor begge gruppene i størst grad karakteriseres av identifisert regulering. Dette er også sammenfallende med tidligere forskning som har brukt BREQ, BREQ-2, eller BREQ-3 (Hamer, et al., 2002; Daley & Duda, 2006; Wilson, et al., 2012).

Identifisert regulering mer enn integrert regulering, består av at den sterkeste motivasjonen er rettet mot et mål, og i mindre grad at personen engasjerer seg i aktiviteten på grunn av integrerte interesser alene. I den forstand blir målet viktigere enn de integrerte gledene av å delta i aktiviteten (Daley & Duda, 2006; Ryan, et al., 2009; Mehus, 2015). Utøverne i denne studien viser vel og merke tendenser innenfor andre reguleringer enn bare identifisert regulering, selv om denne reguleringen opptrer sterkest hos begge grupper. Mehus (2015) trekker frem at den tradisjonelle inndelingen av motivasjonsformene ikke er gjensidig utelukkende, og at motivasjon forstås som et kontinuum i endring. Slik blir det også mulig å forstå at utøverne karakteriseres av motivasjonsrelaterte elementer innenfor ulike reguleringer samtidig. I den logistiske regresjonsmodellen kom det frem signifikante forskjeller for hvilke motiver som opptrer nest sterkest mellom de to aktivitetsgruppene. Blant annet kom det frem en positiv sammenheng mellom integrert regulering og sjansen for å havne i toppidrettsgruppen. Dette tyder på at selv om toppidrettsutøvere i stor grad drives av mål, opplever de også at idretten er godt koordinert med utøvernes andre verdier, og at idretten slik er en integrert del i utøvernes liv og identitet (Ryan, et al., 2009; Mehus, 2015). Dette kommer også frem i intervjuene hvor toppidrettsutøvere fremhever at idretten er en viktig del av livet, og målene de har satt seg i forbindelse med idretten også integreres i andre av livets aspekter.

”Jeg har alltid sagt at økonomien... altså... det er ikke derfor jeg spiller fotball. Men samtidig så er det... når du får familie du skal ta vare på, så er det jo viktig å tjene penger også. Men nå har jeg jo vært i utlandet og tjent masse penger, og kommet hjem og tjener mindre. Altså det... jeg tjener fremdeles bra, og det er gøy å tjene bra, men det er ikke det som er hovedgrunnen til at jeg går ut og spiller fotball. Jeg har sagt det hver dag... at når jeg mister gleden av å spille fotball, mister interessen, så slutter jeg. Da finner jeg heller noe annet å gjøre, og så kan jeg tjene penger på det. Jeg pusher ikke kroppen min hver dag, og går gjennom det vi må gå gjennom kun for å tjene penger.” (TMI)

Dette viser at selv om målsetningene utøverne streber etter betyr mye for deres idrettsdeltakelse, betyr også selve idrettsgledden mye for deres engasjement. Det kommer slik frem at verdiene i selve idretten også er representative for utøvernes personlig verdier, og slik blir en integrert del av utøvernes selv (Deci, 1995). Dette er typisk for integrert regulering (Ryan, et al., 2009; Mehus, 2015), og viser at toppidrettsutøvernes motivasjon også

karakteriseres av elementer utenfor de instrumentelle målene som knyttes til identifisert regulering. Spørsmål i BREQ-3 knyttet til integrert regulering handler om at idretten reflekterer utøvernes livsmål (e.g. ”Jeg trener fordi det passer med målene i livet mitt”) (Wilson, et al., 2006). Siden toppidrettsutøverne i dette utvalget til en viss grad også lever av idretten, er det ikke overaskende at deres deltakelse i idretten gjenspeiler deres integrerte verdier, og slik samsvarer både med deres identitet og livsmål. I analysene knyttet til identifisert regulering kom det frem at fremgang og prestasjoner er en vesentlig faktor for toppidrettsutøvernes motivasjon til videre idrettsdeltakelse. På spørsmål om de hadde fortsatt med idretten dersom de hadde sluttet å utvikle seg kom det frem at videre deltakelse på det nivået de var aktive på nå var utelukket.

”Det er veldig tvilsomt. Jeg hadde sikkert holdt på på et eller annet nivå... men sikkert ikke trent så målrettet og fokusert mot å bli så god... og bare hadde vært fornøyd med å være middels... det er på en måte slik jeg oppfatter de som ikke har den driven da... at de bare er fornøyd med å være den de er... de behøver ikke å bli best i verden liksom. Da hadde jeg sikkert vært der... og da hadde jeg vært der da... og ikke noe å si på det.” (TM3)

Dette viser at selv om utøverne ikke hadde fortsatt på samme nivå, opplever de at idretten gjenspeiler integrerte verdier og interesser, og at deltakelsen ikke utelukkende baseres på ytre mål, selv om målene er fremtredende. Dette gir altså grunnlag til å fastslå at toppidrettsutøverne også kjennetegnes av en integrert regulering, som baserer seg på at de engasjerer seg i aktiviteten som følge av integrerte interesser, samtidig som engasjementet også er rettet mot et mål (Ryan, et al., 2009; Mehus, 2015). Dette viser seg også konsistent med tidligere forskning, hvor toppidrettsutøvere knyttes til integrert regulering ved å handle i samsvar med personlige verdier (Mallet & Hanrahan, 2004). Tidligere forskning med BREQ-3 har også funnet at integrert regulering positivt predikerer deltakelse i fysisk aktivitet (González-Cutre & Álvaro, 2012). Lite forskning er gjort med BREQ-3 for å finne ut i hvilken grad toppidrettsutøvere karakteriseres av denne reguleringen, men ut fra den gjennomgående konsistensen i svarene fra dette prosjektet og tidligere forskning kan funnene likevel virke reliable (Mallet & Hanrahan, 2004; González-Cutre & Álvaro, 2012). Dette er vel og merke noe fremtidig forskning bør fokusere på.

I den logistiske regresjonsmodellen kom det frem at hvor toppidrettsutøvere i nest størst grad karakteriseres av integrert regulering, karakteriseres breddeidrettsutøvere i nest størst grad av indre motivasjon. Det som i størst grad skiller integrert regulering fra indre motivasjon er at målet med aktiviteten er viktigere enn aktiviteten selv (Ryan, et al., 2009; Mehus, 2015). Et sentralt aspekt i utviklingen av indre motivasjon er som nevnt internalisering av sosiale verdier, som igjen påvirkes av eksterne strukturer som kontroll og belønning (Schunk, et al. 2008). Slike eksterne strukturer påvirker gjennom internaliseringer de psykologiske behovene for kompetanse, tilhørighet og autonomi (Ryan, et al., 2009). Som det kom frem i analysene rundt oppfyllelsen av psykologiske behov, viser toppidrettsutøvere i størst grad opplevelser av kompetanse. Dette skal i følge teorien gi god grobunn til å utvikle indre motivasjon (Deci & Vansteenkiste, 2004). Det kom videre frem at dette behovet gjenspeiler opplevelser av effektivitet, hvor toppidrettsutøvere ofte baserer slike følelser på ytre sammenligninger. Dette knyttes i CET til belønninger som ”å vinne”, og opplevelser av kompetanse blir derfor styrt av kontrollerende aspekter (Deci, et al., 1981; Vallerand, 2007). Gjennom intervjuene kom det frem at breddeidrettsutøvere opplever færre former for kontroll enn toppidrettsutøvere, som derfor gir denne gruppen bedre grunnlag for å utvikle indre motivasjon ved at idretten oppleves nærmere selvet (Deci, 1995). Dette forklarer også hvorfor de i større grad enn toppidrettsutøvere rapporterte opplevelser av autonomi i de kvantitative analysene. Siden indre motivasjon i følge SDT kan sies å være kjernen i autonomi (Deci & Ryan, 2000; Vallerand, 2004), kan dette videre forklare hvorfor det i den logistiske regresjonsmodellen kommer frem at breddeidrettsutøvere i større grad enn toppidrettsutøvere også kjennetegnes av indre motivasjon. På spørsmål om hva utøverne legger i begrepet motivasjon kommer det frem forskjeller som i stor grad virker beskrivende for den autonome prosessen til utøverne.

”I motivasjon, så tenker jeg... noe som gjør at jeg får lyst til å drive med det jeg gjør. At jeg kjenner en sånn indre glede da... at det er et eller annet som trigger meg... det tenker jeg er motivasjon.” (BK1)

”Nei, altså... motivasjon det er... ønsket om å lykkes da... om å gjøre det bra. Du merker jo når du kommer på trening, om du har mye motivasjon eller lite motivasjon... så det varierer jo litt det og. Men uten motivasjon.... da er det ikke noe vits i å drive på da... tenker jeg. Egentlig... da kommer man heller ikke til å bli noe god... dersom man ikke har motivasjon altså.” (TK1)

Breddeidrettsutøvere vektlegger her ønsker og interesser som knyttes til glede, uten at dette videre koples til former for belønning som å lykkes. Denne typen belønning synes i større grad å være avgjørende for toppidrettsutøvere, og koples i størst grad til behovet for kompetanse, hvor en i idrett enkelt kan måle seg selv mot andre (Deci, et al., 1991; Vallerand, 2007).

I BREQ-3 knyttes spørsmål om indre motivasjon til gleden ved å delta i aktiviteten (e.g. ”Jeg trener fordi det er gøy”) (Wilson, et al., 2006). Det som kommer frem knyttet til breddeidrettsutøvernes autonome prosesser kan derfor sies å samsvare med den logistiske regresjonsmodellen. Subskalaen for indre motivasjon utelukker ikke nødvendigvis andre motiver som at ”Det er gøy fordi jeg kan bevise mine ferdigheter”, så i hvilken grad indre motiver skiller de ulike aktivitetsgruppene knyttes derfor også til bakgrunnen for at aktiviteten anses som gøy og tilfredsstillende. I intervjuene kom det frem at breddeidrettsutøvere anser idretten i seg selv som tilfredsstillende, uten at dette i større grad knyttes til andre motiver.

”For eksempel da... hvorfor jeg vil spille fotball... det er vel for å... fordi jeg liker idretten, og synes det er morsomt å spille.... og det er det som får meg til å ville dra på trening.” (BK3)

Toppidrettsutøvere knytter derimot trivsel og tilfredstillelse i deltakelsen i større grad til andre motiver som å utvikle sine ferdigheter innenfor idretten. Funnene knyttet til indre motivasjon og breddeidrettsutøvere samsvarer også med tidligere forskning som har vist at indre motivasjon har vært den nest sterkeste predikatoren for deltakelse i idrett etter identifisert regulering, for utøvere på amatørnivå (Hamer, et al., 2002).

Den siste reguleringen som viste signifikante verdier i den logistiske regresjonsmodellen var innlemmet regulering. Også denne reguleringen viste en negativ sammenheng med sjansen for å havne i toppidrettsgruppen. Denne reguleringen handler om å engasjere seg i aktiviteter for selvfølelsens skyld. Denne reguleringen regnes i motsetning til integrert og identifisert regulering, som en kontrollstyrt form for motivasjon, og kjennetegnes av følelser av skam, skyld, eller stolthet (Ryan, et. at., 2009; Standage & Ryan, 2012; Mehus, 2015). Det kommer frem gjennom de kvantitative analysene at begge gruppene vedkjenner at denne reguleringen til en viss grad påvirker deres engasjement inn mot idrettsdeltakelsen, men at denne reguleringen er mindre fremtredende enn de andre motivasjonstypene som til nå har blitt

presentert. I BREQ-3 knyttes innlemmet regulering til spørsmål rundt negative følelser av å ikke delta i idretten (e.g ”Jeg får dårlig samvittighet når jeg ikke trener”) (Wilson, et al., 2006). Gjennom intervjuene kommer det videre frem hvordan slike følelser viser seg hos de ulike gruppene, og at disse følelsene baserer seg på ulike aspekter.

Toppidrettsutøvere opplever ofte følelser av skuffelse og stolthet gjennom sin idrettsdeltakelse. Dette anses som indre former for straff og belønning (Ryan, et al., 2009). Utøverne i denne gruppen uttrykker at de hovedsakelig opplever to former for indre straff. Den første formen for indre straff handler om skuffelser. Det kommer frem at utøverne pålegger seg et press om å innfri både egne og andre forventninger om kompetanse, og når disse forventningene ikke innfris medfører dette en straff i form av skuffelse overfor egen prestasjon.

”Det kreves såpass mye å være på dette nivået vi spiller på, og folk krever at du skal være på... så... så jeg finner på en måte forskjellige ting til å motivere meg til det jeg driver med... altså til å være... ville hele tiden bli best.” (TM1)

Den andre formen for indre straff handler om å oppleve dårlig samvittighet overfor seg selv. Dette kan igjen knyttes til deres fokus på ytre sammenligninger av effektivitet og kompetanse (Ryan, et al., 2009). Når utøverne dropper en treningsøkt gir dette dårlig samvittighet i form av at de mister viktig treningsutbytte som videre kan gi et forsprang i forhold til konkurrenter. Dette belyser også viktigheten av mål om å prestere hos denne gruppen.

”Jeg vet at jeg går glipp av en dag med trening da... og en dag til å utvikle meg som fotballspiller da... og fordi jeg ønsker å bli best mulig, og da får alle andre en dag ekstra på meg da... med trening.” (TM2)

”Det er fordi jeg vet at konkurrentene mine trener, og jeg ikke gjør det... og da får de et forsprang på meg. Det er det første punktet. Det andre punktet er at dersom jeg hopper over en trening, og så trener, så blir jeg støl, og da går det ut over neste trening igjen. Så det handler også om at kvaliteten på treningen blir dårligere da.” (TM3)

”Meg selv, og alle andre... altså, jeg føler at det aldri er god nok grunn til å ikke være på trening. Jeg føler at viss jeg er syk, så kunne jeg gjort noe annet.... men det er kanskje det beste når du får beskjed om å ligge hjemme. Men det er liksom andre, seg selv... ja, jeg føler liksom at ingenting er god nok grunn til å ikke dra på trening... for alle andre er jo på trening... hvorfor skal ikke jeg være det? Men det er jo ikke slik at du får noen dårlige tilbakemeldinger fra spillerne... det er ikke noen negative kommentarer eller noe slikt... bare seg selv egentlig.” (TK4)

Også indre belønninger har vist å være en påvirkende faktor for toppidrettsutøvernes idrettsdeltakelse. Dette handler om hva som skjer når utøverne innfrir de forventningene de har overfor seg selv. Gjennom opplevelser av effektivitet og anerkjennelse, føler utøverne stolthet når de innfrir egne og andres forventninger. Dette kan videre påvirke behovet for kompetanse positivt og følgelig fremme autonome former for motivasjon (Deci, et al., 1981; Reeve & Deci, 1996; Deci & Ryan, 2000; Vansteenkiste & Deci, 2003; Deci & Vansteenkiste, 2004).

”Den er høy. Stoltheten den bruker jeg i min spillestil. Taper jeg kamper og blir pisset på, da går det ut over stoltheten. En kan tape kamper, men da skal jeg tape med å vite at jeg har gitt absolutt alt... jeg har bare møtt et lag eller en spiller som er bedre enn meg. Det kan jeg godta. Da går det ikke på stoltheten. Men om jeg blir skikkelig ydmyket og spiller dårlig... eller om du har lagkamerater som ikke bryr seg og spiller dårlig, da går det på stoltheten. Da blir jeg forbannet. Den biten står veldig høyt. Jeg tror også den biten er det som gjør at jeg gir litt ekstra. Har man skikkelig... er den stoltheten så høy, så gir man alltid litt ekstra.” (TM1)

”Ja, det er jo det. Men ikke bare... altså det er mest for stoltheten og... at du får prestere bra da. ” (TK2)

”Ja, forsåvidt... kanskje mer desto mer kjent man blir, eller desto bedre man blir... desto høyere forventinger har folk til prestasjoner... så man trener jo litt for å bli bedre og hva skal jeg si... nesten leve opp til forventningene da. Men det er ikke noe jeg bryr meg så veldig mye om... men man har jo lyst til å bevise at man kan bli bedre selv om man har holdt på en stund.” (TK3)

Dette viser at selv om toppidrettsutøvere i størst grad karakteriseres av elementer i identifisert og integrert regulering, finnes det også elementer i mer kontrollstyrte former for motivasjon som vil være med å påvirke deres grunnlag for å ta initiativ og regulere egen atferd inn mot idrettsdeltakelsen (Chantal, et al., 1996; Mallet & Hanrahan, 2004; Medic, et al., 2007). Dette setter viktigheten av å forstå motivasjon som prosess i fokus, hvor flere elementer innenfor ulike reguleringer viser seg å spille en rolle for utøvernes motivasjon for å drive idrett.

Selv om toppidrettsutøvere til en viss grad kan knyttes til innlemmet regulering, kan breddeidrettsutøverne i større grad sies å karakteriseres av denne reguleringen. Dette kommer også frem gjennom den logistiske regresjonsmodellen, hvor det kommer frem en negativ sammenheng mellom innlemmet regulering og sjansen for å havne i toppidrettsgruppen. Breddeidrettsutøvernes mål om personlige relasjoner kan også sies å ha en bakside. Dette knyttes først og fremst til følelser av press om å møte opp for å være en del av et sosialt fellesskap. Slike følelser av press handler om å unngå dårlig samvittighet overfor andre, og kan derfor sies å være en enda mer kontrollert form for press, da dette er følelser av å skuffe andre mer enn seg selv (Ryan, et al., 2009).

”Det er klart det... du skuffer jo gutta når du ikke møter opp på trening... og i og med at det er en kompisgjeng, så vil du jo være der.... og det er jo kjedelig å ikke møte opp dersom du må jobbe eller noe... og da får du litt på den der skyldfølelsen på at du ikke møtte opp altså... du gjør det. Så det er liksom sånn... du legger jo opp jobbturnusen din etter fotballøktene... slik at du kan være der hele tiden. Jeg har vertfall gjort det... og da blir det et lite ekstra press på å møte opp og på å ikke komme for seint og sånn... det gjør det.” (BM2)

”Nei, for at jeg vet hvor kjipt det er å være der viss andre ikke kommer... og viss du da har valgt at du bare ikke gidder å komme, så er det skikkelig dårlig gjort i forhold til laget... at du vet at treningen er da og da... og at du da bare ikke gidder men finner på noe annet, så er det skikkelig dårlig gjort i forhold til laget ditt.” (BK1)

”Ikke sånn treningsmessig nei. Jeg vet ikke... mer at jeg burde spilt fotball fordi jeg er med på laget. Jeg føler meg ikke spesielt dårlig... men mer at jeg må skjerpe meg. At jeg svikter laget litt. Så det går mest på samvittigheten, fordi jeg er med på laget.” (BK3)

Resultatene knyttet til innlemmet regulering i de kvantitative analysene samsvarer med tidligere forskning, som har vist at innlemmet regulering har en betydningsfull rolle i utøveres initiativ og regulering av idrettsdeltakelse, på amatørnivå (Hamer, et al., 2002). Det er vel og merke gjennomført lite forskning som pirker under overflaten på disse tendensene, og fokuserer på hva som er grunnlaget for negative følelser ved å ikke delta i aktiviteten. Dette er noe fremtidig forskning bør fokusere på for å skape en mer helhetlig forståelse av hvilke faktorer som spiller inn i opplevelser av indre former for straff og belønning.

Ytre regulering er den minst selvbestemte formen for motivasjon, og kjennetegnes av ønsker om å unngå ytre former for straff eller oppnå ytre former for belønning (Ryan, et al., Mehus, 2015). Dette er også den reguleringen som i minst grad karakteriserer utøverne i dette utvalget. I den deskriptive statistikken kommer det frem at begge aktivitetsgruppene i svært liten grad gir uttrykk for å styres av ytre former for kontroll. I den grad utøverne styres av kontrollerende elementer koples først og fremst til de indre prosessene i innlemmet regulering. I BREQ-3 koples spørsmål knyttet til ytre regulering til press fra andre personer (e.g. ”Jeg trener fordi andre sier jeg skal”) (Wilson, et al., 2006). Utøverne i denne studien gir i liten grad uttrykk for at de føler press fra andre om å delta i idrett, men at det finnes noen ytre former for straff og belønning som kan være med å påvirke utøvernes regulering av egen atferd.

I den logistiske regresjonsmodellen viste dog ikke ytre regulering seg statistisk signifikant, og det kan derfor ikke fastslås at denne variabelen har betydning for hvilken gruppe utøverne havner i. Gjennom intervjuene kom det frem at toppidrettsutøvere opplever ytre former for straff som negative tilbakemeldinger, eller bøter dersom de bryter avtaler. Dette kan derimot ikke sies å være noe utøverne belager idrettsdeltakelsen sin på. Utøverne kan derfor ikke sies å karakteriseres av ytre regulering som følge av slike ytre påvirkninger, da det ikke er grunnlag for å tro at idrettsdeltakelsen hadde opphørt uten disse påvirkningene (Ryan, et al., 2009). Som det har kommet frem tidligere triggeres ofte toppidrettsutøvere av negative tilbakemeldinger. Dette i form av at tilbakemeldingen oppleves som en oppfordring til å prestere bedre, eller i form av å motbevise kritikken, som kan kople atferden til trass (Deci, 1995). Dette er kontrollerende elementer som påvirker utøveren og kan derfor til en viss grad koples til ytre regulering (Ryan, et al., 2009). I intervjuene kommer det frem at bøter i størst grad virker som en oppfordring til å huske treningsoppmøte og utstyr, men at dette ikke

påvirker utøverne til å møte opp eller ikke, da de i utgangspunktet identifiserer seg med idretten gjennom interesser og ønsker om å delta.

”Ja, selvfølgelig... jeg kommer jo tidsnok uansett, men det blir vel kanskje litt sånn ekstra, for å unngå bot... men kanskje ikke så mye... jeg har alltid vært ganske punktlig på trening og sånn... det er mer med at jeg litt sånn distre da... at jeg glemmer ting og sånn. Så da hjelper det nok litt med botsystem ja.” (TK1)

Det som i størst grad kan kople toppidrettsutøverne til ytre reguleringer, er fraværet av belønninger. Dette handler altså om manglende opplevelser av å prestere eller å vinne. Dette kan videre påvirke behovet for kompetanse negativt, og følgelig integreringsprosessen som dermed hemmer autonome former for motivasjon.

”Det er utrolig viktig. Det er jo det du spiller mot. Du har lyst til å spille hver bidige kamp, og du har lyst til å vinne trofeer. Jeg synes det er viktig å ha noe å strekke seg etter. Hadde vi gått ut på banen for å spille kamper, bare for å spille kamper, uten poeng eller uten å vinne noe, tror jeg ikke spillet i seg selv hadde vært like interessant. Så den biten synes jeg er veldig viktig. Da har man vertfall noe å jobbe mot. Jeg hater å tape om det så er playstation eller ludo eller hva det måtte være. Dersom man tar bort... om man spiller tolv kamper og om du vinner eller taper spiller ingen rolle, da gidder jeg ikke det. Du skal vinne noe, og du skal vertfall kjempe for å vinne trofeer og medaljer.” (TM1)

Belønning knyttes også av enkelte til lønn, som de påpeker er vesentlig for at de skulle fortsette på det nivået de er aktive på. De påpeker derimot at de trolig hadde fortsatt med idretten, men på et annet nivå dersom de ikke hadde mottatt belønning i materiell forstand. Det er derfor ikke grunnlag for å si at aktiviteten hadde opphørt dersom belønninger av denne typen hadde vært fraværende, siden utøverne tydelig identifiserer seg med idretten de driver med.

”Nei, ikke sånn... man vet jo at dersom man for eksempel vinner NM da... så vet man at det ligger litt i potten... men det er ikke noe man tenker mye på da... det gjør du ikke. Altså, bonus er bonus... det er morro viss du får det.” (TM2)

Breddeidrettsutøvere mottar som sagt ikke slike materialistiske belønninger, og knytter belønninger mer til positive tilbakemeldinger og spilletid. Tilsvarende oppleves negative tilbakemeldinger og mangel på spilletid som straff. Dette knyttes videre til negative opplevelser av kompetanse og autonomi, som igjen hemmer integreringsprosessen (Deci & Ryan, 2000). Dette medfører at breddeidrettsutøvere trolig preges mer av ytre former for kontroll enn toppidrettsutøvere, men at slike ytre påvirkninger i mindre grad eksisterer i deres idrettsdeltakelse. Det kommer frem at belønninger av symbolsk karakter også er med på å øke trivsel i form av anerkjennelse for den innsatsen utøveren nedlegger i gruppen. Dette oppfattes vel og merke som et positivt tilskudd til et ellers inkluderende treningsmiljø, hvor sosial tilhørighet og autonomi synes å være de viktigste predikatorene for videre deltakelse. Dette kan derfor ikke sies å være grunnlag for deres idrettsdeltakelse, og derfor karakteriseres heller ikke denne gruppen av ytre regulering. Dette stemmer overens med tidligere forskning som har vist at ytre regulering er den svakeste predikatoren for å engasjere seg i fysisk aktivitet (Hamer, et al., 2002; Daley & Duda, 2006; González-Cutre & Álvaro, 2012; Wilson, et al., 2012).

Siden idrett kan sies å være en frivillig aktivitet var det derfor forventet at amotivasjon ikke var å spore i dette utvalget. Amotivasjon opptrer når mennesker ikke ser noen verdi eller grunn til å engasjere seg i aktiviteten (Deci & Ryan, 2000). I de kvantitative analysene kom det frem at amotivasjon så og si var fraværende i dette utvalget. Kun en av informantene i de kvalitative intervjuene viste tendenser til amotivasjon, hvor hun synes at idrettssituasjonen ikke gjenspeilet sine verdier og sin interesse for selve idretten. Dette koples til viktigheten av oppfyllelsen av de psykologiske behovene for kompetanse, tilhørighet og autonomi. I denne situasjonen opplever informanten at treningsgruppen ikke gjenspeiler egne interesser og ambisjoner. Dette medfører hun ikke får bevist sine ferdigheter, og heller ikke føler den tilhørigheten hun ønsker. Dette belyser viktigheten av like målsetninger i en treningsgruppe. Alle informantene påpeker at det er viktig at resten av idrettsfellesskapet har like verdier og ambisjoner. I BREQ-3 koples spørsmål knyttet til amotivasjon om å se verdien i å engasjere seg i aktiviteten (e.g. "Jeg ser ikke noe poeng med å trene") (Wilson, et al., 2006). Når treningsgruppens ambisjoner skiller seg fra enkeltindividet kan det tenkes at dette medfører en fremmedgjøring av selve aktiviteten hos enkeltindividet. Dette forklarer at enkeltindividet ikke ser poenget med å trene når treningsgruppen ikke baserer seg på koordinerte verdier med individets selv.

6.1.4 Kausal påvirkning

I følge COT vil mennesker tolke utfall ut fra deres kausale orientering (Deci & Ryan, 1985, b). I idrett kan dette være utfall som vinn eller tap, eller deltakelse på et bestemt nivå. Det kommer frem at alle utøverne synes å ha en viss autonomiorientering og en viss kontrollorientering. Autonomiorienterte mennesker vil ut fra sin evne til å tolke hendelser som informative, i større grad ta initiativ til å handle autonomt (Standage & Ryan, 2012). Som nevnt tidligere knyttes autonomi i idrettssammenheng i størst grad til om aktiviteten samsvarer med utøvernes verdier og interesser. Det har tidligere kommet frem at breiddrettsutøvere i større grad både har mulighet, og tar initiativ, til å påvirke det som skjer under deres idrettsdeltakelse. På bakgrunn av dette kan det forstås at breiddrettsutøvere baserer mye av sin idrettsdeltakelse på en autonomiorientering (Deci & Ryan, 1985, b; Standage & Ryan, 2012). De mener det er viktig å ha mulighet til å si fra om sine ønsker, og at deres ønsker først og fremst er knyttet til trivsel. Dette viser til forskjeller i vektlegging av de psykologiske behovene, hvor breddeidrettsutøvere i størst grad knyttes til behovene for autonomi og tilhørighet, som videre styrker utøvernes indre motivasjon.

”Ja, så absolutt.. det er såpass fritt i den klubben her at, dersom du kommer med noen innspill så blir det tatt tak i... det vil jeg absolutt si.” (BM2)

Det som knyttes til kontrollorientering i denne gruppen handler om følelser av press for å møte opp. Dette presset oppleves å komme utenfra i form av dårlig samvittighet overfor lagkamerater, slik det har kommet frem i funnene knyttet innlemmet regulering (Hamer, et al., 2002; Ryan, et al., 2009).

Autonomiorientering kan også sies å karakterisere toppidrettsutøvere i og med at aktiviteten gjenspeiler utøvernes interesser, både gjennom idretten i seg selv, men også i form av utvikling.

”Ja, altså... det er viktig for meg at dersom jeg ikke forbedrer meg, eller om jeg føler at det jeg holder på med bare er tøys, så er det viktig for meg at jeg blir hørt da vertfall... kanskje ikke at jeg bestemmer hva som blir gjort, men at jeg har en stemme som blir hørt.” (TM4)

”Ja, jeg følger det slavisk så godt som mulig egentlig... Men jeg pleier å si at det er lov å tenke selv... for noen dager så har du rett og slett ikke dagen... og viss det er dagen du skal ha veldig tung knebøy for eksempel, og du kjenner at det blir tungt på oppvarming... og teknikken glipper og du er sliten... så viss treneren hadde sittet i hjørnet og sett på da, så hadde han mest sannsynlig sagt at... ja, okey vi tar en lett økt i dag, også tar vi en tung økt en annen dag. Så sånn sett så har man nødt til å gi seg rom til å... eller det blir vi jo gitt også av treneren da... men til å gi rom til å ta seg tid til å kjenne på kroppen og bruke hodet rett og slett... det er faktisk ikke et nederlag å droppe en trening eller å gå ned på vektene en trening... for du tjener på det i det lange løp, i stedet for å dra på deg en skade eller slike ting da. Så sånn sett så føler jeg at jeg har frihet til å justere litt selv. Men som regel så skal alt fullføres i løpet av uken. Om jeg bytter økter tirsdag og torsdag er ikke så farlig. Men så lenge alt blir gjennomført i løpet av uka så er det jo greit. Så ikke den største friheten, men jeg trives med det. Man må ha en veldig detaljert progresjonsplan over tid for å bli sterkere også... så man skjønner at man må trene etter et program.” (TK3)

Det kommer frem at toppidrettsutøvere også baserer noe av sin idrettsdeltakelse på en kontrollorientering, hvor treningshverdagen blir lagt opp av profesjonelle trenere som på best mulig vis skal sørge for maksimalt treningsutbytte (Deci & Ryan, 1985, b). Det blir feil å si at toppidrettsutøvere søker etter kontrollerende elementer som kan organisere deres atferd, men de støtter seg i større grad på andres vurderinger i forhold til hva som er best for egne interesser, og underlegger seg på denne måten en trenermakt (Sæther, 2015). Dette synes også å være greit så lenge de føler at opplegget medfører fremgang. Fremgang koples videre til prestasjoner som ”å vinne”, som igjen vil oppleves som en belønning (Reeve & Deci, 1996; Vansteenkiste & Deci, 2003). På denne måten blir belønningen sentralt som et mål i deres treningshverdag, og følgelig basert på kontroll (Deci, et al., 1981; Vallerand, 2007). Slik kommer det også frem at selv om utøvernes autonomiorientering reflekteres i deres interesser, reflekteres også deres kontrollorientering i deres behov for kompetanse. Dette er typisk for integrert regulering, hvor aktiviteten er en integrert del av livet til personen, men hvor også ønsket om å oppnå et mål står sentralt (Mehus, 2015). Disse funnene støtter derfor resultatene i den logistiske regresjonsmodellen hvor det kom frem en positiv sammenheng mellom integrert regulering og sjansen for å havne i toppidrettsgruppen.

”Ja, det har vi til en viss grad da... det er jo de som har... de er jo sjefene, så de bestemme hva vi skal gjøre, men vi kan jo... de er veldig åpne på at vi skal komme med innspill, på hva vi har lyst til og hva vi skal jobbe med og... så vi har jo ofte ulike møter, og et spillerutvalg som representerer spillergruppen, som snakker med trenerne om hvordan treningene har vært, og om vi skal endre på noe og slike ting. Så det er en god kommunikasjon der. Men det siste ordet ligger jo likevel hos de (trenerne).” (TM4)

”Det er jo treneren som bestemmer treningen... Men vi keeperene har jo 20 minutter på en keeperoppvarming, der vi kan styre og gjøre som vi vil... og så kan vi selvfølgelig komme med innspill under økten også... og spesielt når vi spiller på ett mål, for da kan det bli mye stopping i spillet... mye stopping og prating og sånn... og da å sette i gang kantene, til å sette noen kjappe skudd eller noe sånt, slik at vi alltid får vært i aktivitet da. Så det er jo slike ting. Men innholdet i treningene er jo treneren som bestemmer. (...) jeg skjønner at det må være slik, og det er helt greit det.” (TK1)

Utøverne i dette utvalget synes derimot i liten grad å være preget av upersonlig orientering.

Dette kan knyttes til at idrett som en frivillig aktivitet i stor grad baseres på autonomi.

Utøverne skjønner selv at de har valget om å være der eller ikke, og at det som skjer når de deltar i aktiviteten har mye å gjøre med egen innsats. Toppidrettsutøvere er meget klar over at de har jobbet hardt for å komme dit de er. Enkelte trekker likevel frem noen faktorer, som skiller de beste fra de nest beste, som er utenfor egen kontroll.

”Jeg tror det er utrolig vanskelig å lykkes i denne idretten, det er utrolig mange som driver med fotball, så du... du har nødt til å trene utrolig mye, være detaljert i målene dine, og så er det en dose flaks inni der også.” (TM1)

Dette knyttes likevel ikke til følelser av inkompetanse eller amotivasjon. Breddeidrettsutøvere viser derimot at når hendelser oppleves som utenfor ens kontroll og uavhengig av egen innsats, vil det være mulig å spore tegn til upersonlig orientering og amotivasjon. Dette kom frem under et spørsmål om motivasjonen for å drive idrett hadde vært dårligere ved tidligere tidspunkt.

”Ja, det har den... Den har vært litt dårlig i perioder, andre steder jeg har spilt... Det er en episode jeg husker veldig veldig godt. Nå skal ikke jeg nevne navn, men det var en av trenerne på det laget jeg spilte på... han hadde en sønn, som var to år yngre enn meg... veldig bra talent... da var vel jeg 17 år eller noe... så skulle jeg prøve å spille meg inn på A-laget da... og så kommer han treneren hver gang sønnen var på trening, men ikke når sønnen ikke var på trening. Også kom han til meg en dag og sier... tror du at du kommer til å spille deg inn i førstelaget her, når sønnen min spiller her?... da ble det slik... sa du virkelig det til en 17 åring som prøver å spille seg inn her... det var veldig demotiverende... det er slik som setter seg. Da hadde ikke jeg lyst til å spille fotball mer... det går litt i hodet på deg da... også var det en gang her oppe, når jeg spilte på kretslaget... og bylaget.... men ikke her... da blir det noe feil... når kretslaget og bylaget ser noe, men ikke klubblaget... da er det noe feil... det var litt spesielt.”
(BM3)

Slik kommer det frem at alle utøverne i dette utvalget til en viss grad preges av alle formene for kausal orientering. Dette er i tråd med COT, som fremmer en tanke om at alle mennesker antas å ha en viss grad av de ulike orienteringene (Standage & Ryan, 2012). Det kommer videre frem at det er individuelt i hvilken grad de ulike orienteringene gir utslag, men at de individuelle forskjellene synes å trekke i samme retning innenfor de ulike aktivitetsgruppene. Dette synes også å ha en sammenheng med oppfyllelsen av psykologiske behov, hvor breddeidrettsutøvere som i størst grad har rapportert opplevelser av autonomi også i størst grad synes å være preget av autonomiorientering. På samme måte virker det som at toppidrettsutøvere som i størst grad rapporterte opplevelser av kompetanse, som her knyttes til prestasjoner, også i størst grad synes å være preget av kontrollorientering. Det kommer videre frem at i hvilken grad upersonlig orientering gir utslag på motivasjonen er avhengig av i hvilken grad behovet for kompetanse er oppfylt. Det kan slik forstås at upersonlig orientering gir mindre utslag hos toppidrettsutøvere. Dette samsvarer med tidligere forskning som har vist at upersonlig orientering har gitt negative utslag på prestasjon (Hodgins, et al., 2006). Tendensene som kommer frem gjennom intervjuene, har i liten grad fått fokus gjennom tidligere forskning. Tidligere forskning har viet størst fokus til hvordan kausal orientering påvirker atferd, og lite til hvordan kausal orientering direkte påvirker motivasjonen (Hodgins, et al., 2006; Banting, et al., 2011). Videre forskning bør se nærmere på sammenhengen mellom utslag av kausal orientering og oppfyllelsen av psykologiske behov, og hvilke effekter dette gir for motivasjonen.

6.1.5 Forskjellige mål gir forskjellige utslag

Som det har kommet frem i analysene knyttet til OIT knytter utøverne i denne studien mye av sin motivasjon til mål. I OIT er dette typisk ved integrert og identifisert regulering (Ryan, et al., 2009; Mehus, 2015). I GCT skiller det hovedsakelig mellom indre og ytre mål. Hvilke type målsetninger en person setter seg, vil videre virke inn på personens motivasjon og velvære gjennom oppfyllelse av de psykologiske behovene (Ryan & Deci, 2000; Sheldon, et al., 2004; Koestner & Hope, 2014). Alle utøverne i dette utvalget forteller at de har flere mål, og blant disse kan noen karakteriseres som indre mål, og andre som ytre mål. Indre mål knyttes til økt motivasjon og velvære fordi de direkte påvirker de psykologiske behovene for kompetanse, tilhørighet og autonomi. Dette er typisk mål som personlig vekst, emosjonell intimitet og sosial involvering (Sheldon, et al., 2004). Breddeidrettsutøverne gav uttrykk for at mål knyttet til idrettsdeltakelsen først og fremst handler om sosial involvering. De ønsker gjennom sin idrettsdeltakelse å være sosial og ha tilhørighet til et fellesskap utenom livets andre arenaer, som jobb eller skole. En kan derfor si at breddeidrettsutøvere i størst grad baserer sin idrettsdeltakelse på indre mål (Ryan & Deci, 2000; Sheldon, et al., 2004; Koestner & Hope, 2014). Det kommer også frem at selv om hovedfokuset ligger på indre mål, defineres breddeidrettsutøvere til en viss grad også av ytre mål, i form av ønsker om å være aktiv for å forbedre fysiske og idrettsspesifikke egenskaper.

”Å spre glede... det er mitt mål... jeg har blitt såpass gammel nå at... jeg har forstått at det ikke kommer til å bli så mye spilletid... og da vil jeg heller være en som sprer glede rundt meg... være den som kan drite seg litt ut på trening, og være litt klovn da... den typen vil jeg være i år.... ikke være den sportslige fyren som er dønn seriøs på alt det der.” (BM2)

”Målet mitt er å ha noe sosialt... sånn innenfor et lag. Altså, være en del av et lag... en klubb... og å få trent fotball, for det er veldig gøy å spille fotball... på den måten også få holde seg i litt bedre form... jeg trener selvfølgelig ved siden av, litt sånn, med andre ting også... men det å ha den fotballøkta er ganske bra trening. Så det er jo derfor... å ha noe sånt fast i uka da.” (BM4)

”Målet er bare å kunne spille fotball, uten å føle at jeg er dårlig, eller være seriøs... bare fordi jeg synes det er gøy. Og for å trene med noen andre... jeg trener jo bare alene ellers. Og det er gøy å kunne gjøre det sammen med noen.” (BK3)

Dette viser at breddeidrettsutøvere baserer sin idrettsdeltakelse på indre mål knyttet til sosial involvering, personlig vekst og til en viss grad ytre mål rundt sportslige forbedringer. Det virker dog som at disse ytre målene ansees som en bonus, og det kan derfor diskuteres om dette bare er en bieffekt av idrettsdeltakelsen som utøverne setter pris på, i større grad enn definerte mål. Siden jakten på indre mål er regnet å være en av menneskers manifesteringer av naturlig vekst og orientering, er det også forståelig at breddeidrettsutøverne knyttes til opplevelser av autonomi (Vansteenkiste, et al., 2006). Siden de mest fremtredende målsetningene handler om sosial involvering er det også naturlig at denne jakten fører til opplevelser av tilhørighet (Sheldon, et al., 2004). Disse funnene styrker også derfor oppgavens tidligere funn knyttet til BPNT, hvor breddeidrettsutøvere i størst grad karakteriseres av opplevelser av autonomi og tilhørighet.

Toppidrettsutøvere knytter derimot sine viktigste mål til å bli bedre, prestere, eller å vinne. Dette bygger på sammenligninger med andre, og regnes derfor som ytre mål (Vansteenkiste, et al., 2006). Ytre mål relateres, i motsetning til indre mål, til mindre psykologisk velvære fordi de psykologiske behovene påvirkes indirekte (Ryan & Deci, 2000; Sheldon, et al., 2004; Koestner & Hope, 2014). Toppidrettsutøvere føler likevel at sosial tilhørighet og samhold er svært viktig i forbindelse med sin egen idrettsdeltakelse, noe som gir grunnlag for å fastsette at deres engasjement til en viss grad også defineres av indre mål (Sheldon, et al., 2004).

”Det er vel mange mål... et av de er å være så god at jeg kan leve av det... at det kan være alt jeg holder på med... for da er man så veldig privilegert og heldig som får gjøre det. Så det er ett mål... å klare å holde det nivået som skal til for at jeg kan gjøre dette her” (TM4)

”Målet er jo å bli så god som mulig. Veldig nysgjerrig på det. Om jeg kan bli bedre enn x, eller bedre enn x, eller om det stopper. Men sånn konkret så er jo landslaget et mål.. det å kunne leve av håndballen, og spille utenlands en periode og... ja.. egentlig det å kunne leve av det da... ja, det er vel det som er målet. Men først og fremst å bli så god som jeg kan bli... og ikke tenke at dersom jeg har vært på mitt beste at... ah, viss jeg hadde gjort det, så kunne jeg blitt mye bedre, eller sånne ting da kanskje.” (TK1)

”Målet mitt er å bli best mulig. Sånn konkret så er det å spille på landslaget. Men det er altså å se hvor god jeg kan bli.” (TK2)

Dette viser at toppidrettsutøvere baserer det meste av sin idrettsdeltakelse på ytre mål, i form av prestasjonsutvikling og suksess, og til en viss grad også indre mål rundt samhold og tilhørighet (Ryan & Deci, 2000; Sheldon, et al., 2004; Koestner & Hope, 2014). I motsetning til breddeidrettsutøvere kommer det frem at toppidrettsutøvere først og fremst har fokus på ytre mål av denne typen, og at det her kan diskuteres om indre mål knyttet til sosial involvering oppleves som en bonus gjennom deres idrettsdeltakelse, mer enn definerte mål. Ytre mål rundt utvikling og prestasjon baseres som sagt på sammenligninger med andre (Vansteenkiste, et al., 2006). Slik kan det forstås at når utøverne oppnår slike mål, vil dette indirekte påvirke behovet for kompetanse. Dette støtter også tidligere funn hvor det har kommet frem at toppidrettsutøvere baserer sine opplevelser av kompetanse, nettopp på sammenligninger med andre.

Det kommer slik frem at selv om begge grupper trigges av både indre og ytre mål, finnes det forskjeller i hvilke mål som vektlegges i størst grad mellom gruppene. Disse forskjellene kan sies å være en del av det som karakteriserer motivasjonen til utøverne i de ulike aktivitetsgruppene. For å sette dette veldig på spissen kan en si at breddeidrettsutøvere deltar i aktiviteten fordi de føler tilhørighet til treningsgruppen, hvor toppidrettsutøvere føler tilhørighet til treningsgruppen fordi de deltar i aktiviteten. Toppidrettsutøvere deltar i aktiviteten fordi de blir bedre, hvor breddeidrettsutøvere blir bedre fordi de deltar i aktiviteten.

I følge GCT kan mål være resultater av både kontrollerte og autonome motiver (Deci & Ryan, 2000). På hvilke måter ulike mål påvirker psykologisk velvære må sees i henhold til i hvilken grad mål opptrer autonomt. Dette må videre sees i henhold til personlige verdier. Når toppidrettsutøveres mål er å bli bedre må dette derfor sees i relasjon til hvilke verdier de baserer sin idrettsdeltakelse på. Som det har kommet frem i intervjuene mener toppidrettsutøvere at prestasjon skal stå i fokus. Slik kan det forsvares at ytre mål om prestasjoner baseres på autonome motiver, fordi de reflekterer utøvernes verdier. På samme måte har det kommet frem at breddeidrettsutøvere anser personlige relasjoner og tilhørighet som viktige verdier i idretten, og slik forstås det også at deres mål baseres på autonome motiver (Vansteenkiste, et al., 2006; Sheldon & Kasser, 2008). Dette bygger også opp under

tidligere funn, hvor begge gruppene i størst grad karakteriseres av autonome former for motivasjon. Tidligere forskning har vist at mål som er sammenfallende med verdier og interesser, vil gi positive utslag på psykologisk velvære (Chatziantis & Hagger, 2007). Ut fra disse funnene kan det på tross av at toppidrettsutøvere karakteriseres av ytre mål, forsvares å anta at utøverne i dette utvalget opplever høy grad av psykologisk velvære gjennom sin idrettsdeltakelse. Hvilken rolle ytre mål har på psykologisk velvære når motivene samsvarer med integrerte interesser og verdier, er vel og merke noe fremtidig forskning bør fokusere på.

Det er viktig å påpeke at tendensene som kommer frem i analysene baserer seg på individuelle forskjeller. Det som er interessant i forbindelse med å sammenligne to aktivitetsgrupper knyttet til miniteoriene i SDT, er om gruppene består av personligheter hvor de ulike elementene i SDT fremtrer i tilnærmet lik retning. Dette synes å være tilfellet ved de presenterte funnene, og gir derfor grunnlag til å peke på at det finnes motivasjonsforskjeller mellom breddeidrettsutøvere og toppidrettsutøvere. Videre kommer en kortfattet oppsummering av forskjeller fremkommet i studien, for å gi et tydeligere overblikk over hva som karakteriserer motivasjonen hos de ulike aktivitetsgruppene.

Kapittel 7 – Oppsummerende konklusjon

Målet med denne studien var å se nærmere på hvilke måter motivasjonen hos breddeidrettsutøvere og toppidrettsutøvere skiller seg fra hverandre, i lys av SDT. For å finne ut dette har jeg benyttet meg av både en kvantitativ tilnærming hvor 167 idrettsutøvere gjennomførte et spørreskjema, og en kvalitativ tilnærming hvor 16 idrettsutøvere deltok i semi-strukturerte intervjuer. Ofte kan en kombinasjon av ulike forskningstradisjoner by på utfordringer rundt gjennomføring og presentasjonen av funn (Johnson & Onwuegbuzie, 2006; Cresswell & Plano Clark, 2011). I denne studien mener jeg vel og merke at ved å kombinere to metoder, har jeg kommet frem til en dypere forståelse for motivasjonen hos de ulike aktivitetsgruppene, og at styrkene og svakhetene til de ulike metodene har virket komplementære til hverandre (Johnson & Onwuegbuzie, 2006). De komplementære egenskapene i studiens design viste seg særlig i den analytiske prosessen. De kvantitative resultatene viste at det tydelig kom frem både likheter og forskjeller mellom aktivitetsgruppene. Videre fungerte de kvantitative resultatene som et håndfast fundament for de kvalitative analysene. De kvalitative analysene ble videre avgjørende for å komme frem til underliggende aspekter i motivasjonen, som til en viss grad forklarer hvorfor resultatene i de kvantitative analysene opptrer som de gjør. Dette har resultert i en bedre og mer helhetlig forståelse for hvilke indre og ytre faktorer som påvirker og skiller motivasjonen hos breddeidrettsutøvere og toppidrettsutøvere.

Gjennom denne studien har det kommet frem at motivasjonen hos breddeidrettsutøvere skiller seg fra motivasjonen hos toppidrettsutøvere på flere områder. I lys av den kvantitative problemstillingen, har det kommet frem at begge aktivitetsgruppene i størst grad rapporterer oppfyllelse av behovet for tilhørighet gjennom sin idrettsdeltakelse. Begge aktivitetsgruppene knyttes også i størst grad til identifisert regulering. Hvilke behov og motivasjonsformer som videre synes å være fremtredende skiller aktivitetsgruppene. Toppidrettsutøvere knyttes i nest størst grad til oppfyllelse av behovet for kompetanse, og til integrert regulering. Breddeidrettsutøvere knyttes derimot i nest størst grad til oppfyllelse av behovet for autonomi, og til indre motivasjon. I tillegg knyttes breddeidrettsutøvere i større grad enn toppidrettsutøvere til innlemmet regulering.

I lys av studiens kvalitative problemstilling har det kommet frem at det også opptrer forskjeller innenfor kvantitative funns likheter knyttet til utøvernes motivasjon og oppfyllelse

av psykologiske behov. Dette knyttes først og fremst til på hvilke måter personlige ønsker og interesser påvirker grunnlaget for utøvernes motivasjon og oppfyllelse av psykologiske behov. Det kommer frem at grunnlaget for oppfyllelsen av behovet for kompetanse hos toppidrettsutøvere knyttes til ytre sammenligninger av effektivitet og sportslige ferdigheter. Breddeidrettsutøvere synes derimot å knytte dette grunnlaget til å mestre sosiale situasjoner og mellommenneskelige egenskaper. Det kommer videre frem at grunnlaget for oppfyllelsen av behovet for autonomi hos toppidrettsutøvere bygger på følelser av at idretten gjenspeiler personlige interesser og verdier, som i stor grad handler om sportslig forbedring. Slik kommer det også frem at toppidrettsutøvere i større grad baserer idrettsdeltakelsen sin på ytre mål og en kontrollorientert tilnærming (Deci & Ryan, 1985, b; Deci & Ryan, 2000; Sheldon, et al., 2004; Vansteenkiste, et al., 2006; Standage & Ryan, 2012; Koestner & Hope, 2014). Grunnlaget for oppfyllelsen av behovet for autonomi hos breddeidrettsutøvere, handler i større grad om å føle frihet i forbindelse med idrettsdeltakelsen. I tillegg reflekterer idretten utøvernes interesser og verdier i form av å være en arena hvor de kan være sosial og utvikle personlige relasjoner. På denne måten kommer det også frem at deres idrettsdeltakelse baseres på indre mål og en autonomorientert tilnærming (Deci & Ryan, 1985, b; Ryan & Deci, 2000; Sheldon, et al., 2004; Standage & Ryan, 2012; Koestner & Hope, 2014). Begge aktivitetsgruppene synes i stor grad å føle oppfyllelse av behovet for tilhørighet. Dette synes vel og merke å være et resultat av to forskjellige utgangspunkt. Toppidrettsutøvere uttrykker at de ser på idrettsmiljøet som en arena hvor de har mulighet til, og får hjelp til, å forbedre sportslige egenskaper. Oppfyllelsen av behovet for tilhørighet kommer slik som en følge av deres sportslige mål. Breddeidrettsutøvere synes derimot å eksplisitt uttrykke at opplevelser av tilhørighet er et mål ved deres idrettsdeltakelse. På denne måten kommer det frem at selv om både breddeidrettsutøvere og toppidrettsutøvere føler oppfyllelse av psykologiske behov, finnes det nyanser av hva som legger grunnlaget for denne oppfyllelsen. Dette handler altså om toppidrettsutøveres fokus på prestasjonsutvikling, og breddeidrettsutøveres fokus på tilhørighet. Disse fokusområdene synes videre å gjennomsyre mye av utøvernes motivasjon for å drive idrett, og viser seg innenfor de motivasjonsformene som er fremtredende hos begge grupper i de kvantitative analysene.

Begge aktivitetsgruppene kjennetegnes i størst grad av identifisert regulering, hvor de identifiserer seg med idretten, samtidig som idrettsdeltakelsen baserer seg på et mål (Ryan, et al., 2009; Mehus, 2015). Det har vel og merke kommet frem nyanser i hvilke identifiseringer og mål utøverne i de ulike aktivitetsgruppene vektlegger. Utøvernes identifiseringer og mål

gjenspeiler deres grunnlag for oppfyllelse av psykologiske behov, der toppidrettsutøvernes mål og identifikasjoner knyttes til sportslige prestasjoner, og breddeidrettsutøvernes mål og identifikasjoner knyttes til å utvikle sosiale relasjoner.

Det har også kommet frem at utøvernes motivasjon kjennetegnes av elementer innenfor flere motivasjonsformer samtidig. Toppidrettsutøvere knyttes videre i større grad enn breddeidrettsutøvere til integrert regulering. Dette synes å være et resultat av at idretten gjenspeiler personlige verdier og mål i form av å være en arena hvor de får utvikle sportslige ferdigheter og prestasjoner (Ryan, et al., 2009; Mehus, 2009). Selv om deres mål knyttet til å prestere kan karakteriseres som ytre mål (Ryan & Deci, 2000; Sheldon, et al., 2004; Koestner & Hope, 2014), baseres motivene for disse målene på autonomi gjennom å reflektere personlige interesser og verdier (Deci & Ryan, 2000). Når slike motiver videre er i samsvar med deres livsmål, er det forståelig at denne gruppen i større grad enn breddeidrettsutøvere knyttes til integrert regulering, da idretten i så måte blir en større del av utøvernes liv.

Breddeidrettsutøvere knyttes derimot i større grad til indre motivasjon. Dette synes å være et resultat av deres grunnlag for oppfyllelse av psykologiske behov, samt deres mål om personlige relasjoner. Slike mål karakteriseres som indre mål og vil direkte påvirke psykologiske behov positivt (Ryan & Deci, 2000; Sheldon, et al., 2004; Koestner & Hope, 2014). Denne gruppen uttrykker at de opplever både tilhørighet, autonomi og kompetanse, i den grad kompetanse reflekterer mellommenneskelige egenskaper. Breddeidrettsutøvere opplever også i helhet færre former for ytre kontroll i form av feedback og belønning, enn toppidrettsutøvere. I sum gir dette bedre grunnlag for å utvikle indre motivasjon enn hos toppidrettsutøvere, og forklarer hvorfor breddeidrettsutøvere koples til nettopp indre motivasjon (Ryan & Deci, 2000, b).

Breddeidrettsutøvere koples videre i større grad enn toppidrettsutøvere til innlemmet regulering. Dette synes å være et resultat av kilden som fører til indre former for straff. Indre former for straff synes for begge grupper først og fremst å være knyttet til dårlig samvittighet ved å unngå idrettsdeltakelse (Ryan, et al., 2009; Mehus, 2015). Hos toppidrettsutøvere kan kilden til slike følelser spores tilbake til utøveren selv, hvor fravær av idrettsdeltakelsen fører til følelser av dårlig samvittighet overfor seg selv. Disse følelsene er et resultat av å miste viktig treningsutbytte, som vil gi konkurrenter et forsprang i kampen om ”å vinne”. Slik reflekteres også deres fokus på prestasjoner i indre former for straff. Hos breddeidrettsutøvere

kan kilden til indre straff derimot spores til ytre faktorer, hvor fravær av idrettsdeltakelsen fører til følelser av dårlig samvittighet overfor treningsgruppen. På denne måten reflekteres også deres fokus på tilhørighet i indre former for straff. Dette kan tyde på at indre følelser av straff vil ha en sterkere effekt når kilden kan sies å komme utenfra. Dette er imidlertid noe fremtidig forskning bør fokusere på.

Til slutt vil jeg trekke frem at ytre regulering ikke var bemerkelsesverdig fremtredende hos noen av gruppene. Krefter som oppleves som ytre former for straff eller belønning, kan ikke alene sies å være en vesentlig faktor for utøvernes initiativ og regulering av idrettsdeltakelsen. Slik samsvarer denne studien også med tidligere forskning som har vist at ytre regulering er den svakeste predikatoren for å delta i fysisk aktivitet (Hamer, et al., 2002; Daley & Duda, 2006; González-Cutre & Álvaro, 2012; Wilson, et al., 2012).

Jeg har her prøvd å trekke frem de viktigste funnene knyttet til på hvilke måter motivasjonen hos breddeidrettsutøvere og toppidrettsutøvere skiller seg fra hverandre. Funnene i denne studien viser at motivasjonen best forstås som et kontinuum i endring (Mehus, 2015), og at på hvilke måter små situasjonsbestemte endringer finner sted hos utøverne i de ulike aktivitetsgruppe vil være avhengig av både indre og ytre faktorer (Blanchard, et al., 2007, Vallerand, et al., 2008). Gjennom de presenterte funnene har det kommet frem at disse indre og ytre faktorene vil påvirke motivasjonen for å drive idrett på forskjellige måter hos breddeidrettsutøvere og toppidrettsutøvere. For å forklare hvordan dette gir utslag på motivasjonen mener jeg SDT har fungert som et godt rammeverk.

Generalisering av funn

I hvilken grad funnene i denne studien er generaliserbare må ses i henhold til de metodologiske fremgangsmåtene. De kvantitative funnene kan til en viss grad sies å være generaliserbare siden de baserer seg på mange individer innenfor en spesifikk kontekst – breddeidrett og toppidrett (Ringdal, 2013). Kvalitative funn stilles derimot i større grad overfor en utfordring i forhold til å generaliseres. Det finnes likevel argumenter for at funnene i denne studien har en mer generell gyldighet (Ringdal, 2013). Siden utvalget i både den kvantitative og kvalitative tilnærmingen i denne studien baserer seg på et strategisk utvalg, er resultatene også basert på svarene fra kvalifiserte informanter (Ringdal, 2013). Dette styrker generaliserbarheten til funnene i denne studien, i den forstand at de kan opptre på generell basis innfor de spesifiserte aktivitetsgruppene. Dette påpekes også av Payne & Williams

(2007) som påpeker at kvalitative funn kan generaliseres til veldefinerte grupper. Siden de kvalitative og kvantitative resultatene til en viss grad samsvarer med hverandre, og tidligere forskning på feltet, styrkes også funnenes validitet. Jeg vil likevel påpeke at funn og sammenhenger denne studien presenterer er et resultat av både indre og ytre faktorer, og slik også et produkt av miljømessig karakter. Svakheter i forhold studiens generalisering kan derfor rettes mot at deltakerne representerer et lavt antall sportsklubber, og at utøvere i andre sportsklubber kan fokusere på andre verdier enn de som kommer frem i denne studien. Dersom miljøet i de respektive idrettslagene endrer seg, kan også funnene i denne studien endre karakter, styrke eller fortegn (Skog, 2013). Dette belyser viktigheten av fremtidig forskning på dette feltet.

Veien videre

Videre forskning bør reflektere over fordeler og ulemper ved bruk av mixed methods i forskning på dette feltet. Som det har kommet frem gjennom tidligere forskning er feltet dominert av en kvantitativ forskningstradisjon (se kap 3). Kvalitativ forskning har vel og merke vist å tilføre nyttig informasjon om underliggende aspekter ved motivasjonen, som kan bidra til en mer helhetlig forståelse av motivasjonen som prosess. I denne studien kommer det også frem at det kan finnes nyanser innenfor kvantitative resultater knyttet til motivasjon. Slike nyanser kan vise seg å være avgjørende for å forstå grunnlaget for menneskelig motivasjon. Som et oppspill til en forlengelse av denne studien vil det være interessant å se om de samme tendensene og nyansene opptrer ved å inkludere flere idretter og flere nivåer. Individuelle idretter var i denne studien kraftig underrepresentert, og det kan være interessant å se nærmere på om utøvere innenfor individuelle idretter på ulike nivåer preges av de samme motivasjonskarakteristika som utøvere i lagidretter på ulike nivåer. Videre forskning bør også fokusere på betydningen av kjønn, knyttet til motivasjon i idrett. Som en av nyansene i denne studien viser, knyttes grunnlaget for oppfyllelsen av behovet for kompetanse i større grad til mellommenneskelige egenskaper hos kvinner på toppidrettsnivå enn hos menn på toppidrettsnivå. Tidligere forskning innenfor CET, har også vist at kvinner og menn på toppnivå påvirkes av feedback og belønning på forskjellige måter. I hvilken grad dette henger sammen, eller hva som er grunnlaget for dette, er fremdeles noe uavklart. Dette er derfor noe fremtidig forskning bør fokusere på.

Til slutt vil jeg oppfordre videre forskning til å bruke SDT som makroteori, når motivasjon i idrett skal forskes på. Det vil si å ikke ekskludere bestemte miniteorier innenfor SDT, fra

forskningens teoretiske rammeverk. Funnene i denne studien viser at elementer fra de ulike miniteoriene påvirker hverandre, og ved å fjerne noen av disse elementene, fjernes også noe av forståelsen for hva som påvirker motivasjonen. Ved å bruke SDT i sin helhet kan det skapes et større bilde av motivasjonen som kan gi bedre kunnskap om motivasjon i idrett. Slik kunnskap kan blant annet brukes til å utvikle tiltak for å ivareta og rekruttere flest mulig i breddeidretten, samtidig som toppidretten utvikles.

Litteraturliste

- Aase, T.H., & Fossåskaret, E. (2007) *Skapte virkeligheter – om produksjon og tolkning av kvalitative data*. Oslo: Universitetsforlaget
- Acock, A.C (2014) *A Gentle Introduction to Stata*. 4th Edition. USA: Stata Press
- Banting, L.K., Dimmock, J.A., & Grove, J.R. (2011) The Impact of Automatically Activated Motivation on Exercise-Related Outcomes. *Journal of Sport & Exercise Psychology* (33) s. 569-585.
- Blanchard, C.M., Mask, L., Vallerand, R., de la Sablonnière, R., & Provencher, P. (2007) Reciprocal relationships between contextual and situational motivation in a sport setting. *Psychology of Sport and Exercise* (8) s. 854-873.
- Brewer, J., & Hunter, A. (1989) *Multimethod Research – A Synthesis of Styles*. Newbury Park, CA: SAGE Publications Inc
- Bulmer, M. (2004) Editor's Introduction: Questionnaires – An Overview. I M. Bulmer (red.) *Questionnaires* (vol 1). London: SAGE Publications Ltd
- Chantal, Y., Guay, F., Dobрева-Martinova, T., & Vallerand, R. (1996) Motivation and Elite Performance: An Exploratory Investigation with Bulgarian Athletes. *Journal of Sport Psychology*. (27) 173-182.
- Chatzisarantis, N.L.D., & Hagger, M. (2007) The moral worth of sport reconsidered: Contributions of recreational sport and competitive sport to life aspirations and psychological well-being. *Journal of Sport Science*. (25:9) s. 1047-1056. DOI: 10.1080/02640410600959954
- Chemolli, M., & Gagné (2014) Evidence Against the Continuum Structure Underlying Motivation Measures Derived From Self-Determination Theory. *American Psychological Association*. 26 (2). s. 575-585. DOI: 10.1037/a0036212
- Christians, C.G. (2000) Ethics and Politics in Qualitative Reserach. I N.K. Denzin, & Y.S. Lincoln (Red), *Handbook of Qualitative Research* (2.utg). s. 133-155. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications Ltd.
- Cresswell, J.W., & Plano Clark, V.L. (2007) *Designing and Conducting Mixed Methods Research*. USA: SAGE Publications, Inc.
- Dalen, M. (2011) *Intervju som forskningsmetode – en kvalitativ tilnærming* (2.utg). Oslo: Universitetsforlaget
- Daley, A.J., & Duda, J.L. (2006) Self-determination, stage of readiness to change for exercise, and frequency of physical activity in young people. *European Journal of Sport Science*, (6:4) s. 231-243.
- Deci, E.L. (1995) *Why we do what we do – The Dynamics of Personal Autonomy*. New York: Grosset/Putnam

Deci, E.L., Betley, G., Kahle, J., Abrams, L., & Porac, J. (1981) When Trying To Win: Competition and Intrinsic Motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, (7), s. 79-83.

Deci, E.L., & Ryan, R.M. (1985) *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York, Plenum.

Deci, E.L., & Ryan, R.M. (1985), b. The General Causality Orientations Scale: Self-Determination in Personality. *Journal of Research in Personality*. (19). s. 109-134.

Deci, E.L., & Ryan, R.M. (2000), The «What» and «Why» of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*. (11:4) s. 227-268.

Deci, E.L., & Ryan, R.M. (2008) Hedonia, Eudaimonia, and Well-Being: An Introduction. *Journal of Happiness Studies* (9) s. 1-11. DOI: 10.1007/s10902-006-9018-1

Deci, E.L., Vallerand, R.J., Pelletier, L.G., & Ryan, R.M.(1991) Motivation and Education-The Self-Determination Perspective, *ADHD: Education Psychologist*, 26 (3-4). s. 325-346. DOI: 10.1207/s15326985ep2603&4_6

Deci, E.L., & Vansteenkiste, M. (2004) Self-determination Theory and basic need satisfaction: Understanding human development in positive psychology. *Ricerche di Psicologia*. (27) s. 17-34.

Denzin, N.K., & Lincoln, Y.S. (2000) The Discipline and Practice of Qualitative Research. I N.K. Denzin & Y.S. Lincoln (Red), *Handbook of Qualitative Research*. (2 utg.) s. 1-29. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications Ltd

Frederiksen, M. (2014) Mixed methods-forskning – fra praksis til teori. I M. Fredriksen, P. Gundelach, & R.S. Nielsen (Red), *Mixed Methods Forskning – Principper og praksis*. s. 9-34. Latvia: Hans Reitzels Forlag

Gali, K (2016) Exercise Adherence. I J.J. Fitzpatrick, & G. McCarthy (Red.), *Nursing Concept Analysis – Applications to Research and Practice*, Part 1: Patient/Client –Focused Concepts. s. 19-28. New York: Springer Publishing Company, LLC

González-Cutre, D., & Álvaro, S. (2012) Motivation and Exercise Dependence: A Study Based on Self-Determination Theory. *Research Quarterly for Exercise and Sport* (83:2) s.318-329.

Hamer, M., Karageorghis, C.I., & Vlachopoulos, S.P. (2002) Motives for exercise participation as predictors of exercise dependence among endurance athletes. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness* (42:2) s.233-238.

Hodgins, H.S., Yacko, H.A., & Gottlieb, E. (2006) Autonomy and Nondefensiveness. *Motiv Emot*. (30). s. 283-293.

Hosmer, D. W., Lemeshow, S. Jr., & Sturdivant, R.X. (2013) *Wiley Series in Probability and Statistics: Applied Logistic Regression*. (3.utg). NJ: John Wiley & Sons, Inc

- Ingebrigtsen, J.E. (2015) Treneren – hvordan er det mulig å ta hensyn til alt og alle?. I S.A. Sæther (Red.), *Trenerroller*. s.15-26. Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS
- Jakobsen, A.M. (2012) Motivasjonsteori som utgangspunkt for å skape et best mulig læringsmiljø i kroppsøving. *Idrottsforum*. (ISSN 1652–7224), s. 2-11.
- Jõesnar, H., & Hein, V. (2011) Psychosocial Determinants of Young Athletes' Continued Participation Over Time. *Perceptual and Motor Skills*. (113:1). s. 51-66. DOI: 10.2466/05.06.13PMS.113.4.51-66
- Johnson, R.B., & Onwuegbuzie, A.J. (2006) Mixed Methods Research: A Research Paradigm Whose Time Has Come. I A. Bryman (Red.), *Mixed Methods (Vol. 2)*. s. 18-52. London: SAGE Publications Ltd.
- Koestner, R., & Hope, N. (2014) A Self-Determination Theory Approach to Goals. I M. Gagné (Red.) *The Oxford Handbook of Work Engagement, Motivation, and Self-Determination Theory*. s. 400-413. USA: Oxford University Press
- Kristensen, J.Å. (2013) Motivation and athlete engagement – A cross-sectional study in youth ice hockey players. (Mastergradsavhandling, Norwegian School of Sport and Sciences). Hentet fra: <https://brage.bibsys.no/xmlui/bitstream/handle/11250/171886/KristensenJÅ2013v.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Magneau, G.A., & Vallerand, R.J. (2003) The coach-athlete relationship: a motivational model. *Journal of Sports Science*. (21) s. 883-904. DOI: 10.1080/0264041031000140374
- Mallet, C.J., & Hanrahan, S.J. (2004) Elite athletes: why does the «fire» burn so brightly?. *Psychology of Sport & Exercise*. (5) s. 183-200. DOI: 10.1016/S1469-0292(02)00043-2
- Markland, D., & Tobin, V. (2004) A modification of the Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire to include an assessment of amotivation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26, s. 191-196
- Markula, P., & Silk, S. (2011) *Qualitative Research for Physical Culture*. New York: Palgrave Macmillan
- Medic, N., Mack, D.E., Wilson, P.M., & Starkes, J.L. (2007) The Effects of Athletic Scholarships on Motivation in Sport. *Journal of Sport Behavior*. (30). s. 292-306.
- Mehus, I. (2015) Motivasjon ... til hva?. I S.A. Sæther (Red.), *Trenerroller*. s. 27-43. Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS
- Midtbø, T (2012) *STATA – En entusiastisk innføring*. Oslo: Universitetsforlaget
- Miller, J., & Glasser, B (2011) The "Inside" and the "Outside": Finding Realities in Interviews. I D.Silverman (Red), *Qualitative Research*. (3 utg.) s. 131-146. London: SAGE Publications Ltd

Mouratidis, A., Vansteenkiste, M., Lens, W., & Sideris, G. (2008) The Motivating Role of Positive Feedback in Sport and Physical Education: Evidence for a Motivational Model. *Journal of Sport & Exercise*. (30). s. 240-268.

Mullan, E., Markland, D., & Ingledew, D.K. (1997) A graded conceptualisation of self-determination in the regulation of exercise behaviour: Development of a measure using confirmatory factor analytic procedures. *Personality and Individual Differences*, (23:5) s.745-752.

NIF, (2015) Idrettspolitisk dokument, 2015-2019. Norges Idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité. Idrettstinget, 2015.

Ntoumanis (2012) A Self-Determination Theory Perspective on Motivation in Sport and Physical Education: Current Trends and Possible Future Research Directions. I G.C. Roberts, & D.C.Treasure (Red.), *Advances in Motivation in Sport and Exercise*. Third Edition s. 91-128. USA: Human Kinetics, Inc.

Payne, G., & Williams, M. (2005) Generalization in qualitative research. *Sociology*. (39:2). s. 295-314.

Pelletier, L.G., Fortier, M.S., Vallerand, R.J., & Briere, N.M. (2002) Associations Among Perceived Autonomy Support, Forms of Self-Regulation, and Persistence: A Prospective Study. *Motivation and Emotion*, (25:4). s. 279-306 DOI: 10.1023/A:1014805132406

Rapley, T. (2011) Some Pragmatics of Data Analysis. I D.Silverman (Red), *Qualitative Research* (3 utg.) s. 273-289. London: SAGE Publications Ltd

Reeve, J., & Deci, E.L. (1996) Elements of the Competitive Situation That Affect Intrinsic Motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*. (22). s. 24-33.

Ringdal, K. (2013) *Enhet og Mangfold – Samfunnsvitenskapelig forskning og kvantitativ metode* (3.utg). Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS

Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2000). Intrinsic and Extrinsic Motivation: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology*. (25). s. 54-67. DOI:10.1006/ceps.1999.1020

Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2000), b. When Rewards Compete with Nature, I Sansone. C & Harackiewicz, J.M. (Red.), *Intrinsic and Extrinsic Motivation – The Search for Optimal Motivation and Performance*. s 14-54. San Diego: Academic Press

Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2000), c. Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*. (55:1). s. 68-78. DOI: 10.1037/110003-066X.55.1.68

Ryan, R.M., Williams, G.C., Patrick, H., & Deci, E.L. (2009) Self-Determination Theory and Physical Activity: The Dynamics of Motivation in Development and Wellness. *Hellenic Journal of Psychology*. (6). s. 107-124.

Ryen, A. (2011) Ethics and Qualitative Research. I D.Silverman (Red), *Qualitative Research* (3.utg). s. 416-438. London: SAGE Publications Ltd

Saunders, B., Kitzinger, J., & Kitzinger, C. (2014). Anonymising interview data: Challenges and compromise in practice. *Qualitative Research*. Hentet fra:
<http://qrj.sagepub.com/content/early/2014/09/23/1468794114550439.full.pdf+html>

Schensul, J.J., & LeCompte, M.D. (2013) *Essential Ethnographic Methods – A Mixed Methods Approach*. (2.utg). Plymouth, UK: AltaMira Press, A division of Rowman & Littlefield Publishers, Inc

School of Sport, Health & Exercise Sciences (ukjent) Exercise Regulations Questionnaire (BREQ-2 norsk). Hentet (02.11.205) fra:
http://pages.bangor.ac.uk/~pes004/exercise_motivation/downloads/BREQ-2%20Norwegian.pdf

Schunk, D.H., Pintrich, P.R., & Meece, J.L. (2008) *Motivation in Education: Theory, Research and Applications*. (3 utg). New Jersey: Pearson/Merrill Prentice Hall

Sheldon, K.M., Ryan, R.M., Deci, E.L., & Kasser, T. (2004) The independent effects of goal contents and motives on well-being: It's both what you pursue and why you pursue it. *Personality and Social Psychology Bulletin*, (30), s. 475-486.

Sheldon, M., & Kasser, T. (2008) Psychological threat and extrinsic goal striving. *Motiv Emot* (32). s. 37-45.

Skog, O-J (2013) *Å forklare sosiale fenomener – En regresjonsbasert tilnærming*. (2. utg). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS

Smith, E. D. (2006) *Institutional Ethnography as practice*. USA, Maryland: Rowman and Littlefield publishers, Inc

Solberg, P.A., Hopkins, W.G., Ommundsen, Y., & Halvari, H. (2012). Effects of three training types on vitality among older adults: A self-determination perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 13, 407-413.

Standage, M., & Ryan, R.M. (2012) Self-Determination Theory and Exercise Motivation: Facilitating Self-Regulatory Processes to Support and Maintain Health and Well-Being. I Roberts, G.C. & Treasure, D.C. (Red), *Advances in Motivation in Sport and Exercise*. Third Edition s. 233-270. USA: Human Kinetics, Inc.

Standage, M., & Vallerand, R.J. (2014) Motivation in Sport and Exercise Groups: A Self-determination Theory Perspective. I Beauchamp, M.R. & Eys, M.A. (Red), *Group Dynamics in Exercise and Sport Psychology*. (2. utg). s. 257-278. USA: Routledge.

Sæther, S.A. (2015) Trenerrollen i ungdomsårene – identifiserer eller utvikler?. I S.A. Sæther (Red), *Trenerroller*. s.45-67. Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS

Tjora, A. (2012) *Kvalitative forskningsmetoder – i praksis*. (2.utg). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.

- Tsorbatzoudis, H., Alexandris, K., Zahariadis, P., & Grouios, G. (2006) Examining the Relationship Between Recreational Sport Participation and Intrinsic and Extrinsic Motivation and Amotivation. *Perceptual and Motor Skills*. (103) 363-374. DOI: 10.2466/PMS.103.2.363-374
- Vansteenkiste, M., Lens, W., & Deci, E.L. (2006) Intrinsic Versus Extrinsic Goal Contents in Self-Determination Theory: Another Look at the Quality Academic Motivation. *Educational Psychologist*. (41:1). s. 19-31.
- Vallerand, R.J. (2004) Intrinsic and Extrinsic Motivation in Sport. *Encyclopedia of Applied Psychology*. (2) s.424-235.
- Vallerand, R.J. (2007) Intrinsic and Extrinsic Motivation in Sport and Physical Activity – A Review and a Look at the Future. I G.Tenenbaum & R.C. Eklund (Red), *Handbook of Sport Psychology* (3.utg). s.59-83. US: John Wiley & Sons Inc.
- Vallerand, R.J., Koestner, R., & Pelletier, L.G. (2008) Reflections on Self-Determination Theory. *Canadian Psychology* (49:3) s. 257-262. DOI: 10.1037/a0012804
- Vallerand, R.J., & Losier, G.F. (1999) An Integrative Analysis of Intrinsic and Extrinsic Motivation in Sport. *Journal of applied sport psychology* (11) 142-169.
- Vansteenkiste, M., & Deci, E.L., (2003) Competitive Contingent Rewards and Intrinsic Motivation: Can Losers Remain Motivated?. *Motivation and Emotion*. (27) s. 273-299.
- Vlachopoulos, S.P., & Michailidou, S. (2006) Development and Initial Validation of a Measure of Autonomy, Competence, and Relatedness in Exercise: The basic Psychocological Needs in Exercise Scale. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*. 10 (3), s.179-201.
- Vlachopoulos, S.P., Ntoumanis, N., & Smith, A.I. (2010) The Basic Psychological Needs in Exercise Scale: Translation and evidence for cross-cultural validity. (8) s.394-412.
- Vlachopoulos, S.P., & Neiko, E. (2007) A prospective study of the relationships of autonomy, competence, and relatedness with exercise attendance, adherencs, and dropout. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*. (47:4) s.475-482.
- Widerberg, K (2001) *Historien om et kvalitativt forskningsprosjekt*. Oslo: Universitetsforlaget
- Wilson, P.M., Rodgers, W.M., Loitz, C.C., & Scime, G. (2006) “It’s who I am...really!” The Importance of Integrated Regulation in Exercise Contexts. *Journal of Biobehavioral Research*, 11, s. 79-104.
- Wilson, P.M., Sabiston, C.M., Mack, D.E., & Blanchard, C.M. (2012) On the nature and function of scoring protocols used in exercise motivation research: An empirical study of the behavioral regulation in exercise questionnaire. *Psychology of Sport and Exercise* (13) s.614-622.

Vedlegg 1

Tabell 4: Artikkelkart

Referanse	Design	Utvalg	Spesifikasjoner	Sted	Målinger	Måleinstrument
Banting, L.K., Dimmock, J.A., Grove, J.R., (2011)	Eksperimentell	N=171 (Menn= 71, Kvinner=100)	Universitetsstudenter – Sykkeloppgave (M = 19,86 år)	Australia	Motivasjon POMS-A RPE-skala IMI Intensjonstest Pulsklokke Test av tilstedeværelse	BREQ-2
Chantal, Y., Guay, F., Dobрева-Martinova, T., Vallerand, R.J., (1996)	Ikke-eksperimentell	N=98 (Menn= 63, Kvinner= 35)	Toppidrettsutøvere - kano, biathlon, kunstløp, boksing, tennis, ski (M= 19,5 år)	Bulgaria		SMS
Chatzisarantis, N.L.D., Hagger, M.S., (2007)	Prospektiv	N=118 (Menn= 83, Kvinner= 35)	Universitetsstudenter (M=20,8 år)	UK	Livsambisjoner, Psykisk velvære, aktivitetstype, tidligere adferd	Personlig ekspressivitetsskala (Waterman, 1993)
Daley, A.J., Duda, J.L. (2006)	Tverrsnittstudie	N= 409 (Menn= 158, Kvinner=251)	Mosjonister som i varierende tidsom deltok i treningsgrupper	US	Motiver for å delta i fysisk aktivitet	BREQ-2
González-Cutre, D., Álvaro, S. (2012)	Ikke-eksperimentell	N= 527 (Menn= 271, Kvinner= 256)	Mosjonister ved treningssentre (M=29 år)	Spania	Opplevelser av kompetanse, tilhørighet og autonomi. Motivasjonstyper	BPNES BREQ-3
Hamer, M., Karageorghis, C.L., Vlachopoulos, S.P. (2002)	Eksperimentell	N= 188 (Menn= 147, Kvinner= 41)	Breddeidrettsutøvere fra utholdenhetsidretter (M= 35,8 år)	UK	Måling av hvilke motiver som predikerer idrettsdeltakelse	BREQ
Hodgins, H.S., Yacko, H.A., Gottlieb, E., (2006) Studie 3	Eksperimentell	N=41 (Menn= 17, Kvinner= 24)	Toppidrettsutøvere - Universitetsnivå i roing	USA	Måling av prestasjon og forsvar etter manipulasjon som fremmer de ulike orienteringene i COT	
Jöesaar, H., Hein, V., (2011)	Longitudinell (2 år)	N=659 (Gutter=429, Jenter= 230)	Breddeidrettsutøvere og toppidrettsutøvere – basketball, volleyball, fotball, svømming, badminton (M=12,7 år)	Estland	BPNIES (psykologiske behov) Gruppepress Autonomi-støtte fra trener og foreldre	SMS
Mallet, C.J., Hanrahan, S.J., (2004)	Semi-strukturert intervju	N=10 (Menn= 5, Kvinner= 5)	Toppidrettsutøvere – friidrett – 22-34 år (M=27 år)	Australia	Motivasjonsrelaterte prosesser knyttet til grunnleggende elementer av SDT, HMM og AGT	
Medic, N., Mack, D.E., Wilson, P.M., Starkes, J.L., (2003)	Ekke-eksperimentell	N=116 (Menn= 71, Kvinner= 45)	Breddeidrettsutøvere og toppidrettsutøvere - Basketballspillere med stipend (46) Basketballspillere uten stipend (70) (M=20,57)	USA Canada	Motivasjon med og uten belønninger	SMS
Mouratidis, A., Vansteenkiste, M., Lens, W., Sideridis, G., (2008) Studie 1	Eksperimentell	N=228 (Gutter= 117, Jenter= 111)	Skoleelever – 12,2-17 år (M=13,78 år)	Hellas	Kompetanse evaluering, Oppfattet kompetanse før aktivitet, Prestasjons-evaluering, Oppfattet kompetanse, Autonomi, Subjektiv vitalitet, Vilje til å gjenta og Prestasjon	
Mouratidis, A., Vansteenkiste, M., Lens, W., Sideridis, G., (2008) Studie 2	Ikke-eksperimentell	N=141	Toppidrettslever – 12-20 år (M=15,62 år)	Belgia	Oppfattet feedback, Følelse av kompetanse, autonom motivasjon og amotivasjon, Depresjon, Subjektiv vitalitet, Postitiv og negativ innvirkning, Gradert prestasjon	
Pelletier, L.G., Fortier, M.S., Vallerand, R.J., Briere, N.M. (2002)	Prospektiv	N=369 (Menn= 174, Kvinner=195)	Toppidrettsutøvere - svømming (M = 15,9 år)	Canada	Opplevd treneratferd motivasjon fremtidig idrettsdeltakelse	SMS

Referanse	Design	Utvalg	Spesifikasjoner	Sted	Målinger	Måleinstrument
Tsorbatzoudis, H., Alexandris, K., Zahariadis, P., Grouios, G., (2006)	Ikke-eksperimentell	N=257 (Menn= 113, Kvinner= 144)	Breddeidrettsutøvere – jogging, fitness, basketball, fotball, volleyball, og andre utendørsaktiviteter (M=31 år)	Hellas	Dimensjoner av motivasjon: Indre motivasjon, ytre motivasjon og amotivasjon. Samt intensjon om videre idrettsdeltakelse	SMS
Vlachopoulos, S.P., Michailidou, S. (2006)	Prospektiv	N=712 (Menn= 300, Kvinner= 412)	Mosjonister ved treningssentre (M=29 år)	Hellas	Opplevelser av kompetanse, tilhørighet og autonomi ved fysisk aktivitet	BPNES
Vlachopoulos, S.P., Neiko, E. (2007)	Prospektiv	N=328 (Menn= 108, Kvinner= 120)	Mosjonister ved treningssentre	Hellas	Forholdet mellom psykologiske behov og deltakelse i fysisk aktivitet	BPNES
Wilson, P.M., Sabiston, C.M., Mack, D.E., Blanchard, C.M. (2012)	Tverrsnittsstuide	N=265 (Menn= 95, Kvinner= 170)	Fysisk aktive voksne (M=21 år)	UK	Motiver for å delta i fysisk aktivitet	BREQ
		N=1200 (Menn= 188, Kvinner= 1002)	Fysisk aktive voksne (M=35 år)	UK	Motiver for å delta i fysisk aktivitet	BREQ
		N=380 (Menn= 161, Kvinner= 220)	Fysisk aktive voksne (M=18,6 år)	UK	Motiver for å delta i fysisk aktivitet	BREQ-2
		N=236 (Menn= 87, Kvinner= 149)	Fysisk aktive voksne (M=20 år)	UK	Motiver for å delta i fysisk aktivitet	BREQ-3

Vedlegg 2

Selvutfyllingsskjema

Spørreundersøkelse om motivasjon i Idrett

Denne spørreundersøkelsen handler om motivasjon for å drive idrett. Jeg er ute etter å finne ut hva som motiverer deg til å drive din hovedidrett. Spørreundersøkelsen vil legge grunnlaget for resultatene i min masteroppgave som står ferdig våren 2016.

Husk at det her ikke finnes gale svar, og at undersøkelsen ikke inneholder noen lurespørsmål . Alle deltakere forblir anonyme. Svarene dine er konfidensielle og vil kun bli brukt til forskning. Deltakelse er frivilling.

Ola Skjelten
Master i idrettsvitenskap
NTNU

På åpne spørsmål: Skriv innenfor avgrenset rute

På spørsmål med alternativer: Kryss av i boksen

Det er viktig at du krysser nøye av i boksen



Del 1: Bakgrunnsinformasjon

1) Kjønn?

Mann Kvinne

2) Fødselsdato? (dd, mm, åå)

--	--	--	--	--	--

3) Hvilken idrett driver du med? Hvis flere, velg én hovedidrett

4) Nåværende nivå?

Jeg
konkurrerer
ikke

Lavere enn
tredje øverste
nivå
nasjonalt

Tredje
øverste nivå
nasjonalt

Nest øverste
nivå
nasjonalt

Øverste nivå
nasjonalt

5) Vennligst spesifiser nivået hvor du driver din hovedidrett. (f.eks: Tippeliga)

6) Vennligst spesifiser det høyeste nivået hvor du har drevet din hovedidrett tidligere. (f.eks: Tippeliga)

7) Hvor mange timer trener du i gjennomsnitt per uke på din hovedidrett?

8) Hvor mange timer trener du i gjennomsnitt per uke utenom din hovedidrett?

Del 2

De følgende setningene referer til dine helhetlige erfaringer innenfor den hovedidretten du bedriver. Ikke til spesifikke situasjoner. Ved å bruke skalaen under, setter jeg pris på om du vil indikere i hvilken grad du er enig med disse påstandene, ved å krysse av det alternativet som passer best.

	Ikke enig	Litt enig	Ganske enig	Veldig enig	Helt enig
1) Treningen er i stor grad forenlig med mine valg og interesser	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
2) Jeg føler jeg har stor fremgang i forhold til målet mitt med treningen	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
3) Jeg føler meg veldig bekvem sammen med dem jeg trener med	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
4) Jeg føler sterkt at treningen passer måten jeg vil trene på	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
<hr/>					
5) Jeg føler jeg utfører øvelsene i treningsprogrammet mitt veldig effektivt	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
6) Jeg føler jeg kan omgås de jeg trener sammen med på en vennlig måte	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
7) Måten jeg trener på er helt klart et uttrykk for hvordan jeg ønsker at trening skal være	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
8) Jeg føler at treningen er noe jeg får bra til	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
<hr/>					
9) Jeg føler jeg har god og åpen kommunikasjon med dem jeg trener sammen med	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
10) Jeg føler sterkt at jeg har mulighet til å gjøre valg i forhold til min trening	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
11) Jeg føler jeg kan klare de øvelsene treningen legger opp til	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
12) Jeg føler meg veldig fortrolig med de andre treningsdeltakerne	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>

Del 3

Videre er jeg interessert i de underliggende grunnene til at du deltar i din hovedidrett. Ved å bruke skalaen under, setter jeg pris på om du kan indikere i hvilken grad hver av de følgende setningene passer for deg.

	Stemmer ikke		Stemmer av og til		Stemmer veldig
	0	1	2	3	4
1) Det er viktig for meg å trene regelmessig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) Jeg ser ingen grunn til at jeg skal trene	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) Jeg trener fordi det er gøy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) Jeg får dårlig samvittighet når jeg ikke trener	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<hr/>					
5) Jeg trener fordi det passer med målene for livet mitt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6) Jeg trener fordi andre sier jeg skal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7) Jeg verdsetter fordelene med trening	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8) Jeg skjønner ikke hvorfor jeg skulle måtte trene	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<hr/>					
9) Jeg liker treningsøktene mine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10) Jeg skammer meg når jeg går glipp av en treningsøkt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11) Jeg ser på trening som en del av min identitet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12) Jeg deltar i trening fordi venner/familie/partner sier jeg bør	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Stemmer ikke		Stemmer av og til		Stemmer veldig
13) Jeg mener det er viktig å gjøre en innsats for å trene regelmessig	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
14) Jeg ser ikke noe poeng med å trene	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
15) Trening er for meg lystbetont	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
16) Jeg føler meg mislykket når jeg ikke har fått trent på en stund	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
<hr/>					
17) Jeg ser på trening som en fundamental del av hvem jeg er	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
18) Jeg trener fordi andre ikke vil være fornøyd med meg om jeg ikke gjør det	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
19) Jeg blir rastløs om jeg ikke trener regelmessig	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
20) Jeg mener trening er bortkastet tid	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
<hr/>					
21) Jeg får glede og tilfredshet av å delta i trening	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
22) Jeg ville følt meg dårlig om jeg ikke satte av tid til trening	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
23) Jeg ser på trening som i samsvar med mine verdier	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
24) Jeg føler press fra venner/familie om å trene	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>

Tusen takk for at du deltok i spørreundersøkelsen

Vedlegg 3

Informasjonsskriv og samtykkeerklæring

Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjekt

«Motivasjon i idrett»

Bakgrunn og formål

Dette forskningsprosjektet legger grunnlaget for en mastergradsoppgave ved NTNU (Norges Teknisk-Naturvitenskapelige Universitet). Forskningsprosjektet blir utført på eget initiativ og ikke på oppdrag av en ekstern arbeidsgiver eller i samarbeid med andre institusjoner.

Forskningsprosjektet handler om hva som motiverer idrettsutøvere på ulike nivå til å delta i idrett. Slik kunnskap vil være nyttig for norsk idrett i utviklingen av både bredde- og toppidrett. Forespørselen blir derfor sendt til ulike sportsklubber i Norge.

Hva innebærer deltakelse i studien?

Forskningsprosjektet består av to separate deler. Del 1 består av å delta aktivt i en spørreundersøkelse. Spørreundersøkelsen inneholder 43 spørsmål og tar ca 10 min å svare på. Spørsmålene i spørreundersøkelsen handler om tilfredsstillelsen av psykologiske behov gjennom idrettsdeltakelse, og motiver for å drive idrett. Jeg håper så mange som mulig vil delta i denne delen.

Del 2 består av å delta aktivt i et ansikt-til-ansikt dybdeintervju på ca 30-60 min. Spørsmålene i intervjuet vil basere seg på spørreundersøkelsen med mål om å komme i dybden på motivene for å drive idrett. Datainnsamling vil gjøres ved bruk av lydopptak og notater. Jeg håper å få totalt 16 intervjuer, hvor 2 deltakere kommer fra samme klubb.

Hva skjer med informasjonen?

Alle opplysninger som kommer frem gjennom forskningsprosjektet vil bli behandlet konfidensielt. Kun forskningsansvarlig (Ola Skjelten) og veileder (Ingar Mehus, førsteamanuensis ved NTNU, institutt for sosiologi og statsvitenskap) vil ha tilgang til opplysningene. Informasjonen som kommer frem gjennom spørreskjema og intervjuer vil i mastergradsoppgaven bli fremstilt på en slik måte at enkeltpersoner ikke vil kunne gjenkjennes, slik at alle deltakerne i prosjektet forblir anonyme.

Mastergradsoppgaven er forventet ferdigstilt juni, 2016. Alt av innsamlet datamateriell fra studien vil da bli slettet.

Frivillig deltakelse

Deltakelse i prosjektet er frivillig. Det er mulig å trekke sin deltakelse på hvilket som helst tidspunkt, uten å oppgi grunn. Dersom du trekker deg, vil alle opplysninger om deg slettes.

Dersom du har spørsmål angående deltakelse, eller om studien, kontakt Ola Skjelten (e-post: ola.skjelten@hotmail.com, tlf: 99 51 33 89). Du kan også kontakte veileder Ingar Mehus (e-post: ingar.mehus@svt.ntnu.no).

Studien er meldt til Personvernombudet for forskning, Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS. Samtykkeskjema vil utleveres ved intervjustart (Se neste side)

Informert samtykke til deltakelsen i studien

Jeg har mottatt informasjon om studien, og er villig til å delta

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Jeg samtykker til å delta i intervju

Vedlegg 4

Forutsetninger for indeksbygging - Faktoranalyser

Tabell 5: Faktorladninger BPNES

Variabel	Faktor 1	Faktor 2	Faktor 3	Uniq.
1. Treningen er i stor grad forenlig med mine valg og interesser	.646	.281	.139	.484
2. Jeg føler jeg har stor fremgang i forhold til målet mitt med treningen	.718	.093	.261	.412
3. Jeg føler meg veldig bekvem sammen med dem jeg trener med	.251	.780	-.191	.292
4. Jeg føler sterkt at treningen passer måten jeg vil trene på	.767	.171	.069	.378
5. Jeg føler jeg utfører øvelsene i treningsprogrammet mitt veldig effektivt	.445	.182	.520	.494
6. Jeg føler jeg kan omgås de jeg trener sammen med på en vennlig måte	.181	.794	.111	.324
7. Måten jeg trener på er helt klart et uttrykk for hvordan jeg ønsker at treningen skal være	.729	.142	.252	.385
8. Jeg føler treningen er noe jeg får bra til	.469	.272	.524	.432
9. Jeg føler jeg har god og åpen kommunikasjon med dem jeg trener sammen med	.184	.689	.370	.354
10. Jeg føler sterkt at jeg har mulighet til å gjøre valg i forhold til min trening	.315	.053	.651	.474
11. Jeg føler jeg kan klare de øvelsene treningen legger opp til	.134	.140	.835	.266
12. Jeg føler meg veldig fortrolig med de andre treningsdeltakerne	-.027	.475	.439	.252

Ut i fra tabell 5 kommer det frem at de ulike variablene lader på tre forskjellige faktorer

*faktor1: 1, 2, 4, 7

*faktor2: 3, 6, 9, 12

*faktor3: 5, 8, 10, 11

Resultatene i tabell 5 skiller seg litt fra det originale oppsettet i BPNES. I BPNES hører opprinnelig spørsmål 2 til i faktor 3, og spørsmål 10 hører til i faktor 1 (Vlachopoulos & Michailidou, 2006).

Av begrepsmessige hensyn valgte jeg å beholde det originale BPNES oppsettet, selv om to av variablene lader sterkest på feil faktor.

Tabell 6: Faktoranalyse av de opprinnelige subskalaene i BPNES

Variabel	Faktor 1	Faktor 2	Faktor 3	Uniqueness
1. Treningen er i stor grad forenlig med mine valg og interesser	.678			.539
4. Jeg føler sterkt at treningen passer måten jeg vil trene på	.816			.334
7. Måten jeg trener på er helt klart et uttrykk for hvordan jeg ønsker at treningen skal være	.788			.378
10. Jeg føler sterkt at jeg har mulighet til å gjøre valg i forhold til min trening	.695			.517
2. Jeg føler jeg har stor fremgang i forhold til målet mitt med treningen		.733		.461
5. Jeg føler jeg utfører øvelsene i treningsprogrammet mitt veldig effektivt		.783		.385
8. Jeg føler treningen er noe jeg får bra til		.823		.322
11. Jeg føler jeg kan klare de øvelsene treningen legger opp til		.715		.488
3. Jeg føler meg veldig bekvem sammen med dem jeg trener med			.727	.471
6. Jeg føler jeg kan omgås de jeg trener sammen med på en vennlig måte			.819	.328
9. Jeg føler jeg har god og åpen kommunikasjon med dem jeg trener sammen med			.803	.354
12. Jeg føler meg veldig fortrolig med de andre treningsdeltakerne			.809	.346

Vedlegg 5

Forutsetninger for indeksbygging – Korrelasjonsanalyser

Tabell 7: Korrelasjonsanalyse av subskala 1 - autonomi

	BPNES 7	BPNES 4	BPNES 1	BPNES 10
BPNES 7	1.000			
BPNES 4	.546	1.000		
BPNES 1	.362	.422	1.000	
BPNES 10	.403	.414	.295	1.000

Mean corr = .407

Tabell 8: Korrelasjonsanalyse av subskala 2 - Kompetanse

	BPNES 2	BPNES 5	BPNES 8	BPNES 11
BPNES 2	1.000			
BPNES 5	.433	1.000		
BPNES 8	.499	.519	1.000	
BPNES 11	.328	.429	.465	1.000

Mean corr = .445

Tabell 9: Korrelasjonsanalyse av subskala 3 - Tilhørighet

	BPNES 3	BPNES 6	BPNES 9	BPNES 12
BPNES 3	1.000			
BPNES 6	.464	1.000		
BPNES 9	.401	.581	1.000	
BPNES 12	.479	.525	.539	1.000

Mean corr = .498

Vedlegg 6

Forutsetninger for indeksbygging - Reliabilitet

Tabell 10: Cronbachs alpha test av alle subskaler i BPNES

Faktor	BPNES: 7-4-1-10	BPNES: 2-5-8-11	BPNES: 3-6-9-12
Average interitem covariance	.25	.27	.24
Number of items in the scale	4	4	4
Scale reliability: Cronbachs alpha	.72	.75	.78

Tabell 9 viser at alle indeksene oppfyller kravet om Cronbachs alpha = $>.7$ (Ringdal, 2013).

Vedlegg 7

Indekser i Basic Psychological Needs in Exercise Scale (BPNES)

Tabell 11: Indeks for Kompetanse

Indeks for Kompetanse
2. Jeg føler jeg har stor fremgang i forhold til målet mitt med treningen
5. Jeg føler jeg utfører øvelsene i treningsprogrammet mitt veldig effektivt
8. Jeg føler treningen er noe jeg får bra til
11. Jeg føler jeg kan klare de øvelsene treningen legger opp til

Tabell 12: Indeks for Tilhørighet

Indeks for Tilhørighet
3. Jeg føler meg veldig bekvem sammen med dem jeg trener med
6. Jeg føler jeg kan omgås de jeg trener sammen med på en vennlig måte
9. Jeg føler jeg har god og åpen kommunikasjon med dem jeg trener sammen med
12. Jeg føler meg veldig fortrolig med de andre treningsdeltakerne

Tabell 13: Indeks for Autonomi

Indeks for Autonomi
1. Treningen er i stor grad forenlig med mine valg og interesser
4. Jeg føler sterkt at treningen passer måten jeg vil trene på
7. Måten jeg trener på er helt klart et uttrykk for hvordan jeg ønsker at treningen skal være
10. Jeg føler sterkt at jeg har mulighet til å gjøre valg i forhold til min trening

Vedlegg 8

Forutsetninger for indeksbygging - faktoranalyser

Tabell 14: Faktorladninger i BREO-3

Variabel	Faktor 1	Faktor 2	Faktor 3	Faktor 4	Faktor 5	Faktor 6	Uniq.
1. Det er viktig for meg å trene regelmessig	.592	.297	-.149	-.142	.151	.112	.483
2. Jeg ser ingen grunn til at jeg skal trene	-.059	-.010	.174	.845	-.105	-.021	.241
3. Jeg trener fordi det er gøy	.358	-.001	-.037	-.136	.687	.054	.377
4. Jeg får dårlig samvittighet når jeg ikke trener	.115	.768	.068	-.127	-.005	.051	.373
5. Jeg trener fordi det passer med målene for livet mitt	.485	.254	-.018	-.239	.125	.050	.624
6. Jeg trener fordi andre sier jeg skal	-.009	.067	.769	.164	-.110	-.047	.361
7. Jeg verdsetter fordelene med trening	.508	-.034	-.082	-.188	.019	-.298	.609
8. Jeg skjønner ikke hvorfor jeg skulle måtte trene	-.302	-.043	.022	.342	.565	.016	.469
9. Jeg liker treningsøktene mine	.298	.042	-.166	-.159	.653	-.073	.424
10. Jeg skammer meg når jeg går glipp av en treningsøkt	.182	.715	.122	.152	.035	-.086	.408
11. Jeg ser på trening som en del av min identitet	.766	.150	-.027	-.039	.145	-.082	.361
12. Jeg deltar i trening fordi venner/familie/partner sier jeg bør	-.147	.028	.792	.143	-.014	.072	.324
13. Jeg mener det er viktig å gjøre en innsats for å trene regelmessig	.528	.339	-.146	-.292	-.070	.181	.461
14. Jeg ser ikke noe poeng med å trene	-.108	.026	.033	.714	.001	.465	.260
15. Trening er for meg lystbetont	.675	-.202	.058	-.089	.090	-.013	.483
16. Jeg føler meg mislykket når jeg ikke har fått trent på en stund	.167	.789	-.008	.045	.010	.006	.346
17. Jeg ser på trening som en fundamental del av hvem jeg er	.793	.205	-.128	-.022	.048	-.021	.309
18. Jeg trener fordi andre ikke vil være fornøyd med meg om jeg ikke gjør det	-.043	.127	.511	.094	.052	.459	.497
19. Jeg blir rastløs om jeg ikke trener regelmessig	.675	.321	-.109	.105	.071	-.040	.411
20. Jeg mener trening er bortkastet tid	-.058	-.046	.176	.111	-.032	.879	.177
21. Jeg får glede og tilfredshet av å delta i trening	.489	.212	-.063	-.517	.481	-.215	.260
22. Jeg ville følt meg dårlig om jeg ikke satte av tid til trening	.219	.637	.067	-.145	.056	-.069	.512
23. Jeg ser på trening som i samsvar med mine verdier	.204	.189	-.041	-.168	.199	-.175	.368
24. Jeg føler press fra venner/familie om å trene	-.074	.028	.760	-.054	-.040	.311	.314

Ut i fra tabell 13 kommer det frem at spørsmål 1, 5, 7, 11, 13, 15, 17, 19, 21 og 23 lader mest på faktor 1. Spørsmål 4, 10, 16 og 22 lader mest på faktor 2. Spørsmål 6, 12, 18 og 24 lader mest på faktor 3. Spørsmål 2 og 14 lader mest på faktor 4. Spm 3, 8 og 9 lader mest på faktor 5. Spørsmål 20 lader mest på faktor 6.

Dette stemmer ikke helt overens med den originale inndelingen av subskalaer i BREQ-3 (Wilson, et al., 2006) (se Kap 4.2.1: Spørreundersøkelse). Av begrepsmessige hensyn beholdt jeg den teoretiske inndelingen av subskalaene. Jeg gjennomførte derfor nye faktoranalyser basert på den teoretiske inndelingen, samt tester for korrelasjon (se tabell 15) og reliabilitet (se tabell 22).

Tabell 15: Faktoranalyse av de opprinnelige subskalaene i BREQ-3

Variabel	Faktor 1	Faktor 2	Faktor 3	Faktor 4	Faktor 5	Faktor 6	Uniq.
3.Jeg trener fordi det er gøy	.763						.417
9.Jeg liker treningsøktene mine	.765						.414
15.Trening er for meg lystbetont	.586						.656
21.Jeg får glede og tilfredshet av å delta i trening	.812						.339
5.Jeg trener fordi det passer med målene for livet mitt		.676					.542
11.Jeg ser på trening som en del av min identitet		.849					.278
17.Jeg ser på trening som en fundamental del av hvem jeg er		.853					.272
23.Jeg ser på trening som i samsvar med mine verdier		.814					.337
1.Det er viktig for meg å trene regelmessig			.802				.356
7.Jeg verdsetter fordelene med trening			.549				.698
13.Jeg mener det er viktig å gjøre en innsats for å trene regelmessig			.769				.407
19.Jeg blir rastløs om jeg ikke trener regelmessig			.771				.405
4.Jeg får dårlig samvittighet når jeg ikke trener				.789			.376
10.Jeg skammer meg når jeg går glipp av en treningsøkt				.769			.408
16.Jeg føler meg mislykket når jeg ikke har fått trent på en stund				.806			.351
22.Jeg ville følt meg dårlig om jeg ikke satte av tid til trening				.705			.503
6.Jeg trener fordi andre sier jeg skal					.732		.464
12.Jeg deltar i trening fordi venner/familie/partner sier jeg bør					.819		.328
18.Jeg trener fordi andre ikke vil være fornøyd med meg om jeg ikke gjør det					.611		.626
24.Jeg føler press fra venner/familie om å trene					.811		.342
2.Jeg ser ingen grunn til at jeg skal trene						.671	.550
8.Jeg skjønner ikke hvorfor jeg skulle måtte trene						.448	.799
14.Jeg ser ikke noe poeng med å trene						.866	.249
20.Jeg mener trening er bortkastet tid						.610	.628

Vedlegg 9

Forutsetninger for indeksbygging - Korrelasjonsanalyser

Tabell 16: Korrelasjonsanalyse av subskala 1 – Indre motivasjon

	BREQ-3: 3	BREQ-3: 9	BREQ-3: 15	BREQ-3: 21
BREQ-3: 3	1.000			
BREQ-3: 9	.427	1.000		
BREQ-3: 15	.287	.272	1.000	
BREQ-3: 21	.493	.508	.321	1.000

Mean corr = .385

Tabell 17: Korrelasjonsanalyse av subskala 2 – Integrert regulering

	BREQ-3: 5	BREQ-3: 11	BREQ-3: 17	BREQ-3: 23
BREQ-3: 5	1.000			
BREQ-3: 11	.420	1.000		
BREQ-3: 17	.419	.680	1.000	
BREQ-3: 23	.426	.576	.587	1.000

Mean corr = .518

Tabell 18: Korrelasjonsanalyse av subskala 3 – Identifisert regulering

	BREQ-3: 1	BREQ-3: 7	BREQ-3: 13	BREQ-3: 19
BREQ-3: 1	1.000			
BREQ-3: 7	.201	1.000		
BREQ-3: 13	.508	.309	1.000	
BREQ-3: 19	.527	.287	.380	1.000

Mean corr = .369

Tabell 19: Korrelasjonsanalyse av subskala 4 – Innlemmet regulering

	BREQ-3: 4	BREQ-3: 10	BREQ-3: 16	BREQ-3: 22
BREQ-3: 4	1.000			
BREQ-3: 10	.503	1.000		
BREQ-3: 16	.448	.550	1.000	
BREQ-3: 22	.465	.294	.454	1.000

Mean corr = .452

Tabell 20: Korrelasjonsanalyse av subskala 5 – Ytre motivasjon

	BREQ-3: 6	BREQ-3: 12	BREQ-3: 18	BREQ-3: 24
BREQ-3: 6	1.000			
BREQ-3: 12	.499	1.000		
BREQ-3: 18	.236	.333	1.000	
BREQ-3: 24	.436	.551	.384	1.000

Mean corr = .602

Tabell 21: Korrelasjonsanalyse av subskala 6 – Amotivasjon

	BREQ-3: 2	BREQ-3: 8	BREQ-3: 14	BREQ-3: 20
BREQ-3: 2	1.000			
BREQ-3: 8	.168	1.000		
BREQ-3: 14	.451	.220	1.000	
BREQ-3: 20	.087	.070	.441	1.000

Mean corr = .240

Amotivasjon oppfyller ikke kravet om mean corr = .3 men beholdes av begrepsmessige hensyn.

Vedlegg 10

Forutsetninger for indeksbygging – Reliabilitet

Tabell 22: Cronbachs alpha test av alle subskalaene i BREQ-3

Faktor	BREQ-3: 3-9-15-21	BREQ-3: 5- 11-17-23	BREQ-3: 1-7-13-19	BREQ-3: 4- 10-16-22	BREQ-3: 6- 12-18-24	BREQ-3: 2- 8-14-20
Average interitem covariance	.16	.36	.15	.63	.21	.02
Number of items in the scale	4	4	4	4	4	4
Scale reliability- Cronbachs alpha	.66	.81	.67	.76	.72	.41

Tabell 21 viser at indeksene for indre motivasjon og identifisert regulering gir en noe svak Cronbachs alpha, men regnes som nærme nok kravet på .7 at det gir grunnlag for å fortsette indeksbyggingen (Ringdal, 2013). Indeksen for amotivasjon er derimot langt unna kravet om Cronbachs alpha = >.7 (Ringdal, 2013). Dette kan trolig forklares med at amotivasjon ikke eksisterer i dette utvalget. Av begrepsmessige hensyn ble indeksen beholdt. På denne måten kan en få et bilde av hvordan indeksen opptrer i forhold til de andre variablene, samt bedre grunnlag for å sammenligne funn fra denne studien med tidligere forskning som har brukt BREQ-3.

Vedlegg 11

Indekser for Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire – 3 (BREQ-3)

Tabell 23: Indeks for Indre motivasjon

Indeks for Indre motivasjon
3. Jeg trener fordi det er gøy
9. Jeg liker treningsøktene mine
15. Trening er for meg lystbetont
21. Jeg får glede og tilfredshet av å delta i trening

Tabell 24: Indeks for integrert regulering

Indeks for Integrert regulering
5. Jeg trener fordi det passer med målene i livet mitt
11. Jeg ser på treningen som en del av min identitet
17. Jeg ser på trening som en fundamental del av hvem jeg er
23. Jeg ser på trening som i samsvar med mine verdier

Tabell 25: Indeks for identifisert regulering

Indeks for Identifisert regulering
1. Det er viktig for meg å trene regelmessig
7. Jeg verdsetter fordelene med trening
13. Jeg mener det er viktig å gjøre en innsats for å trene regelmessig
19. Jeg blir rastløs om jeg ikke trener regelmessig

Tabell 26: Indeks for innlemmet regulering

Indeks for Innlemmet regulering
4. Jeg får dårlig samvittighet når jeg ikke trener
10. Jeg skammer meg når jeg går glipp av en treningsøkt
16. Jeg føler meg mislykket når jeg ikke har fått trent på en stund
22. Jeg ville følt meg dårlig om jeg ikke satte av tid til trening

Tabell 27: Indeks for Ytre regulering

Indeks for Ytre regulering
6. Jeg trener fordi andre sier jeg skal
12. Jeg deltar i trening fordi venner/familie/partner sier jeg bør
18. Jeg trener fordi andre ikke vil være fornøyd med meg om jeg ikke gjør det
24. Jeg føler press fra venner/familie om å trene

Tabell 28: Indeks for Amotivasjon

Indeks for Amotivasjon
2. Jeg ser ingen grunn til at jeg skal trene
8. Jeg skjønner ikke hvorfor jeg skulle måtte trene
14. Jeg ser ikke noe poeng med å trene
20. Jeg mener trening er bortkastet tid

Vedlegg 12

Forutsetninger for logistisk regresjon - multikollinearitet

Tabell 29: collin test

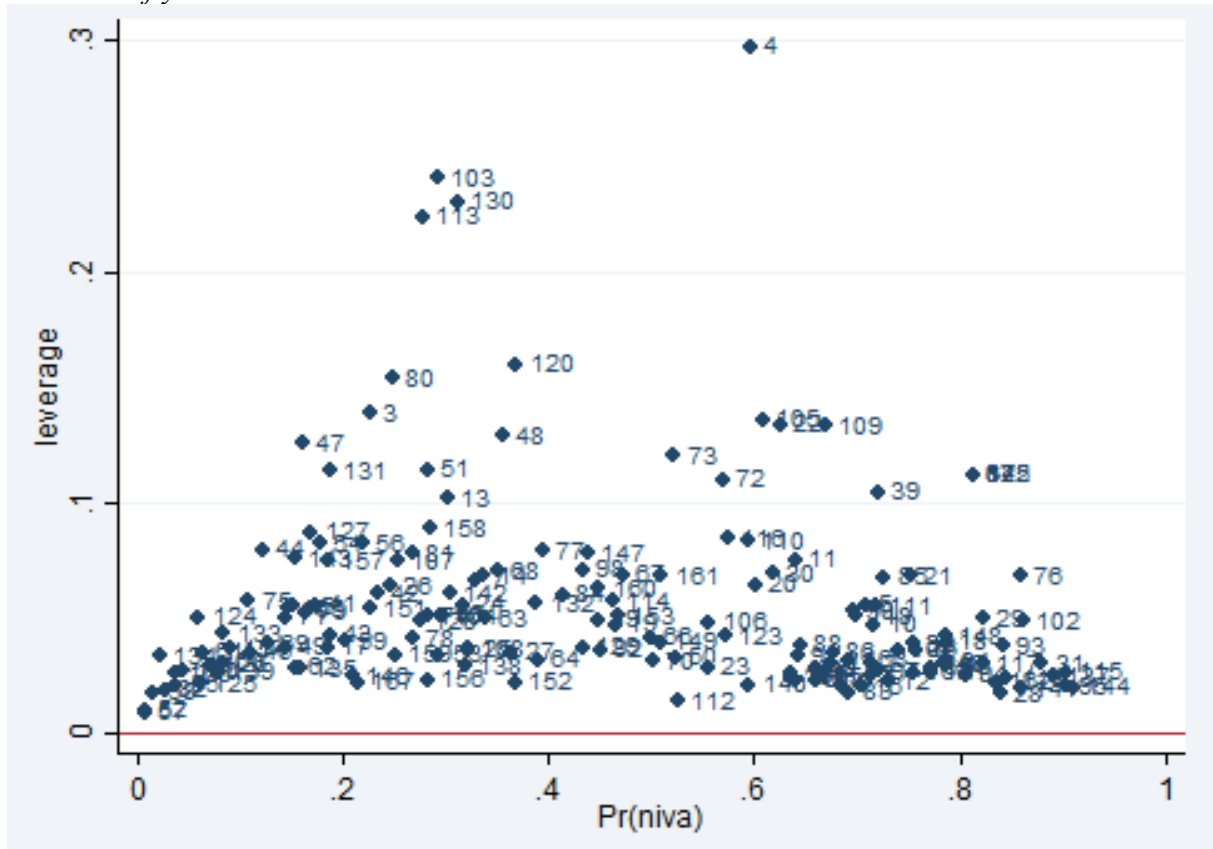
Variabel	VIF	VIF	R-Tolerance	Squared
Autonomi	1.98	1.41	.51	.49
Kompetanse	2.31	1.52	.43	.57
Tilhørighet	1.51	1.23	.66	.34
Indre motivasjon	2.01	1.42	.49	.51
Integrert regulering	2.39	1.55	.42	.58
Identifisert regulering	2.32	1.52	.43	.57
Innlemmet regulering	1.38	1.18	.72	.27
Ytre regulering	1.22	.81	.81	.18
Amotivasjon	1.24	1.11	.81	.19
Mean VIF	1.82			

VIF (Varians Inflation Factor) måler om modellen står overfor et multikollinearitetsproblem. Den generelle regelen er at dersom VIF er større enn 10, eller dersom gjennomsnittlig VIF er høyt over 1, kan man stå overfor et kollinearitetsproblem. Det blir da vanskelig å indentifisere variablenes individuelle effekt (Acock, 2014; Midtbø, 2012). Det kommer frem at ingen av VIF scorene er nærme grensen på 10. Samtidig er gjennomsnittlig VIF lav (VIF=1.82). Dette gir grunnlag for vurderingen om at multikollinearitet ikke er et problem i den logistiske regresjonsmodellen.

Vedlegg 13

Forutsetninger for logistisk regresjon – Innflytelsesrike caser

Plot 1: Innflytelsesrike caser



Det kommer frem av plottet at spesielt case 4, skiller seg ut. Denne casen ble derfor fjernet fra datasettet, for å se om den hadde innvirkning på modellen. Modellen fikk tilnærmet ingen endringer, med unntak av en noe bedre Log Likelihood = -86.0054. Disse endringene er vel og merke så små at det ble vurdert at case 4 ikke opptrer som en innflytelsesrik case.

Det er vanskelig å finne ut om svarene fra case 4 kommer som et resultat av useriøsitet, eller om svarene er reelle. For å ivareta dataenes integritet, ble den opprinnelige modellen derfor beholdt.

Vedlegg 14

Forutsetninger for logistisk regresjon - Linearitet

Tabell 30: Hosmer-Lemeshows "goodness of fit" test: estat gof, table group (4)

Group	Prob	Obs_1	Exp_1	Obs_0	Exp_0	Total
1	.22	2	4.3	40	37.7	42
2	.46	17	14.0	25	28.0	42
3	.72	27	25.4	15	16.6	42
4	.92	31	33.2	10	7.8	41
Number of observations	167					
Number of groups	4					
Hosmer-Lemeshow chi2(2)	3.34					
Prob>chi2	.1880					

Denne testen er også en goodness of fit test, som tester modellen i sin helhet – altså i hvilken grad modellen passer datasettet. Dette kan man finne ut ved å se etter signifikante forskjeller mellom subgruppene. Denne testen ble, grunnet et noe lite utvalg, gjennomført med 4 subgrupper. Som det kommer frem av Prob>chi2 (.1880), er resultatene godt over signifikansnivået satt til 0,05 (Skog, 2013). Dette tyder på at modellen passer datasettet godt, og gir en tilfredsstillende beskrivelse av sammenhengene.

Vedlegg 15

Revidert intervjuguide

Intervjuguide

Oppvarming

Kan du fortelle litt om deg selv?

Alder

Interesser

Tidligere idrettserfaring i Idrettslag/ treningsgrupper

Kan du fortelle litt om din nåværende idrettssituasjon? Treningshverdag?

Refleksjon

- Hva legger du i begrepet motivasjon?

Kompetanse

- På hvilke måter føler du at du mestrer din idrett?
 - I hvilken grad er idrettssituasjonen din utfordrende?
 - Hva er du spesielt god på?
 - Hva kan du bli bedre på?
- Hvordan vil du forklare at du befinner deg i den treningssituasjonen du er i nå?
 - Føler du at du jobber hardt for opprettholde treningssituasjonen din?
 - Er det andre som kan påta seg ansvaret for at du er der du er?

Tilhørighet

- Hvor lenge har du holdt til i denne klubben?
- Kan du fortelle litt om miljøet der du trener?
 - Samhold
 - Venner
 - Trenere
 - Sosialt utenom trening
- I hvilken grad føler du trygghet blant de du trener sammen med?
 - Kommunikasjon

Autonomi og orientering

- På hvilke måter er du fornøyd med treningssituasjonen din?
 - På hvilke måter er du ikke fornøyd?
- På hvilke måter opplever du frihet i forhold til treningssituasjonen din?

- Valg og interesser
- I hvilken grad er det viktig for deg å bestemme/ ha kontroll over egen treningssituasjon?
 - Oppsøker du muligheter til å bestemme selv?
 - Evt. Hvorfor ikke?

Feedback

- På hvilke måter mottar du belønning gjennom din idrettssituasjon?
 - Lønn og premier
 - Anerkjennelse
 - Positive tilbakemeldinger
- På hvilke måter opplever du former for straff?
 - Negative tilbakemeldinger
- Hvordan opplever du å få tilbakemeldinger under/etter en øvelse?
 - Når øvelsen er for enkelt/vanskelig

Mål og regulering

- Hva er målet ditt med idrettsdeltakelsen?
- Hva er viktigst for deg med tanke på deltakelsen i idretten din?
 - Glede
 - Stolthet
 - Press
 - Skam og skyld
- På hvilke måter føler du at idretten gjenspeiler dine verdier?

Avslutning

- Hva er viktig for at du trives i idretten din?
- Kan du nevne fem ting som motiverer deg til å fortsette med idretten din?
- Er det noe du vil tilføye eller si i denne sammenheng?

Tusen takk for at du stilte opp til intervju!

Vedlegg 16

Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS
NORWEGIAN SOCIAL SCIENCE DATA SERVICES



Harald Hårfåges gate 29
N-5007 Bergen
Norway
Tel: +47-55 58 21 17
Fax: +47-55 58 96 50
nsd@nsd.uib.no
www.nsd.uib.no
Org nr: 985 321 884

Ingar Mehus
Institutt for sosiologi og statsvitenskap NTNU
Dragvoll
7491 TRONDHEIM

Vår dato: 14.01.2016

Vår ref: 46073 / 3 / AGL

Deres dato:

Deres ref:

TILBAKEMELDING PÅ MELDING OM BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 10.12.2015. Meldingen gjelder prosjektet:

46073	<i>Motivasjonsforskjeller blant idrettsutøvere på høyt nivå og idrettsutøvere på lavt nivå</i>
Behandlingsansvarlig	<i>NTNU, ved institusjonens øverste leder</i>
Daglig ansvarlig	<i>Ingar Mehus</i>
Student	<i>Ola Skjelten</i>

Personvernombudet har vurdert prosjektet, og finner at behandlingen av personopplysninger vil være regulert av § 7-27 i personopplysningsforskriften. Personvernombudet tilrår at prosjektet gjennomføres.

Personvernombudets tilråding forutsetter at prosjektet gjennomføres i tråd med opplysningene gitt i meldeskjemaet, korrespondanse med ombudet, ombudets kommentarer samt personopplysningsloven og helseregisterloven med forskrifter. Behandlingen av personopplysninger kan settes i gang.

Det gjøres oppmerksom på at det skal gis ny melding dersom behandlingen endres i forhold til de opplysninger som ligger til grunn for personvernombudets vurdering. Endringsmeldinger gis via et eget skjema, <http://www.nsd.uib.no/personvern/meldeplikt/skjema.html>. Det skal også gis melding etter tre år dersom prosjektet fortsatt pågår. Meldinger skal skje skriftlig til ombudet.

Personvernombudet har lagt ut opplysninger om prosjektet i en offentlig database, <http://pvo.nsd.no/prosjekt>.

Personvernombudet vil ved prosjektets avslutning, 31.05.2016, rette en henvendelse angående status for behandlingen av personopplysninger.

Vennlig hilsen

Vigdis Namtvedt Kvalheim

Audun Løvlie

Kontaktperson: Audun Løvlie tlf: 55 58 23 07

Dokumentet er elektronisk produsert og godkjent ved NSDs rutiner for elektronisk godkjenning.

Avdelingskontorer / District Offices

OSLO: NSD, Universitetet i Oslo, Postboks 1055 Blindern, 0316 Oslo. Tel: +47-22 85 52 11. nsd@uio.no
TRONDHEIM: NSD, Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet, 7491 Trondheim. Tel: +47-73 59 19 07. kyrre.svarval@svt.ntnu.no
TROMSØ: NSD, SVF, Universitetet i Tromsø, 9037 Tromsø. Tel: +47-77 64 43 36. rsdmaa@svt.uib.no

Personvernombudet for forskning



Prosjektvurdering - Kommentar

Prosjektnr: 46073

Formålet er å skape kunnskap om motivasjonsforskjeller blant idrettsutøvere på høyt nivå og idrettsutøvere på lavt nivå.

Utvalget informeres skriftlig og muntlig om prosjektet og samtykker til deltakelse. Informasjonsskrivet er godt utformet.

Det tas høyde for at det kan bli behandlet sensitive personopplysninger om helseforhold.

Personvernombudet legger til grunn at forsker etterfølger NTNU sine interne rutiner for datasikkerhet. Dersom personopplysninger skal sendes elektronisk eller lagres på mobile enheter, bør opplysningene krypteres tilstrekkelig.

Forventet prosjektslutt er 31.05.2016. Ifølge prosjektmeldingen skal innsamlede opplysninger da anonymiseres. Anonymisering innebærer å bearbeide datamaterialet slik at ingen enkeltpersoner kan gjenkjennes. Det gjøres ved å:

- slette direkte personopplysninger (som navn/koblingsnøkkel)
- slette/omskrive indirekte personopplysninger (identifiserende sammenstilling av bakgrunnsopplysninger som f.eks. bosted/arbeidssted, alder og kjønn)
- slette digitale lyd-/bilde- og videoopptak