

Espen Abelsen Lomahaug

Motivasjon hos fotballspillere på forskjellige aldersnivå

- En Kvalitativ Tilnærming

Masteroppgave i Idrettsvitenskap

Veileder: Ingar Mehus

Juni 2023

Espen Abelsen Lomahaug

Motivasjon hos fotballspillere på forskjellige aldersnivå

- En Kvalitativ Tilnærming

Masteroppgave i Idrettsvitenskap
Veileder: Ingar Mehus
Juni 2023

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet
Fakultet for samfunns- og utdanningsvitenskap
Institutt for sosiologi og statsvitenskap



Kunnskap for en bedre verden

Abstract

Purpose: The purpose of this study was to investigate the motivation of footballers in different age groups, with the use of “Self-Determination Theory” by Deci and Ryan (1985b). The aim of the study was to look at the differences and similarities in the motivation of the informants, and to what extent they experienced satisfaction of the various psychological needs. In addition, the aim was to investigate how important the various psychological needs were for the various informants. **Method:** The study is based on a qualitative approach, where interviews was the method used to collect data. There was a total of nine informants who took part in the study, from three different age levels (boys, juniors and seniors). The coding and analyses were done without the help of technological aids. **Result:** In the analysis of the study several findings emerged. Among the main findings I found it to be a difference in the informant’s motivation between the different age levels, although it seemed that all the informants experienced a relatively high degree of psychological needs satisfaction, in everyday training. On the other hand, it seemed that there was a difference in satisfaction of the need for competence in matches between the informants. And it also seems that the satisfaction of the need for belonging was more important for some of the informants (preferably the older ones). In addition, there seemed to be distinction between the goals across the age levels. The senior players explained that they previously had a goal of becoming a professional football player and explained that they were strongly driven by that. But that they later have found strong “value” in the social part of participating in a team when the goal of becoming a professional fell away. The youngest players (boys) seemed to this day to be strongly driven by the same goal and it seemed that these players saw less of a value in psychological needs as affiliation. **Summary:** The findings in in this study showed that the motivation across the age levels is different. And there is a clear difference in the extent of which the informants value different psychological needs. As it looks, there is a clear difference in the extent of which the informants value different psychological needs. And there looks to be a clear connection between age and the appreciation of the psychological need for belonging. The older informants seemed to value, and to a greater extent depend on the satisfaction of this need. It also seemed to be a connection between age and goals. Where the youngest informants seem to be driven by external goals in a greater extent, than the older informants that looked to be driven by internal goals (such as achieving things as a team).

Sammendrag

Hensikt: Dette studiets hensikt var å se på motivasjonen til fotballspillere på et breddenivå i ulike aldersklasser, opp mot selvbestemmelsesteorien av Deci & Ryan (1985b). Målet med studiet var å se på forskjellene og likhetene i motivasjonen til informantene, og i hvilken grad de opplevde tilfredsstillelse av de ulike psykologiske behovene. I tillegg var målet å undersøke hvor viktig de ulike psykologiske behovene var for de ulike informantene. **Metode:** I studiet ble det benyttet en kvalitativ tilnærming, hvor intervju var metoden for datainnsamling. Det var totalt ni informanter som tok del i studiet fra tre forskjellige aldersnivå (gutte-, junior- og seniornivå). Kodingen og analysen ble gjort uten hjelp av teknologiske hjelpemidler.

Resultat: I analysen av studiet kom det frem en rekke funn. Blant hovedfunnene tolket jeg det til å være forskjeller i motivasjon mellom de ulike aldersnivåene, selv om det virket til at alle informantene opplevde en relativt høy grad av tilfredsstillelse, av de ulike psykologiske behovene i treningshverdagen. Tilfredsstillelsen av kompetanse i kamper var derimot ulik mellom informantene. Tilfredsstillelsen av behovet for tilhørighet var viktigere for noen av informantene (gjærne de eldre) enn for andre og det virket også til å være et klart skille mellom målsetningene på tvers av aldersnivåene, hvor seniorspillerne tidligere hadde mål om å bli proff og forklarte de var sterkt drevet av det. Men at de hadde funnet en sterke «verdi» i det sosiale når målsetningen om å bli proff falt vekk. Guttespillerne virket i større grad til å være sterkt drevet av målsetningen om å bli proff og jeg tolket det slik at de i mindre grad så verdien i psykologiske behov som tilhørighet. **Oppsummering:** Funnene i dette studiet viser at motivasjonen på tvers av aldersnivåene (gutte-, junior- og seniornivå) er ulike. Blant annet så er det en klar forskjell i hvilken grad informantene verdsetter ulike psykologiske behov. Det virker å være en klar sammenheng mellom alder og verdsettelsen av det psykologiske behovet for tilhørighet. De eldre informantene virker i større grad å verdsette og være avhengig av tilfredsstillelsen av dette behovet. I tillegg kan man se en sammenheng mellom alder og målsetninger. De yngre informantene ser blant annet i større grad ut til å drives av eksterne målsetninger (som å spille å bli proff), og de eldre informantene ser i større grad ut til å drives av interne målsetninger (som å oppnå ting som lag).

Forord

Jeg har i løpet av tiden min som student dannet meg en interesse for idrettspsykologien og temaet motivasjon. Gjennom arbeidet med denne oppgaven har jeg opparbeidet meg nyttige kunnskaper og erfaringer, som jeg vil ha nytte for når jeg eventuelt skal starte min egen karriere som trener. Gjennom oppgaven har min interesse for motivasjon økt, og jeg ser stadig flere interessante elementer ved dette temaet. Jeg ønsker derfor å takke de som har vært involvert i denne oppgaven, og for at de har gjort dette til en positiv opplevelse for meg som student.

Den første jeg ønsker å takke er veilederen min, Ingar Mehus. Han har under hele prosessen kommet med gode råd og samtaler under en krevende og lærerik prosess. Takk til deg for lærerike, motiverende og ikke minst betryggende tilbakemeldinger.

Jeg ønsker også takke alle som har deltatt og hjulpet meg i arbeidet med denne oppgaven. Takk til klubbene og trenerne som har gjort det mulig for meg å samle de nødvendige dataene, det har hjulpet stort. Til informantene ønsker jeg å gi en spesiell takk. Dere har vært helt avgjørende og svært behjelpelig med at jeg har kommet i mål med denne oppgaven. Jeg kommer til å ta med meg erfaringene og kunnskapen dere har gitt meg videre.

Jeg må også takke medstudenter, instituttet og NTNU, for et flott studieløp med flere interessante og lærerike øyeblikk.

Til slutt vil jeg takke familie, venner og kjæreste for god støtte i min studiehverdag.

Takk til dere alle 😊

Espen Abelsen Lomahaug

Trondheim, Juni 2023.

Forkortelser brukt i oppgaven:

BPNT – Basic Psychological Needs Theory

CET – Cognitive Evaluation Theory

COT – Causality Orientations Theory

GCT – Goal Contents Theory

GS1 – Guttespiller 1

GS2 – Guttespiller 2

GS3 – Guttespiller 3

JS1 – Juniorspiller 1

JS2 – Juniorspiller 2

JS3 – Juniorspiller 3

NSD – Norsk Samfunnsvitenskapelige datatjeneste

OIT – Organismic Integration Theory

SDT – Self-Determination Theory

SS1 – Seniorspiller 1

SS2 – Seniorspiller 2

SS3 – Seniorspiller 3

Innhold

Kapittel 1 - Innledning	11
1.1 Forskningsspørsmål	12
1.2 Problemstilling	13
Kapittel 2 – Teori	14
2.1 Selvbestemmelsesteorien	14
2.1.1 Grunnleggende psykologiske behov	15
2.1.2 Kognitiv evaluering	17
2.1.3 Organisk integrasjon	19
2.1.4 Kausal orientering	22
2.1.5 Målinnhold	24
Kapittel 3 - Tidligere forskning	25
3.1 Tidligere forskning med utgangspunkt i BPNT	25
3.2 Tidligere forskning med utgangspunkt i OIT	27
3.3 Tidligere forskning med utgangspunkt i CET	28
3.4 Tidligere forskning med utgangspunkt i GCT og COT	28
3.5 Tidligere funn på feltet	29
Kapittel 4 – Metode	31
4.1 Fordeler og utfordringer ved kvalitativ tilnærming	31
4.2 Studiets forskningsprosess	33
4.2.1 Forberedelsesfasen	33
4.2.2 Datainnsamlingsfasen	34
4.2.3 Analysefasen	35
4.2.4 Rapportering	36
4.3 Kvalitativ tilnærming	36
4.3.1 Intervjuene	36
4.3.2 Intervjuguiden	39
4.3.3 Forskerens rolle	41
4.3.4 Etterarbeid	42
4.3.5 Vurdering av kvalitet	44
Kapittel 5 - Etske vurderinger	48
Kapittel 6 – Analyse	50
6.1 Analyse av overordnet problemstilling	50
6.1.1 Informantenes opplevelse av autonomi.	50
6.1.2 Informantenes opplevelse av kompetanse i løpet av en sesong	56
6.1.4 Informantenes opplevelse av tilhørighet i løpet av en sesong	61

6.1.5 Informantenes opplevelse av motivasjon over flere år	63
6.1.6 Min tolkning av informantenes motivasjon	73
6.2 Forsker-reliabilitetens rolle	83
Kapittel 7 – Avslutning.....	84
7.1 Veien videre.....	86
Litteraturliste.....	88
Vedlegg 1.....	95
Vedlegg 2.....	96
Vedlegg 3.....	97
Vedlegg 4.....	99

Kapittel 1 - Innledning

Motivasjon er et fenomen som blir sett på som et interessant og omfattende tema innen idrettspsykologien, og mange streber etter en bredere forståelse av fenomenet. Årsaker for interessen er blant annet fordi en bredere forståelse kan bidra til nyttige og detaljerte kunnskaper for hva som bidrar, og motiverer mennesker til å delta i fysisk aktivitet og idrett (Wilson et al., 2012). Slike kunnskaper er nyttige for den alminnelige befolkningen i tillegg til trenere og lærere, som ofte har en viktig rolle med å tilrettelegge for utøveres motivasjon. En bredere forståelse for motivasjon som fenomen vil også kunne være til hjelp når det kommer til å utvikle og ivareta idretten for flest mulig både innen topp- og breddeidrett (NIF, 2019).

Motivasjon som fenomen blir ofte sett på som en av to ting. Enten som et element man er avhengig av for å nå toppen i en idrett, eller som en viktig faktor for å ikke falle fra idretten (Ryan & Deci, 2000a). Motivasjon er også en grunnleggende faktor for alle menneskers handlinger og er derfor viktig for menneskers læring og prestasjon (Weinberg & Gould, 2010). Forskning på motivasjon tar derfor gjerne for seg hvilke motiver som danner grunnlaget for menneskers idrettslige deltakelse, og spørsmål knyttet til idrettslig deltakelse blir ofte sett på som svært komplekse. Derfor er det viktig å danne seg en tydelig og felles forståelse for hva motivasjon faktisk er, når man skal studere og arbeide med fenomenet.

Selve ordet motivasjon stammer fra det latinske ordet *movere*, som betyr å bevege (Vansteenkiste et al., 2006). Man sier at motivasjon «beveger» mennesket til å utføre en handling og motivasjon er derfor med andre ord grunnlaget for alle menneskets handlinger. Motivasjon er da det som driver alle mennesker til å gjennomføre eller ikke gjennomføre ulike handlinger i hverdagen, som på trening eller jobb. Det er samtidig viktig å merke seg at motivasjon i stor grad er individuelt avhengig, og hvorfor eller hvordan ulike motiver får frem menneskets drivkraft til å gjennomføre en handling, er svært varierende fra ett individ til et annet individ (Standage & Vallerand, 2014). I dette studiet er det blitt sett nærmere på hva som motiverer breddeutøvere på ulike aldersnivå i idretten fotball, og hvilken type motivasjon disse utøverne har.

For at oppgaven på best mulig vis skal kunne besvare problemstillingen er det viktig at man velger et teoretisk rammeverk som passer for oppgavens tema. I denne oppgaven har jeg derfor valgt å ta utgangspunkt i en motivasjonsteori man finner innenfor sosial- og idrettspsykologien. Det finnes flere motivasjonsteorier som forklarer menneskelig motivasjon

på en detaljert og tydelig måte. Men på grunn av oppgavens tidsbegrensning, så har jeg valgt å kun ta utgangspunkt i én enkelt teori (SDT) og dens miniteorier. Det er fordi at et for stort omfang både kan være forvirrende for meg selv som forsker og leseren i den analytiske prosessen hvor resultatene vil bli diskutert og drøftet opp mot oppgavens teoretiske rammeverk, og tidligere forskning. En annen årsak for at det kun har blitt tatt utgangspunkt i én motivasjonsteori og dens miniteorier, er for at oppgaven i høyst mulig grad skal være leservennlig for en som eventuelt ikke er like kjent med oppgavens tema.

Den motivasjonsteorien som det har blitt tatt utgangspunkt i, er; «Self-Determination Theory» av Deci & Ryan (1985), som oversettes til «selvbestemmelsesteorien» og forkortes til SDT (Deci & Ryan, 1985b). Teorien består av seks miniteorier og SDT vil i kapittel 2 (teori) presenteres og forklares, i tillegg til miniteoriene som er inkludert i studiet. Wilson et al. (2012) forklarer at SDT tidligere har vist seg å være et nyttig hjelpemiddel for å kunne forstå menneskers motivasjon, og gjennom SDT kan man enklere forklare menneskets motiverte adferd (Wilson et al., 2012). Kort fortalt så fokuserer SDT på hvordan indre og ytre faktorer kan fremme eller hemme menneskets motivasjon og utvikling, gjennom menneskets sosiale kontekst (Standage & Vallerand, 2014). Teorien inkorporerer på den måten elementer som kan ha betydning for menneskets motivasjon, som: trenere, treningsmiljø, lagkamerater, etc. SDT er derfor relevant for dette studiet, ettersom jeg ønsker å se på motivasjon til utøvere i ulike aldersklasser, innenfor idretten fotballen. Det er i et håp om å kunne danne en bredere forståelse, for hva som er og kan være viktig for at utøvere ikke skal falle fra idretten.

1.1 Forskningsspørsmål

Oppgavens mål er å skape en bredere forståelse for motivasjon hos fotballspillere i ulike aldersklasser. Slik at man kan danne en større bevissthet og eventuelt nye kunnskaper om temaet, for å i større grad forsøke å forstå hva som er viktig for ulike utøveres motivasjon. Oppgaven vil samtidig dreie seg inn mot idrettslig deltakelse, i et håp om at man kan forsøke å danne en bredere forståelse for hvorfor utøvere fortsetter i, eller faller fra idretten.

1.2 Problemstilling

Hvordan opplever fotballspillere i ulike aldersklasser deres egen motivasjon, og hvor viktig er oppfyllelsen av ulike psykologiske behov for dem?

Kapittel 2 – Teori

I denne delen av oppgaven vil jeg legge frem det teoretiske rammeverket som har blitt benyttet for å kunne besvare oppgavens problemstilling. Som tidligere nevnt har dette studiets teoretiske rammeverk tatt utgangspunkt i en motivasjonsteori med navn selvbestemmelsesteorien av Deci og Ryan (1985b) og dens miniteorier. Det er fordi at man skal kunne forstå og tolke motivasjonen hos fotballspillere på en detaljert og oversiktlig måte.

2.1 Selvbestemmelsesteorien

Selvbestemmelsesteorien er en sosialkognitiv makroteori utviklet av psykologene Edward L. Deci og Richard M. Ryan (1985b). Teorien tar utgangspunkt i at mennesker har en medfødt tendens til aktivt å utvikle ferdigheter, utsette seg for utfordringer og utforske nye aktiviteter, selv om det er i fravær av ytre krav eller belønninger (Deci & Ryan, 1985b). I teorien tas det hensyn til hvordan sosiale forhold kan endre motivasjonen til mennesket (Standage & Vallerand, 2014), og teorien har et fokus på hvordan man kan endre typen motivasjon, ved at man enten forbedrer eller reduserer de ulike typene motivasjon mennesket kan ha. De typene motivasjon teorien særlig fokuserer på er; autonom motivasjon, kontrollert motivasjon og amotivasjon. Avhengig av hvilken type motivasjon mennesket besitter, vil kunne være avgjørende for menneskers personlige prestasjoner, relasjoner og velværet (Deci & Ryan, 2008).

Teorien i seg selv ønsker å oppnå en forståelse av menneskers målrettede adferd, og teorien ser dermed på hvorfor mennesker gjør det de gjør (Deci & Ryan, 2008). SDT sier at man i tillegg til å fokusere på menneskets psykologiske utvikling og velvære, også burde se på behovene som gir målene til mennesket psykologisk innflytelse og mening, samt hvordan disse regulerer prosessen i søken etter målene. På den måten sier man at SDT ser på motivasjon som et resultat av psykiske elementer og sosiale strukturer fra miljøet rundt mennesket (Ryan & Deci, 2002). Teorien forklarer tre elementer som tar del i en makroteori, hvor det første elementet handler om at mennesket har et potensiale til å kunne mestre indre (egne følelser) eller ytre (miljømessige) krefter, istedenfor å la kreftene kontrollere dem. Det andre elementet handler om menneskers tendens til å søke; utvikling, vekst og integrert funksjon. Mennesker er med andre ord utviklingsorienterte vesen og ikke bare produkter av

den sosiale læringen de blir utsatt for. Opplever mennesker at det sosiale miljøet ikke gir dem tilstrekkelig utfordring eller mestring, så kan mennesket søke etter andre sosiale miljøer for å stimulere ens egne ønsker om utvikling og læring. Det tredje og siste elementet forteller at dersom mennesket skal kunne realisere sitt eget potensiale, så vil det kreve at miljøet gir mennesket noe tilbake. For selv om aktivitet og utvikling er relativt ensartet, så vil det ikke foregå automatisk (Deci & Vansteenkiste, 2004). SDT kan derfor hjelpe til å forklare hvorfor utøvere ender opp med et bestemt utviklingsutfall, avhengig av de sosiale og miljømessige kontekstene som påvirker dem.

Som nevnt så finner vi innenfor SDT et utvalg av ulike miniteorier som på mange måter inneholder ulike elementer fra andre motivasjonsteorier innenfor idrett- og sosialpsykologien (Vansteenkiste et al., 2010). Disse miniteoriene har en logisk sammenheng mellom hverandre, i tillegg til at de er integrerbare med hverandre. Vi finner seks miniteorier innenfor SDT, hvor hver miniteori har sine egne hypoteser. Miniteoriene utgjør sammen med makroteorien, det formelle rammeverket til SDT. Miniteoriene som er inkludert i dette studiet vil videre presenteres, i tillegg til de grunnleggende prinsippene i SDT som handler om psykologiske behov.

2.1.1 Grunnleggende psykologiske behov

Den første og kanskje viktigste miniteorien vi finner innen SDT, er miniteorien om de tre grunnleggende psykologiske behovene (BPNT). Dette er den fundamentale kjernen til SDT og teorien mener at mennesket ønsker å tilfredsstillere disse psykologiske behovene, ettersom de psykologiske behovene er viktige for menneskets velvære og vekst, samt kognitive og fysiske utvikling (Ryan & Deci, 2002). De psykologiske behovene er; autonomi, tilhørighet og kompetanse, og disse behovene blir sett på som avgjørende for menneskets personlige prestasjon, utvikling og psykiske helse (Ryan & Deci, 2000). Teorien forteller at de psykologiske behovene er medfødt, og tilfredstillelse av de psykologiske behovene vil kunne gi mennesket integrerte former for motivasjon som motivasjonstypen indre motivasjon (Deci & Vansteenkiste, 2004). I tillegg vil tilfredstillelse av de psykologiske behovene kunne gi mennesket økt trivsel og høyere effektivitet på ulike plan. Mangler et individ tilfredstillelse av de psykologiske behovene, så vil det kunne resultere i negative effekter hos mennesket. Som dårligere trivsel eller lav kognitiv og fysisk utvikling (Deci & Ryan, 2000). Fotballspillere eller andre utøvere som driver med idrett ønsker derfor i størst mulig grad å drives av

integreerte former for motivasjon hvor de psykologiske behovene tilfredsstilles. Slike former for motivasjon vil være positivt for menneskets velvære og dermed kunne øke sjansen for at utøverne fortsetter med sin idrettslige deltakelse i lengre tidsperioder. Fotballspillere som mangler tilfredstillelse av ulike psykologiske behov, vil kunne risikere å utvikle former for motivasjon som kan bidra til at mennesket faller fra idretten.

De tre psykologiske behovene autonomi, tilhørighet og kompetanse er de mest sentrale elementene vi finner innenfor SDT, og disse tre behovene blir hver for seg sett på som like viktige for menneskets motivasjon. Mangler mennesket tilfredstillelse av ett psykologiske behov, vil det kunne bidra til negative konsekvenser på menneskets motivasjon, selv om mennesket opplever høy tilfredstillelse av de to andre psykologiske behovene (Deci & Ryan, 2000; Deci & Vansteenkiste, 2004). Sosiale miljøer som bidrar til å tilfredsstille menneskets psykologiske behov opplever ofte at deltakerne opptrer med høy effektivitet, samtidig som de uttrykker et positivt velvære. I motsetning opplever sosiale miljøer som ikke bidrar til å tilfredsstille de psykologiske behovene ofte et mer negativt velvære hos deltakerne, i tillegg til dårligere engasjement, utvikling og effektivitet på ulike plan (Deci & Ryan, 2000).

De ulike psykologiske behovene handler om ulike elementer mennesket ønsker å tilfredsstille, slik at positive opplevelser kan knyttes til det sosiale miljøet mennesket opererer i. Behovet for autonomi handler om at mennesket må oppleve å ha kontroll over egne valg og handlinger. Det vil si at mennesket selv må kunne velge hva han selv vil gjøre, slik at en selv opplever å være opprinnelsen til egen adferd og kan basere handlingene sine på egne interesser (Deci & Vansteenkiste, 2004). For fotballspillere er det da viktig at de selv velger å drive med idretten, og at de ikke tvinges eller presses av foreldre, venner eller trenere til å komme på trening. I tillegg vil fotballspillere helst oppleve at de selv har stor frihet til å gjøre egne valg under treninger eller kamper, slik at de selv opplever handlingene som deres egne, og ikke kontrollert av eksterne medlemmer som trenere eller andre medspillere. Dersom mennesket tilfredsstiller behovet for autonomi, sier vi at mennesket er «autonom». Det betyr at mennesket handler i tråd med egne ønsker og verdier. Det er samtidig viktig å merke seg at mennesker som oppfører seg uavhengig eller egoistiske i samhandling med andre mennesker, ikke blir sett på som autonomt (Ryan & Deci, 2000a). Behovet for tilhørighet handler om relasjonen mennesket har med de andre deltakerne i miljøet de opererer i. Det er viktig for mennesket å oppleve at han blir akseptert og føler seg trygge sammen med de andre deltakerne, slik at mennesket kan føle at han hører til i miljøet han er en del av. Føler mennesket at han ikke klarer å ta del i miljøet, eller at han ikke opplever å føle seg trygge

sammen med de andre deltakerne, så kan man risikere at behovet for tilhørighet ikke blir tilfredsstillt (Ryan & Deci, 2002). Fotballspillere er derfor avhengig av å gå godt overens med de andre deltakerne på laget de spiller på, som trenere og medspillere. En typisk problemstilling man finner innenfor fotballen er at spillere som blir benket eller spiller lite, ikke opplever at de hører til eller blir akseptert av det sosiale miljøet (laget). Dette kan i mange tilfeller føre til at spillere bytter klubber for å få spille mer, slik at de i større grad kan oppleve at de tar del i det sosiale miljøet. Behovet for kompetanse handler om at mennesket ønsker å oppleve at han mestrer det de driver med. Mennesket må derfor føle at de er effektive i miljøet de opptrer i, samtidig som oppgaver og øvelser mestres. Mislykkes mennesket i for stor grad og ikke opplever noen form for mestring, så kan mennesket mangle tilfredstillelse av kompetanse behovet (Deci & Vastenkiste, 2004). Det er også viktig for mennesket at utfordringene han utsettes for er godt tilrettelagt deres individuelle ferdigheter og nivå, slik at aktiviteter og øvelser ikke blir for enkle eller for vanskelige. Mihaly Csikszentmihaly (1975) forklarer at for at mennesker skal oppleve en optimal grad av mestring, så må øvelsene og aktivitetene både være utfordrende, samtidig som det ikke er for vanskelig. Er øvelsene for enkle så kan de oppleves som kjedelige, og er oppgavene for vanskelige så kan de oppleves som skremmende. Opplever mennesket øvelser eller oppgaver som for dårlig tilpasset deres eget individuelle nivå, kan det oppleves som demotiverende for utøveren. Utøveren kan da enten miste interessen for å gjennomføre øvelsene eller oppgavene med maksimal innsats fordi han opplever det som for lett. Eller så kan mennesket i verste fall velge å trekke seg unna, for å unngå å skulle føle at han dummer seg ut (Csikszentmihaly, 1975).

2.1.2 Kognitiv evaluering

SDT har utviklet seg siden den først ble lansert og de ulike miniteoriene vi finner innen SDT av Deci og Ryan (1985b), har blitt produsert på rekke og rad for å forklare ulike fenomener vi finner innenfor forskning på motivasjon. En av de første miniteoriene som ble introdusert kalles for CET, og er en forkortelse for «Cognitive Evaluation Theory». Denne miniteorien spesifiserer hvordan samhandlingen mellom mennesker eller andre faktorer innenfor sosiale kontekster støtter eller undergraver menneskets indre motivasjon (Deci & Ryan, 1985b; Ryan, 2009). Ryan og Deci (2002) forklarer også at den indre motivasjonen er den typen motivasjon som vil ha den høyeste kvaliteten hos mennesket, samtidig som den er mer holdbar enn andre

former for motivasjon. Det vil si at mennesker som er indre motiverte gjerne vil ha større glede av aktiviteten de driver med, fordi mennesket da driver med noe de selv ønsker (Ryan & Deci, 2002). Fotballspillere eller andre idrettsutøvere som driver med idretten fordi de «brenner» for den, vil ofte ha en lengre idrettslig deltakelse innen den spesifikke idretten, enn utøvere som spiller for eksterne verdier som berømmelse og penger.

CET påpeker at det finnes to kognitive prosesser som er spesielt relevante for motivasjon hos mennesket. Den ene kognitive prosessen er relatert til det psykologiske behovet om autonomi, og handler om endring i oppfattet sted av kausalitet. Det er viktig for menneskets motivasjon at denne kognitive prosessen er internt oppfattet, slik at valg og initiativ i størst mulig grad oppleves som deres eget. Dersom mennesket har en ekstern oppfattelse av kausaliteten, så vil oppfattelsen av valg og initiativ være utenfor mennesket selv. Denne oppfattelsen kan da redusere den indre motivasjon, fordi mennesket ikke vil få tilfredsstilt behovet for autonomi (DeCharms, 1968; Ryan & Deci, 2002).

Den andre kognitive prosessen er relatert til det psykologiske behovet for kompetanse. Mennesket er avhengig av å oppleve kompetanse i form av en mestringsfølelse når han skal drive med en aktivitet eller idrett, slik at mennesket kan tilfredsstille kompetansebehovet. Dersom mennesket opplever å mestre en spesifikk hendelse, så vil den indre motivasjonen for denne hendelsen kunne øke (Ryan & Deci, 2000; Ryan & Deci, 2000a; Ryan & Deci, 2002). Ryan og Deci (2000a) påpeker i tillegg at mennesket er avhengig av å oppleve kompetanse med en følelse av autonomi tilstedte, for at opplevelsen skal kunne øke den indre motivasjonen hos seg selv (Ryan & Deci, 2000a). Det forklares derfor i CET at det er viktig at mennesker opplever gode tilbakemeldinger fra trenere og andre støttespillere, tilrettelagt trening med optimale utfordringer og liten grad av negativ innflytelse fra miljøet. Slik at den indre motivasjon kan fremmes i størst mulig grad (Ryan & Deci, 2000; Ryan & Deci, 2000a). Samtidig er det viktig å merke seg at en indre motivasjon ikke nødvendigvis trenger å bety at mennesker med en slik motivasjon aldri vil kunne falle fra idretten. Mennesket er fortsatt avhengig av positive inntrykk av miljøet rundt for at man ikke skal risikere å svekke motivasjonen.

I CET ser man på indre motivasjon gjennom to type aspekter. Disse kalles for det informerende og det kontrollerende aspektet. Som nevnt så forklares det gjennom CET, at hendelser hvor mennesket både opplever at behovet for kompetanse og autonomi tilfredsstilles, vil kunne øke den indre motivasjonen. Det vil også kunne redusere den indre motivasjonen dersom behovene mangler tilfredstillelse (Ryan & Deci, 2000a; Ryan & Deci,

2000b). Det informerende aspektet handler om at man kan påvirke mennesket positivt, dersom det tilføres informasjon som vil kunne øke menneskets følelse av kompetanse (Ryan, 1982). F.eks. kan en trener eller annen signifikant person innenfor et miljø tilrettelegge slik at deltakerne i miljøet opplever øvelser eller aktiviteter som informative (gjennom positive tilbakemeldinger). Det vil da kunne bidra til å tilfredsstille deltakernes kompetansebehov, som igjen vil kunne bidra til å øke den indre motivasjonen. For at dette skal være mulig, er det viktig at deltakerens tilfredsstillelse av det psykologiske behovet for kompetanse oppleves av en følelse av autonomi til stede (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2000b). I motsetning til det informerende aspektet handler det kontrollerende aspektet om at trenere eller andre signifikante personer benytter informative hendelser (som konstruktive tilbakemeldinger) som et verktøy for å kontrollere menneskets adferd (Ryan, 1982). Mennesket blir da gjerne kontrollert eller styrt av den signifikante andre til å opptre på en spesifikk måte, og dette vil kunne bidra til at mennesket opplever mindre autonomi og kausalitet når de gjennomfører aktiviteter eller øvelser. Resultatet av slik kontrollerende adferd fra en trener eller andre medspillere, kan da være at den indre motivasjon hos utøverne svekkes (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2000b).

2.1.3 Organisk integrasjon

Den neste miniteorien innen SDT vi vil gjennomgå er teorien om organisk integrasjon (OIT). Denne miniteorien forklarer prosessen om hvordan mennesker kan bli indre motiverte og mer selvbestemte, gjennom å integrere ytre reguleringer. Teorien tar for seg hvordan sosialiseringen fra miljøet mennesket er en del av, påvirker individet i utviklingsprosessen (Deci & Ryan, 1985b).

Når menneskets opplever gjentatte situasjoner eller hendelser knyttet til et bestemt sosialt miljø, så bidrar det til å kunne endre motivasjon hos mennesket. Denne prosessen kalles for internaliseringsprosessen, og man sier at mennesket oppnår en internalisering når individet oppnår en holdning eller adferd som de selv aksepterer i sitt eget selv (Blanchard et al., 2007; Vallerand et al., 2008). Internaliseringen er selve prosessen hvor mennesket oppnår en adferdsregulering, holdning eller tro, som han gradvis aksepterer i forhold til ens egne mål eller personlige verdier, slik at den samme adferden, holdningen eller troen senere kan komme fra selvet til mennesket (Deci & Ryan, 1985b; Ryan & Deci, 2000a). Motivasjon hos mennesket blir med andre ord påvirket av internaliseringsprosessen, og det er derfor

avgjørende for motivasjonen om situasjonene som internaliseres er positive eller negativt knyttet til individet (Vallander et al., 2008). Deci og Ryan (1985b) forklarer at når mennesker i en internaliseringsprosess forvandler ytre reguleringer til indre, så kan de endre sin personlige adferd og sine egne verdier. Internaliseringsprosessen setter på den måten mennesket i en posisjon hvor mennesket må håndtere eksterne krav, og eventuelt internalisere kravene til sine egne, dersom det er passende. Aktiviteter og øvelser som tidligere ikke ville tilfredsstilt menneskets behov for autonomi, vil da kunne bli integrerte og oppleves som autonome etter en internaliseringsprosess (Deci & Ryan, 1985b). En utøver som ikke liker å trene løping og utholdenhet kan da internalisere og integrere andre utøvere (lagkamerater) sine holdninger og verdier mot løping, slik at han selv også kan oppleve løping og utholdenhetstrening som selvbestemt. Mennesket er da avhengig av positive opplevelser opp mot situasjonen (løpingen) for at de skal kunne oppleve situasjonen som autonom eller selvbestemt. I hvilken grad mennesket opplever aktiviteter og øvelser som autonome eller selvbestemte varierer fra individ til individ, og ulike faktorer kan være avgjørende for om mennesket vil forbinde en bestemt situasjon til noe positivt eller ikke. I OIT er hovedfokus på de ulike reguleringene man finner innenfor ytre motivasjon, selv om man hovedsakelig skiller mellom indre, ytre og amotivasjon innen den overordnede delen av SDT. Innen OIT deler man den ytre motivasjon inn i fire reguleringer som er; ytre regulering, innlemmet regulering, identifisert regulering og integrert regulering (Deci & Ryan, 2000; Ryan, 2009). Disse reguleringene vil videre bli presentert senere i kapitlet.

Om man skal visualisere for seg hvordan OIT ser ut, så vil man først og fremst se et skille mellom indre, ytre og amotivasjon. Indre motivasjon og amotivasjon befinner seg på hver sin side av SDT, samtidig som man finner ytre motivasjon og de fire reguleringene for ytre motivasjon i midten av OIT modellen (se vedlegg 1). Ryan og Deci (2000a) forteller at amotivasjon kan betegnes som tilstanden hvor mennesket mangler motivasjon til å gjennomføre en aktivitet eller øvelse. Tilstanden er gjerne et resultat av at menneskets psykologiske behov ikke har blitt tilstrekkelig tilfredsstilt, og det er hovedsakelig denne formen for motivasjon som bidrar til frafall fra idretten (Ryan & Deci, 2000a). Den første formen for ytre motivasjon som følger etter amotivasjon, er ytre regulering. Denne reguleringen blir sett på som den minst selvbestemte formen for ytre motivasjon, hvor mennesket gjerne handler for enten å få en belønning, eller unngå en straff. Motivasjonen til mennesket under denne reguleringen blir sett på som fremmed, og mennesker med en slik motivasjon er særlig avhengig av tilstedeværelsen til eksterne faktorer, som trenere eller

lærere for å gjennomføre (Ryan & Deci, 2000; Ryan & Deci, 2002; Ryan & Deci, 2007). Typiske eksempel på fotballspillere med en slik motivasjonsform, er barn som kun driver med fotball fordi foreldrene deres ønsker det og enten belønner barna sine for å delta, eller straffer dem om de unngår idretten. Den neste reguleringsformen for ytre motivasjon som følger, er innlemmet regulering. Denne reguleringen handler om at mennesket gjennomfører handlinger for å f.eks. unngå kjeft. Den motiverte adferden er da basert på menneskets betraktninger rundt følelser som stolthet, skyld og skam, noe som forteller at motivet for handlingene ikke er autonome. Denne reguleringsformen anses ikke som integrert hos mennesket, men vi sier at den delvis har blitt internalisert (Ryan & Deci, 2002). Barn og unge som egentlig ønsker å drive med noe annet enn fotballen kan være eksempler på utøvere med en slik motivasjonsform. Det er fordi de blir påvirket til å drive med noe utenfor deres eget ønske, fordi venner eller andre jevnaldrende driver med det. Etter innlemmet regulering finner vi identifisert regulering, som er en autonom og mer selvbestemt form for ytre motivasjon. Mennesker med en identifisert regulering vil kunne oppleve handlinger som autonome, selv om handlingen i utgangspunktet ikke er ønsket. Det er fordi mennesket ser relevansen i handlingene opp mot en spesifikk målsetning. Utøvere som spiller fotball vil kunne oppleve utholdenhetstrening som autonom, selv om de ikke nødvendigvis ikke ser på denne formen for trening som den morsomste. Utøverne ser da relevansen i utholdenhetstreningen, og forstår at denne treningen er viktig for å drive med idretten fotball (Deci & Ryan, 2000). Til slutt har vi den siste og mest autonome reguleringen av ytre motivasjon, integrert regulering. Denne ytre formen for motivasjon er på mange måter lik det vi klassifiserer som indre motivasjon, ved at begge er autonome og selvbestemte. Forskjellen mellom denne reguleringsformen og indre motivasjon er at adferden i den integrerte reguleringen er motivert av en antatt instrumentell verdi framfor en indre personlig verdi, slik den er hos mennesker som er indre motiverte. En integrert regulering kommer når identifiserte reguleringer er evaluert og integrerte med mennesket sine personlige mål, behov og verdier, som allerede er en del av selvet til mennesket. Avhengig av graden mennesket internaliserer årsaken for en handling og absorberer den til sitt eget selv, vil avgjøre i hvilken grad ytre motiverte handlinger blir selvbestemte (Ryan & Deci, 2000).

De forskjellige formene og reguleringene for motivasjon deles i OIT inn i to forskjellige grupper. Dette er en autonom og en kontrollerte motivasjonsgruppe (Deci & Ryan, 1987). Innenfor gruppen med autonome motivasjonsformer finner vi indre motivasjon, integrert regulering og identifisert regulering. Disse formene for autonom motivasjon har som

fellestrekk at mennesket gjerne opptrer med en lyst og ønske om å delta, samtidig som de handler ut ifra egne valg (Deci & Flaste, 1995). De ytre motivasjonsreguleringene innenfor den autonome motivasjonskategorien er godt internaliserte i mennesket. Det vil si at elementer er godt integrerte i selvet til mennesket, slik at mennesket vil få en følelse av identitet, og mennesket vil da oppleve sine egne handlinger som autonome og selvbestemte (DeCharms, 1968; Deci & Ryan, 1987; Deci & Ryan 1995). I den kontrollerte motivasjonsgruppen finner vi amotivasjon, utvendig regulering og innlemmet regulering. Disse formene for kontrollert motivasjon har som fellestrekk at mennesket gjerne handler ut ifra tvang eller press, og de ytre motivasjonsreguleringene i denne motivasjonskategorien er dårlig internalisert i mennesket. Adferden hos mennesker med en motivasjonsform som vi kan kategorisere innenfor den kontrollerte motivasjonsgruppen har et eksternt oppfattet sted av kausalitet. Handlingene til mennesker i denne kategorien vil være avhengig av eksterne medlemmer som enten forespør eller gir mennesket lovnader, for at han skal gjennomføre handlingen. Mennesket handler da ikke spontant og ut ifra egen vilje, men heller med en følelse preget av press, tvang, forpliktelse, eller skyld (Deci & Ryan, 1995; Deci & Ryan, 2000). Generelt sett sier vi at motivasjonsformene man finner innenfor den autonome grupperingen i større grad vil være positive for menneskets motivasjon, enn motivasjonsformene man finner innenfor den kontrollerte gruppen, som i større grad vil være negativt for menneskets motivasjon.

2.1.4 Kausal orientering

Teorien om kausal orientering (COT), handler om hvordan mennesket tolker hendelser basert på deres individuelle kausale orientering. Det vil si at mennesker kan tolke like hendelser på ulike måter og dermed bli påvirket ulikt av hendelsene. Dette vil ha en innvirkning på reguleringsprosessene som allerede har blitt presentert i miniteorien om organisk integrasjon (OIT) (Deci & Ryan, 1985a; Deci & Ryan, 1985b).

Teorien om kausal orientering beskriver hvordan mennesker orienterer seg til ulike aspekter av et miljø, ved å regulere adferden. Er mennesket det man kaller for «autonomi-orientert», så vil han orientere seg mot det de selv interesserer seg for. Er mennesket «kontroll-orientert», så vil mennesket orientere seg mot de sosiale normene, reglene, verdiene og eventuelt belønningene man finner innenfor det sosiale miljøet mennesket oppholder seg i. COT benyttes også til å forklare hvordan ulike former for stimuli aktiverer bestemte orienteringer

og hvordan dette påvirker motivasjonen til mennesket (Deci & Ryan, 1985a; Deci & Ryan, 1985b).

Autonomiorientering er som nevnt når mennesket handler i samsvar med sine egne interesser og verdier (Deci & Ryan, 1985a). Individet som er «autonomi-orienterte» vil i større grad oppsøke muligheter til å ta sine egne valg. Dette resulterer i at mennesket ofte vil føle på en høyere grad av autonomi og indre motivasjon, enn mennesker som er kontrollorienterte (Standage & Ryan, 2012). Mennesker med en autonomiorientering vil også kunne benytte informasjon relativt effektivt, samtidig som individet klarer å tolke det sosiale miljøet som informativt. Mennesker med en slik orientering vil kunne oppleve en stor psykologisk frihet, i tillegg til at mennesket også sannsynligvis vil kunne samhandle med andre på en mer effektiv måte (Ryan & Deci, 1985b).

Kontrollorienterte mennesker er i større grad avhengig av ytre påvirkninger for å regulere sin egen adferd (Standage & Ryan, 2012). Disse menneskene er avhengig av kontrollerende elementer innenfor miljøet de opererer i, for å regulere adferden deres. Mennesker som er kontrollorienterte utfører ofte handlinger fordi de enten føler på en form for tvang eller press fra miljøet til å gjennomføre (Deci & Ryan, 1985a; Vansteenkiste et al., 2010). Når mennesker som er kontrollorienterte blir presset, så reagerer de gjerne med å ty til praktiske løsninger og de forholder seg gjerne til eksterne medlemmer på en mer strategisk, defensiv og mer intolerant måte, enn mennesker som er autonomiorienterte (Hodgins & Knee, 2002). Handler mennesket uten noen særlig form for hensikt eller på en mindre kompetent væremåte, så sier vi at mennesket er preget av det man kaller for upersonlig orientering (Deci & Ryan, 1985a). Mennesker som kategoriseres innenfor upersonlig orientering finner ofte ingen sammenhenger mellom adferd og utfall, noe som resulterer i en følelse av inkompetanse hos mennesket (Deci & Ryan, 1985b). Mennesker som er upersonlig orienterte fokuserer gjerne på manglende kompetanse, og deres motivasjon relateres ofte mot motivasjonstypen amotivasjon (Ryan, 2009). En fotballspiller som kan kategoriseres som upersonlig orientert vil ofte ikke delta i det sosiale miljøet over lengre tidsperioder, ettersom utøveren ikke klarer å tilfredsstille behovet for kompetanse.

Deci og Ryan (1985a) forteller at de ulike orienteringene i utgangspunktet eksisterer innen alle mennesker, men bare som en del av menneskets personlighet. Det vil være varierende hvilken grad av hver orientering man finner i ulike mennesker, men situasjoner eller signaler innenfor spesifikke handlinger vil kunne utløse en av de ulike orienteringene (Deci & Ryan, 1985a). Snakker et eksternt medlem som en trener negativt eller nedvergende til en utøver, så

kan man risikere at det vil utløse en kontrollert orientering hos utøveren. Utøveren vil da i større grad kunne utfordre treneren og ha en defensiv, strategisk eller intolerant adferd mot treneren (Deci & Ryan, 1985b).

2.1.5 Målinnhold

Teorien om målinnhold som også er kjent som; «Goal Contents Theory», forkortes til CGT. Denne miniteorien forklarer at ulike mål vil ha ulike tilknytninger til menneskets motivasjon, og de forskjellige målsetningene vil ha ulik innvirkning på menneskets psykologiske behov. Vi skiller da hovedsakelig mellom interne og eksterne mål (Kasser & Ryan, 1993; Kasser & Ryan, 1996; Ryan & Deci, 2000a; Ryan & Deci, 2000b).

Interne mål er de målene mennesket vil strebe etter, fordi mennesket finner disse målene som spesielt verdifulle og givende. Disse målene vil fokusere på menneskets utvikling, vekst, verdier og sosiale interaksjon. Interne mål vil derfor kunne knyttes direkte opp mot menneskets grunnleggende psykologiske behov (Kasser & Ryan, 1996). Slike mål kan f.eks. være fotballspillers ønske om å lykkes som et lag. Eksterne mål er målsetninger hvor mennesket handler for å tilegne seg eksterne tegn på verdi. Mennesker med slike mål fokuserer på å fremstå på en spesifikk måte, istedenfor å utvikle seg selv. Eksempler på eksterne mål er høy status, berømmelse, økonomiske fordeler eller mål som handler om eget utseende. Slike mål vil i mindre grad være støttende for menneskets grunnleggende psykologiske behov, fordi målene i større grad vil fokusere på eksterne verdier fremfor menneskets personlige velvære og indre følelser. Eksterne mål vil også være vanskeligere for mennesket å oppnå, noe som kan føre til at eksterne mål kan bidra til stress hos mennesket (Kasser & Ryan, 1996). Allikevel er det ikke slik at eksterne mål ikke har muligheten til å tilfredsstillende menneskets psykologiske behov. Men dersom det ikke finnes en balanse mellom menneskets eksterne og interne mål, så vil det kunne være negativt for motivasjonen (Sheldon et al., 2004). Selve oppnåelsen av mål kan bli sett på som en like naturlig del av motivasjonen hos mennesket, som internaliseringsprosessen som har blitt forklart i OIT (Sheldon et al., 2004).

Kapittel 3 - Tidligere forskning

I denne delen av oppgaven vil det bli sett på tidligere forskning som er blitt gjort på motivasjonen, med et utgangspunkt i SDT. Det vil bli gjort rede for relevante funn og tolkninger som kan hjelpe å besvare dette studiets problemstilling.

Selv om det finnes en stor mengde tidligere forskning som er gjort på breddeutøvere i ulike idretter med SDT som rammeverk, så kan det være vanskelig å formidle en detaljert og presis forståelse for utøveres motivasjon (Etiner et al., 2004). Det er fordi motivasjon i svært liten grad er målbart og derfor kan det være vanskelig å gi en sikker konklusjon på feltet. De fleste studier som er gjort på motivasjon hos utøvere er av en kvantitativ tilnærming, men pga dette studiets spesifikke kontekst og studiets problemstilling, så ble det sett på som hensiktsmessig å velge en kvalitativ tilnærming. Tidligere funn i kvantitativ forskning vil allikevel være relevante, siden funnene i stor grad baserer seg på tolkninger gjort av forskeren, noe dette studiet også vil. Funn i tidligere forskningen vil blant annet kunne hjelpe med å styrke eller svekke indisier jeg finner i mitt eget studie.

Den tidligere forskningen som vil bli inkludert i studiet er hovedsakelig forskning gjort på motivasjonen hos idrettsutøvere, i rammeverket av SDT. Selv om dette spesifikke studiet hovedsakelig handler om og fokuserer på fotballspillere, så vil den tidligere forskning som er inkluderte også handle om utøvere som driver med andre lagidretten enn fotball. Studier som handler om utøvere som driver med individuelle idretter, er ikke inkludert. Utvalget for den tidligere forskningen som er inkludert, er hovedsakelig utøvere fra en alder av femten år, til senior alder (senior alder er hovedsaklig utøvere mellom tjue og tretti år).

3.1 Tidligere forskning med utgangspunkt i BPNT

Gjennom tidligere forskning som tar utgangspunkt i BPNT, har blant annet Garcia-Mas et al. (2010) funnet klare positive sammenhenger mellom indre og ytre motivasjon, og sportslig glede- og dedikasjon. Garcia-mas et al. (2010) forteller at begge motivasjonsformene kan bidra til sportslig glede, men bare den indre motivasjonsform kan bidra til dedikasjon hos utøvere. Det tyder på at selv om både indre og ytre motivasjon vil ha en positiv effekt på utøveres idrettslige deltakelse, så vil den indre motivasjonen være mer holdbar over tid, enn en ytre motivasjonstype (Garcia-Mas et al., 2010). Cresswell et al. (2019) forteller gjennom

sin tidligere forskning, at det kan være en fordel for utøvere å operere i et treningsmiljø som legger godt til rette for de psykologiske behovene i SDT, ettersom det er funnet flere positive sammenhenger mellom autonome former for motivasjon og idrett. Cresswell et al. (2019) forteller i tillegg at en god tilrettelegging for de psykologiske behovene innenfor SDT ikke kun vil være positiv for den enkelte utøver, men også for et lag eller en klubb over tid. Tiltak som foreslås for å god tilrettelegging er; at trenere legger opp til at utøverne skal oppleve en stor grad av autonomi, samtidig som treneren opptrer som empatisk og veiledende (Cresswell et al., 2019).

Calvo et al. (2010) og Chamorro et al. (2020) forteller at man i tidligere forskning har sett en sammenheng mellom høy tilfredstillelse av SDT's psykologiske behov og idrettslig deltakelse over lengre tid. Resultatene forteller at majoriteten av utøvere som faller fra idretten enten har en form for amotivasjon, ytre motivasjon eller manglende tilfredstillelse av tilhørighet og/eller autonomi i treningshverdagen (Calvo et al., 2010; Chamorro et al., 2020). Calvo et al. (2010) forteller i tillegg at det ikke nødvendigvis trenger å være en sammenheng mellom høy tilfredstillelse av kompetanse og lengre deltakelse innen idretten, men at det kan se ut til å være flere sammenhenger mellom høy grad av autonomi og tilhørighet, og lengre idrettslig deltakelse. Noe som kan tyde på at høy tilfredstillelse av autonomi og tilhørighet i større grad er nødvendig for lengre idrettslig deltakelse, enn høy tilfredstillelse av behovet for kompetanse (Calvo et al., 2010). Det har også kommet frem i tidligere forskning at utøvere som opplever høy tilfredstillelse av alle de tre psykologiske behovene innenfor SDT ofte vil ha en høyere fysisk aktivitet under gjennomføring av idretten, enn utøvere som opplever lav tilfredstillelse av behovene (Fenton et al., 2016; Chamorro et al., 2020). Annen tidligere forskning av ulike forskere med utgangspunkt i SDT, har vist at tilfredstillelse for behovene kompetanse og tilhørighet gjerne vil være sterkere hos breddeutøvere enn hos eliteutøvere. I tillegg har det gjennom tidligere forskningen kommet frem at lagkamerater ofte vil ha en signifikant mer positiv innvirkning på tilfredstillelsen av de psykologiske behovene, enn trenere (Aide et al., 2008; Blanchard et al., 2009; Raabe & Zakrajsek, 2017).

Curran et al. (2013) forteller at det ofte vil være klare sammenhenger mellom utøvers adferd og treningsmiljøets struktur (Curran et al., 2013). Det vil ofte være positivt for utøvers motivasjon dersom utøverne opplever en stor grad av autonomistøtte i treningsmiljøet. Er treningsmiljøet for kontrollerende slik at utøveren i liten grad opplever å tilfredsstille behovet for autonomi, så vil det ofte kunne ha en negativ konsekvens på utøvernes motivasjon. Den tidligere forskningen til Curran et al. (2013) forteller at treneren derfor har en viktig rolle når

det kommer til å tilrettelegge for at treningsmiljøet har en høy grad av autonomistøtte, slik at utøverne får tilfredsstillende behovet for autonomi i størst mulig grad (Curran et al., 2013). Er treningsmiljøet av den kontrollerende typen slik at utøveren ikke får en høy tilfredstillende av de psykologiske behovene, så vil det ofte resultere i at utøverne vil kunne ha en lavere fysisk aktivitet, noe som vil kunne resultere i et lavere fysisk og psykisk utbytte for utøverne (Fenton et al., 2016). I tillegg til god struktur på treningsmiljøet hvor trenere legger godt til rette for tilfredstillende av de psykologiske behovene, så har det i annen tidligere forskning også kommet frem hvor viktig det er for utøverne i det sosiale miljøet at den sosiale interaksjonen er av den positive typen. Quested et al. (2013) har i sin tidligere forskning funnet sammenhenger som tyder på at den sosiale interaksjonen mellom utøver/trener og utøver/utøver, i mange tilfeller har vært viktige årsaker til hvorfor enkelte utøvere faller fra idretten eller ikke (Quested et al., 2013). Fra tidligere har man sett på fysiske og psykiske helegfordeler som en selvfølgende effekt av idrettslig deltakelse. Det har vist seg å nødvendigvis ikke alltid være tilfelle. Quested et al. (2013) har blant annet funnet at kvaliteten på det sosiale miljøet ikke bare vil kunne påvirke, men også avgjøre om enkelte utøvere fortsetter sin idrettslige deltakelse over lengre tid (Quested et al., 2013).

3.2 Tidligere forskning med utgangspunkt i OIT

Gjennom tidligere forskning som tar utgangspunkt i OIT, er det gjort funn som rangerer indre motivasjon og selvbestemte former for ytre motivasjon som de «beste» formene for motivasjon. Det er fordi det ofte er disse motivasjonsformene aktive utøvere gjerne har, dersom de har en lenger idrettslig deltakelse (Fortier et al., 1995; Pope & Wilson, 2012). Tidligere forskning viser også gjentatte ganger at motivasjonsformen innlemmet regulering er en motivasjonsform som står sterkt hos flere utøvere i ulike idrettslige grupper (Tsorbatzoudis et al., 2006). I tillegg er det også funnet flere tilfeller som viser at det er en positiv sammenheng mellom utøvere med motivasjonsformen innlemmet regulering og en lenger idrettslig deltakelse (Pelletier et al., 2002).

Samtidig er det viktig å merke seg at man også kan finne svakheter ved forskning som tar utgangspunkt i OIT. Det er fordi det kan være svært utfordrende å skulle kategorisere utøvere basert på OIT, og grunnen for det er at det kan være vanskelig å bestemme utøverens grad av selvbestemmelse og integrering i de forskjellige reguleringene man finner innen ytre

motivasjonsformer (Lonsdale et al., 2009). Det er derfor i mange tilfeller enklere å forklare eller kategorisere utøveres motivasjon som enten indre, ytre eller amotivasjon.

3.3 Tidligere forskning med utgangspunkt i CET

Gjennom tidligere forskning som tar utgangspunkt i CET, har blant annet Readdy et al. (2014) sett på hvordan utøvere opplever å bli introdusert for et belønningssystem. Resultatene i fra studiet forklarte at man i enkelte tilfeller kunne se at den indre motivasjonen hadde økt, samtidig som det var en klar reduksjon i amotivasjon og utvendig regulering. Som forklaring på dette forklarte utøverne gjennom intervju at belønningssystemet ikke var spesielt viktig for den individuelle utøveren, selv om de la merke til det. Utøverne ønsket samtidig å gjøre det bedre etter at belønningssystemet ble innført, fordi det kunne ha noe å si for det sosiale mellom utøverne. Som konklusjon for studiet endte Readdy et al. (2014) opp med at det ikke fantes en klar og tydelig sammenheng mellom ytre belønninger og gode prestasjoner. Ytre belønninger kan ha en positiv effekt, men det trenger ikke være motiverende, og graden av effekten fra et slikt belønningssystem er i all hovedsak avhengig av individet (Readdy et al., 2014). Det vil si at slike belønningssystemer kan fungere på enkelte utøvere, fordi utøvere alltid vil være forskjellige og dermed reagere forskjellig på ulike elementer som kan påvirke motivasjonen.

3.4 Tidligere forskning med utgangspunkt i GCT og COT

Det finnes ikke like store mengder tidligere forskning som har tatt utgangspunkt i GCT og COT. Chatzisarantis og Hagger (2007), Solberg og Halvari (2009) og Sheldon og Kasser (1995) har allikevel presentert resultater som forklarer at interne målsetninger ofte vil ha en positiv effekt på menneskers velværet. I motsetning til eksterne mål som vil kunne ha negative effekter på utøveres motivasjon. Resultatene viste og at interne målsetninger i større grad er preget av autonome motiver som indre ønsker eller behov, og eksterne målsetninger er ofte preget av kontrollerte motiver (Chatzisarantis & Hagger, 2007; Solberg & Halvari, 2009; Sheldon & Kasser, 1995).

3.5 Tidligere funn på feltet

Etter å ha lest gjennom den tidligere forskning som har tatt utgangspunkt i SDT og dens miniteorier, så kan man se at det finnes noen forskjeller i studienes resultater og bruk av forskjellige måleinstrumenter. Dette kan både ses på som svakheter og styrker i forskningsfeltet. Samtidig er det flere tendenser i disse studiene som viser til at man kan finne flere like sammenhenger på tvers av den tidligere forskningen.

De fleste resultatene fra studiene viser blant annet at aktive utøvere innenfor både bredde og eliteidretten ofte innehar selvbestemte former for motivasjon, og da gjerne en indre motivasjon. Problemet med den tidligere forskningen er at de fleste studiene som studerer motivasjon med SDT som utgangspunkt, ofte har en kvantitativ tilnærming hvor underkategorier er høyt representerte. Det kan gjennom disse studiene være vanskelig å danne en fullstendig forståelse ovenfor utøvernes motivasjon for en leser, ettersom motivasjon både kan være selvbestemt eller ikke, eller av en indre og ytre form. Uten å ønske å kritisere forskning som benytter seg av en kvantitative tilnærminger, så kan det være en svakhet ved å benytte seg av underkategorier, uten å nærmere undersøke eller forklare hva som kan være årsaken for informanters motivasjon. Samtidig er det viktig å nevne at de samme studiene som kun benytter seg av en kvantitativ tilnærming, gjerne kompenserer for denne mulige svakheten ved å presentere en grundig teoretisk forståelse av motivasjon, hvor SDT og dens underkategorier blir gjort grundig rede for. Som leser kan det også være vanskelig å danne seg et fullstendig bilde av motivasjon til informantene som har tatt del i ett studie, gjennom resultater som ikke går i dybden på svarene. Det vil derfor finnes gode argumenter for at man i forskning på motivasjon kan dra nytte av å benytte seg av en kvalitativ tilnærming, ettersom en av styrkene ved denne tilnærmingen er at den gir grundige og detaljerte beskrivelser av informantenes svar.

I tidligere forskning som tar utgangspunkt i SDT, så er studier med kvalitative tilnærminger underrepresenterte. De få studiene man finner presenterer gjerne gode beskrivelser av utøvernes motivasjon og hva som er viktig for den enkelte utøver. Dette gir gjerne leseren inntrykket av at studiet viser et grundig bilde av utøvernes motivasjon og hva som er viktig for at utøverne skal kunne opprettholde selvbestemte former for motivasjon. Som den motivasjonsformen man helst ønsker, nemlig en indre motivasjon.

Til slutt så poengteres det i det meste av tidligere forskning, at motivasjon er kompleks og veldig individuelt avhengig. Hadde jeg skulle gjennomført ett liknende studie eller bygget

videre på dette, så hadde jeg valgt å kombinere en kvalitativ tilnærming med en kvantitativ tilnærming. For å kunne styrke indisier og min egen tolkning fra den kvalitative datainnsamlingen, med tall og statistikk fra en kvantitativ tilnærming.

Kapittel 4 – Metode

Metode eller *methodos* som det kalles på gresk, betyr å følge en bestemt vei mot et mål (Johannesen et al., 2021). Man kan derfor på mange måter se på metode som oppskriften man benytter seg av, når man skal forske på et fenomen. Metoden som benyttes i samfunnsvitenskapelig studier som denne dreier seg om hvordan man som forsker går frem for å tilegne seg informasjon om det sosiale fenomenet man undersøker, som i dette tilfellet er motivasjon hos fotballspillere på forskjellige aldersnivå. Metoden man benytter seg av er med andre ord; hvordan man samler inn informasjon, hvordan man analyserer informasjonen og hvordan man tolker informasjonen (Johannesen et al., 2021). Halvorsen (2002) forklarer metode som en systematisk måte å undersøke virkeligheten på og vi skiller hovedsakelig mellom to ulike tilnærminger når vi snakker om samfunnsvitenskapelig forskning (Halvorsen, 2002). Disse tilnærmingene kalles for kvantitative og kvalitative tilnærminger og de har hver sine styrker og svakheter. For dette studiet har jeg valgt en kvalitativ tilnærming, selv om forskning på motivasjon hos mennesker ofte har en tendens til å være av kvantitativ metode. Min undersøkelse fokuserer på forskjellene eller likhetene i motivasjon mellom ulike aldersklasser, noe som fra tidligere ikke ser ut til å ha blitt forsket så mye på. Det er derfor benyttet en kvalitativ tilnærming for å sikre at datamateriale skal være så nøyaktig og utdypende som overhodet mulig, og jeg har benyttet meg av intervju som metode for å skulle samle inn data. Tanken ved å bruke intervju som metode er at jeg skulle kunne samle inn detaljert og ufullende informasjon, som skulle kunne gjøre det enklere å besvare oppgavens problemstilling (Johannesen et al., 2021).

4.1 Fordeler og utfordringer ved kvalitativ tilnærming

Innen samfunnsvitenskapelig forskning er det viktig å velge den tilnærmingen man selv mener vil være den mest hensiktsmessige metoden, for å samle inn, analysere og tolke datamateriale på (Johannesen et al., 2021). Ved de to tilnærmingene (kvantitativ og kvalitativ) så finner man både styrker og svakheter som kan brukes som argument for hvorfor man burde benytte den ene framfor den andre. Men som nevnt så har jeg i dette studiet valgt å benytte meg av en kvalitativ tilnærming, fordi jeg ønsker å samle inn et datagrunnlag hvor informantenes meninger på best mulig vis kommer fram. Utøvere som spiller lagidretten fotball befinner seg innenfor en kontekst, og gjennom kvalitative intervjuer så kan man ha

større muligheter for å forstå denne konteksten bedre, enn hva man kunne gjort gjennom å kun benytte seg av f.eks. kvantitative spørreundersøkelser (Halvorsen, 2002). Den kvalitative tilnærmingen som er valgt er intervju, og det er fordi det innen kvalitativ forskning er kvalitative intervjuer som er den dominerende formen som benyttes for datainnsamling. Gjennom å benytte intervju som metode, så er det gode muligheter for å tilegne seg fyldige detaljerte svar og beskrivelser fra informantene som intervjues. Kvalitative tilnærminger gjør det på den måten mulig for forskeren å forstå og beskrive datamaterialet (Thomas et al., 2011). Det forutsetter samtidig at intervjuene gjennomføres med god struktur slik at informantens holdninger, meninger og erfaringer kommer frem på en detaljert og tydelig måte (Johannesen et al., 2021).

For å strukturere intervjuene på en god og hensiktsmessig måte, er det viktig å ha en klar og tydelig rollefordeling av intervjuet. Under selve gjennomføringen av intervjuene er det derfor viktig at det tydelig kommer frem hvem som er intervjuer og hvem som er informant under selve intervjuene (Johannesen et al., 2021). Under intervjuene startet jeg derfor med å presentere meg selv for informanten, for å deretter spørre informanten om å gjøre det samme. Derifra forsøkte jeg som forsker å holde intervjuet som en åpen dialog, samtidig som vi ikke gikk for mye utenfor tema. Ved å holde intervjuet mest mulig i formen av en åpen dialog, så tillater man informantene å formulere seg ved egne ord og meninger, slik at man som forsker kan tolke datamaterialet senere, uten å bekymre seg for at man kan ha påvirket informantens svar og begrunnelser i for stor grad. Det er samtidig viktig at man holder seg til klargjorte spørsmål som er godt planlagt på forhånd, slik at man får besvart det man ønsker å undersøke, samtidig som intervjuet ikke går for mye utenfor tema (Johannesen et al., 2021).

Som forsker vil det også være flere utfordringer man må møte når man velger å kun benytte seg av kvalitative intervju som metode. For det første så krever metoden mye tid, både til planlegging av intervju, avtale intervjutidspunkt, gjennomføring og transkribering av intervjuene. Det gjør at utvalget for studiet vil være mindre enn hva man kunne gjennomført ved en kvantitativ tilnærming som spørreundersøkelser, hvor jeg kunne ha sendt ut spørreundersøkelsene til klubber og deretter ventet på at de sender inn svar. Kvalitative intervju er også «sårbare» i den forstand at man er avhengig av teknologiske hjelpemidler som f.eks. en diktafon for å gjennomføre. Skulle det være feil med det teknologiske utstyret, så kan man risikere å miste deler av, eller hele intervjuet (Johannesen et al., 2021). Samtidig er det også store fordeler ved å benytte seg av en kvalitativ tilnærming som intervju for datainnsamling. Som jeg har forklart, så er fordelene ved å benytte seg av kvalitative

intervjuer at man kan få veldig godt detaljerte svar og forklaringer fra informantene. Videre i dette kapitlet vil jeg forsøke å forklare og redegjøre for hvordan dette studiet er lagt opp. Slik at jeg kan presentere en god analyse av gjennomføringen.

4.2 Studiets forskningsprosess

Studiet presenteres både skriftlig i henhold til retningslinjene fra NTNU, i tillegg til at det vil bli presentert muntlig. Johannesen et al. (2021) forklarer at forskningsresultater kan presenteres på flere ulike måter, men at skriftlige tekster som dette har gjerne en spesifikk struktur (Johannesen et al., 2021).

Når man skal gjennomføre et samfunnsvitenskapelig prosjekt så forteller Johannesen et al. (2021) at selve forskningsprosessen går over fire faser. Disse er; forberedelse, datainnsamling, dataanalyse og rapportering (Johannesen et al., 2021). Jeg vil her forsøke å presentere dette studiets forskningsprosess. Forskningsprosessen har på mange måter vært identisk med den forskningsprosessen som presenteres av Johannesen et al. (2021), ettersom jeg har brukt den som mal for metoden.

4.2.1 Forberedelsesfasen

I forberedelsesfasen så har det først og fremst blitt tatt utgangspunkt i en av mine personlige interesser, nemlig interessen for fotballen. Jeg har da ønsket å undersøke motivasjonen hos fotballspillere som er i forskjellige aldersklasser. Årsaken for det, er at jeg i utgangspunktet ønsker å danne en bredere forståelse for hvorfor utøvere faller fra breddefotballen i ung alder. Jeg har selv spilt fotball på ulike lag i en lengre tidsperiode på snart tjue år, og sliter med å forstå hvorfor flere faller fra idretten, spesielt i en ung alder hvor fotballen ga meg veldig mye glede i hverdagen. Etter å ha valgt å gå videre med å studere etter videregående, så har jeg blitt introdusert og kjent med ulike motivasjonsteorier. Jeg har da dannet en interesse for fenomenet motivasjon, og bestemte meg tidlig for at jeg ønsket å skrive masteroppgave om fotball og motivasjon. Det ble da etter hvert naturlig for meg å undersøke nærmere hvordan motivasjon hos ulike aldersgrupper er, for å kanskje kunne se om jeg kunne finne noe som kan hjelpe å forklare hvorfor enkelte faller fra fotballen. Hvis man ser på statistikk, så kan man se at Norges idrettsforening (NIF) har en statistikk som viser at medlemstallene av aktive

medlemmer i alderen 20 – 25 år er under halvparten så mange som det er i alderen 13 – 19 år (NIF, 2019). Av disse aktive utøverne er flere av dem fotballspillere og det kan derfor tenkes at relativt mange også faller fra fotballen i alderen 13-19 år, mtp at fotballen er den idretten med flest aktive medlemmer i Norge. Fredheim (2019) forteller og at mange av dem som faller fra idretten allerede faller fra før de fyller 17 eller 18 år (Fredheim, 2019). Gjennom forberedelsesfasen har studiets problemstilling også blitt formet, og som forsker har jeg fått satt meg inn i relevant forskningslitteratur hvor studier med liknende tema har blitt undersøkt. I tillegg har det gjennom forberedelsesfasen kommet tydelig frem at studiets forskningsdesign er av typen *fenomenologi* (Johannesen et al., 2021). Det er fordi studiet leter etter menneskers personlige erfaring i en bestemt kontekst (fotballmiljøets kontekst) og strever etter å forstå menneskers opplevelse til situasjonen. Gjennom fenomenologien kan man som forsker danne en relativt presis beskrivelse av menneskers subjektive opplevelser til fenomenet man undersøker (Johannesen et al., 2021), og i dette studiet har jeg som forsker forsøkt å danne en bredere forståelse for informantenes subjektive følelser om motivasjon, til fotballkonteksten de befinner seg i.

4.2.2 Datainnsamlingsfasen

I datainnsamlingsfasen forteller Johannesen et al. (2021) at man som forsker burde tenke igjennom hvem som skal delta i studiet. Man må da tenke igjennom utvalgsstørrelsen, utvalgsstrategi og hvordan man skal rekruttere informantene (Johannesen et al., 2021). Det ble tidlig i studiet bestemt at dataene som skulle samles inn, skulle stamme fra fotballspillere som spiller på et breddenivå i Norge. Jeg henviste meg derfor via mail til ulike klubber, men fikk kun svar fra et fåtall av klubbene jeg sendte ut forespørsel om informanter til. Det var derimot to klubber som var relativt enkle å kontakte. Disse klubbene lot meg også komme i kontakt med lagledere for aldersnivåene jeg søkte, og disse laglederne ga meg etter hvert tillatelse til å spørre spillerne deres om å stille til intervju. I utgangspunktet ønsket jeg å både intervju mannlige og kvinnelige fotballspillere på de forskjellige aldersnivåene. Jeg fikk relativt kjapt ordnet mannlige fotballspillere på senior, junior og gutter nivå. Men det viste seg å være vanskelig å få kontakt og svar fra lagledere for de kvinnelige lagene jeg kontaktet. Til slutt utgikk derfor ideen om å involvere begge kjønn. Aldersklassene som da ble inkludert i studiet var senior, junior og gutter spillere. Hvor seniorspillerne er over 20 år gamle, juniorspillerne er mellom 16 – 19 år gamle og guttespillerne er under 16 år gamle. Ettersom studiet har en

tidsfrist man må overholde, ble det sett på som realistisk med tolv informanter til utvalget (seks av hvert kjønn). Men etter at det ble besluttet at jeg måtte droppe informanter av det kvinnelige kjønn, så ble målet om informanter justert og det ble da sett på som realistisk å skaffe seg ni informanter (tre fra hver aldersklasse). Det var ingen spesifikke kriterier for utvalget annet enn at jeg ønsket tre informanter fra hver aldersklasse, samtidig som informantene var del av en breddeklubb.

4.2.3 Analysefasen

I analysefasen så ble intervjuene transkribert, slik at informantenes ord ble gjort om til tekst. Dette er for at man som forsker lettere skal kunne analysere og tolke datamaterialet man sitter igjen med etter intervjuene (Johannesen et al., 2021). I fenomenologisk forskning analyserer forskeren det man kaller for *meningsinnholdet*. Forskeren er da opptatt av innholdet i datamaterialet og ser i analysefasen på hva informantene har fortalt i intervjuene.

Datamaterialet blir da lest *fortolkende* av forskeren. Noe vil si at forskeren leser datamaterialet opp mot teori og tidligere forskning. Tanken bak dette er at sammenhenger og meninger enklere skal kunne skapes. Når man forsker på et fenomen, så vil forskeren ta med seg forutinntatte holdninger og meninger. Dette er forutsetninger vi tar med oss i møte med et fenomen, slik at vi kan finne mening i datamaterialet og tolke det (Johannesen et al., 2021).

Når man skal analysere meningsinnholdet, så kan dette ifølge Kristi Malterud (2017) gjøres over fire hovedfaser. Den første fasen er; *helhetsinntrykk og sammenfatning av meningsinnhold – fra vilness til temaer*. Denne fasen går ut på at etter man har transkribert datamaterialet så leser forskeren over intervjuene flere ganger, slik at man kan finne aktuelle og interessante temaer for forskningen. Forskeren tar da ut mest mulig irrelevant informasjon og fortsetter med informasjonen som virker relevant. For dette studiet ble informasjon som kunne knyttes opp mot SDT og miniteoriene tatt med videre.

Den andre fasen er; *meningsbærende enheter – fra temaer til koder*. I denne fasen skiller forskeren ut informasjonen som er relevant for studiets problemstilling. Informasjonen blir i denne fasen brutt ned og kategorisert, slik at det er mulig å konstruere en beskrivelse av fenomenet. Dette er det man kaller for å *kode*. Å kode er når man tar et utsnitt av teksten og kategoriserer den. Blant kodene som ble laget til dette studiet, så var det koder som kunne knyttes opp mot autonomi, tilhørighet og kompetanse.

Den tredje fasen; *kondensering – fra kode til mening*. Handler også koding. Forskjellen mellom denne fasen og den foregående fasen, er at forskeren tar ut meningsinnholdet i kodene som er laget. Materialet i kodene reduseres da gjerne, for å gjøre kodene mer oversiktlig.

Den fjerde og siste fasen når man skal analysere meningsinnholdet er; *sammenfatning – fra kondensering til beskrivelser og begreper*. Denne fasen handler om at forskeren må re kontekstualisere materialet, slik at nye begreper og beskrivelser kan bli formet. Dette er for at forskeren skal kunne finne mønstre og sammenhenger som i utgangspunktet kan ha blitt oversett.

4.2.4 Rapportering

Den siste fasen av forskningsprosessen (rapportering), handler om at forskningen i studiet må presenteres på en oversiktlig måte som gjør det enkelt for leseren å forstå innholdet. Det er derfor benyttet en kapittelinnndeling som er relativt vanlig i fenomenologiske studier slik som denne. Hvor kapittel 1 er introduksjon, kapittel 2 teori, kapittel 3 tidligere forskning, kapittel 4, metode, kapittel 5 etiske vurderinger, kapittel 6 analyse og kapittel 7 avslutning.

4.3 Kvalitativ tilnærming

Som tidligere nevnt har jeg valgt en kvalitativ tilnærming med intervju som metode for datainnsamling. Dette er for å kunne kapre informantens subjektive meninger i størst mulig grad. Ettersom det er fordelen ved å benytte seg av en kvalitativ tilnærming (Johannesen et al., 2021).

4.3.1 Intervjuene

Det er kvalitative intervju som har blitt benyttet som metode for datainnsamling i dette studiet og metoden blir sett på som den dominerende formen for datainnsamling i forskning hvor man har en kvalitativ tilnærming (Johannesen et al., 2021). Kvalitative intervjuer er som tidligere nevnt tidkrevende, både fordi det krever mye planlegging i forkant, i tillegg til at det tar tid å skaffe informanter. I tillegg til å intervju informantene så skal man også analysere og

tolke datamaterialet. Som forsker har man flere muligheter når man skal gjennomføre intervjuer, ved at man kan velge å gjennomføre *ustrukturerte*, *semistrukturerte* eller *strukturerte* intervju (Johannesen et al., 2021). Ustrukturerte intervju går ut på å skape en mest mulig åpen og flytende samtale mellom forsker og informant. Spørsmålene og intervjuet er da ikke strukturert på forhånd, slik at man skaper en uformell setting hvor man snakker rundt et tema. Strukturerte intervju har på forhånd bestemt tema, spørsmålene og rekkefølgen spørsmålene stilles i. Men det er ikke formulert svarsalternativer, som det f.eks. er i kvantitative spørreskjemaer (Johannesen et al., 2021). I dette studiet er intervjuene strukturert på en måte som stiller seg i midten av *strukturerte-* og *ustrukturerte intervju*. I studiet har det da blitt benyttet semistrukturerte intervju, hvor det har blitt laget en intervjuguide på forhånd (Krueger & Casey, 2000). Intervjuguiden er da utgangspunktet for intervjuet, men i motsetning til strukturerte intervju så kan man i semistrukturerte intervju tilpasse intervjuene litt. Ved at man kan endrer på rekkefølgen man stiller spørsmålene (Johannesen et al., 2021). Det er viktig at man i intervjuguiden har en god struktur og formulerer spørsmålene på en hensiktsmessig måte, slik at man klarer å gå i dybden på tematikken man ønsker å undersøke (Tjora, 2021). I dette studiet benyttes det også *oppfølgingsspørsmål*, som vil si at noen spørsmål vil være avhengig av hva informanten svarer. Samtidig er intervjuet relativt standardisert, som vil si at intervjuet ikke vil endre seg i for stor grad mellom informantene. Intervjuguiden og de planlagte spørsmålene utgjør en klar majoritet av intervjuet og vi kan derfor si at det er benyttet en *standardisering* i metoden. Fordelen ved å standardisere intervjuene er at det er enklere å sammenlikne svarene til informantene, når man skal analysere datamaterialet i analysefasen (Johannesen et al., 2021).

Gjennom de semistrukturerte intervjuene hvor jeg og informantene gjennomfører en samtale, så vil det være gode muligheter for at informanten kan forklare sine personlige meninger og tolkninger innenfor den konteksten de er en del av, nemlig fotballkonteksten. Intervjuene vil ha mulighet for å gjennomføres som en relativt åpen og uformell samtale, samtidig som vi holder oss innenfor tema og spørsmål som er planlagt. Det gir meg som forsker en større sikkerhet om at jeg vil få besvart de momentene jeg selv lurer på, samtidig som det vil være store muligheter for å få frem den enkelte informants personlige oppfatninger og meninger (Johannesen et al., 2021).

Det trenger allikevel ikke være helt uproblematisk å gjennomføre slike semistrukturerte intervju. Intervju som metode kreve at forskeren og informanten klarer å oppbygge en god relasjon, slik at informanten ikke opplever intervjuet som useriøst eller for pågående. Dette

kalles for *legitimering*, og som forsker har man en viktig rolle for å gjøre intervju settingen komfortabelt for informanten (Johannesen et al., 2021). For å sikre legitimering i størst mulig grad så gjennomføres intervjuet på en «nøytral» plass som informanten kjenner til. Hadde man gjennomført intervjuet på forskerens private eiendom så vil man kunne risikere at informanten kan føle seg underlegne eller utilpass. Intervjuene har og blitt bygget opp ved at man fra starten av intervjuet forsikrer seg om at informanten har forstått informasjonen fra informasjonsskrivet (se vedlegg 2) i forhold til samtykke, anonymisering etc. Intervjuene er og bygget opp med relativt enkle spørsmål, som skal hjelpe informanten å føle seg avslappet (Johannesen et al., 2021).

4.3.1.1 Utvalg

Ettersom datagrunnlaget for dette studiet dreier seg om svarerne fra relativt få informanter, så var det viktig å velge informanter som passet kriteriene for studiet. I studiet ønsket jeg å ta utgangspunkt i å undersøke fenomenet motivasjon, innad i idretten fotball på et breddenivå. Alle informantene i dette studiet er derfor medlemmer av en breddeklubb og ingen av informantene hospiterer til en annen klubb, eller en annen aldersklasse. Dersom noen av informantene hadde hospitert, så hadde de i større grad drevet med «satsing», og hvis ikke alle informantene hadde drevet med en slik satsning, så kunne det ha påvirket studiets standardisering. Studiet tar derfor for seg fotballspillere i bredde fotballklubber, noe som gjør at vi kan karakterisere utøverne som breddeutøvere. Utvalget er derfor strategisk valgt (Ringdal, 2013) og studiet har på den måten få ekskluderings- eller inkluderingskriterier, mtp valg av informanter. Det var nokså enkelt å finne informanter til dette studiet, etter klubbens lagledere ga meg mulighet for å komme på trening. I forkant av møte med informantene ble det sendt ut en epost, som fungerte som en forespørsel fra meg til klubbene, hvor jeg spurte klubbene om informanter til de forskjellige aldersklassene. Kontaktpersonene som besvarte epostene var sportslige ledere i klubbene og de videresendte epostene til trenerne på lagene som var aktuelle. I epostene ble det lagt ved et informasjonsskriv (se vedlegg 2), som også ble delt ut til spillerne når jeg presenterte meg og studiet. Spillerne som meldte seg til å være informanter gjorde det ved å rekke opp hånden frivillig når studiet ble presentert for dem, noe som for meg ga et inntrykk av at informantene ville være motiverte for å ta del i studiet. Ettersom informantene også oppfyller inkluderings- og ekskluderingskriteriene, så kunne man

på forhånd av intervjuene regne med at informantene hadde forutsetningene for å svare på spørsmålene (Ringdal, 2013).

I kvalitativ forskning er det viktig å rekruttere informanter man tenker kan svare så fyldig som overhodet mulig, på fenomenet man undersøker (Johannessen et al., 2021). For dette studiet kunne man helt sikkert intervjuet yngre utøvere i yngre aldersklasser, men det kan tenkes at svarene fra utøverne i yngre aldersklasser ville vært mindre nøyaktige og presise, ettersom disse utøverne har færre år i idretten og livet generelt. Det kan også tenkes at det er vanskeligere å intervjuer yngre utøvere ettersom de gjerne ikke eier samme evne til å reflektere over hva de tenker, som eldre utøvere. Informantene i dette studiet er på den måten rekruttert fordi jeg som forsker tenker at de har forutsetningene for at man på best mulig vis skal kunne besvare forskningsspørsmålet (Thagaard, 2008). Tidsperspektivet er også et viktig element i dette studiet og det ble sett på som realistisk med tre informanter til hver aldersklasse, og derfor urealistisk å skulle intervjuer så mange flere aldersklasser. Man sier at ved slike utvalg hvor man benytter seg av en kvalitativ tilnærming så er ikke utvalget nødvendigvis *representativt* men *hensiktsmessig* (Johannessen et al., 2021). For dette studiet er informantene relativt like og det blir undersøkt mulige erfaringsmessige likheter og ulikheter mellom dem. Vi sier derfor at studiet har et *homogent utvalg* (Ringdal, 2013). Det er fordi det er relativt få ulikheter mellom selve informantene, siden alle informantene er breddeutøvere, i en breddefotballklubb, i Norge.

4.3.2 Intervjuguiden

For å gjennomføre intervjuene på en strukturert og oversiktlig måte, så ble det benyttet en intervjuguide (se vedlegg 3). En intervjuguide er en liste over tema og spørsmål man som forsker ønsker å gjennomgå, slik at man kan belyse studiets problemstilling (Tjora, 2021). Gjennom arbeid med en intervjuguide blir gjerne sentrale deltemaer som er relevante for studiets problemstilling fremhevet, slik at man som forsker kan oppmuntre informantene til å komme med detaljerte og utdypende svar, samtidig som det forsikrer forskeren å få dekket ulike tematikk man ønsker svar på. Det er også viktig at intervjuet foregår på en hensiktsmessig måte i forhold til tid, slik at informanten ikke blir lei eller må avbryte intervjuet for å rekke noe annet (Johannessen et al, 2021). Det er derfor viktig at forskeren på forhånd av intervjuene allerede har bestemt rekkefølgen for hvordan intervjuguiden skal gjennomgås. Rekkefølgen burde starte med enkle spørsmål for å gjøre informantene

komfortable, for deretter å stille spørsmål som stiller høyere krav til refleksjon og tenkning (Tjora, 2021). Som tidligere nevnt kan intervjuguiden struktureres på tre forskjellige måter (ustrukturerte, semistrukturerte og strukturerte intervju). For dette studiet er det benyttet en semistrukturert intervjuguide, slik at man får en god balanse mellom fleksibilitet og standardisering i intervjuene (Johannesen et al., 2021). En av de fine tingene med en semistrukturert intervjuguide er at man som forsker kan stille informantene spørsmål som ikke er skrevet opp på forhånd (Krumsvik, 2014). Begynner informanten å snakke om noe interessant for forskningen, så er det med en semistrukturert intervjuguide gode muligheter for at man kan stille oppfølgende spørsmål som vil kunne gi relevant informasjon, uten at man ødelegger for intervjuets struktur.

Tanken med intervjuguiden var å stille spørsmål som ville gjøre det mulig å innhente utdypende informasjon, om den enkelte informants motivasjon. Slik at det ville være mulig å kunne forstå i hvilken grad og hvordan de psykologiske behovene var viktige for den enkelte utøver. I tillegg til at man skulle kunne plassere utøverne i henhold til miniteorien om organisk interaksjon (OIT), som man finner innen SDT. Spørsmålene ble derfor formulert slik at informantene selv kunne forklare hva som var viktig for deres motivasjon, uten at de måtte ha noen form for forkunnskap om begrep som benyttes innen SDT som autonomi, kompetanse eller tilhørighet. Intervjuguiden ble også satt opp slik at informanten skulle føle seg mest mulig komfortable og trygge under selve intervjuet og intervjuguiden er derfor sammensatt av; *innledning, fakta spørsmål, introduksjonsspørsmål, overgangsspørsmål, nøkkelspørsmål og avslutning* (Johannesen et al., 2021). De ulike delene av intervjuguiden er satt opp for at forskeren skal kunne bygge en positiv relasjon til informanten, ettersom en god relasjon kan øke sjansene for at informanten føler seg komfortabel, og gir forskeren godt reflekterte begrunnelser og svar på spørsmålene som stilles. I innledningen presenterer forskeren seg selv og prosjektet, i tillegg til å forklare informanten om relevant informasjon som handler om anonymisering eller hvordan studiet dokumenteres. Fakta spørsmål er enkle spørsmål som stilles tidlig i intervjuet, for at informanten skal kunne danne ett positiv førsteinntrykk av å ta del i intervjuet. Introduksjonsspørsmål er når forskeren presenterer intervjuets overordnede tematikk, slik at informanten kan snakke om hva de først tenker på når de hører et gitt ord. Overgangsspørsmål er når forskeren forsøker å få informanten til å gå fra generelle tanker til personlige erfaringer. Nøkkelspørsmål utgjør hoveddelen av intervjuet, hvor forskeren stiller spørsmålene som skal kunne gi informasjon slik at det skal kunne være mulig å besvare studiets problemstilling. Til slutt i avslutningen gir forskeren informanten

beskjed om at intervjuet snart avsluttes, slik at informanten får muligheter til å gi avsluttende kommentarer før man runder av intervjuet (Johannesen et al., 2021).

For at informanten skal være mest mulig komfortabel under intervjuet er det viktig å tenke igjennom språket man benytter seg av som forsker. Det vil blant annet bli enklere for informanten å forstå spørsmålene dersom språket som benyttes er forenklet. Spørsmålene burde også på forhånd være gjennomtenkte, slik at forskeren ikke må bruke tid på å tenke igjennom hvordan han skal formulere seg for informanten. Å gjenta spørsmål flere ganger er ikke å anbefale. Dersom informanten må vente på forskeren kan det skape usikkerhet, noe som kan forvirre informanten. Spørsmålene burde derfor være korte og konkrete, ettersom lange spørsmål kan virke forvirrende for informanten (Tjora, 2021).

4.3.3 Forskerens rolle

Som studiets forsker, er min rolle under intervjuene både å samle informasjon som senere kan transkriberes til datamateriale, i tillegg til å gjøre intervjuet og opplevelsen så positiv som overhodet mulig for informanten. For å forberede intervjuene på best mulig vis har intervjuguiden blitt testet ut to ganger på to ulike testpersoner, før de ble benyttet på informantene. Det tillatte meg å gjøre endringer og justeringer på intervjuguiden før den skulle brukes, slik at man kan unngå unødvendig tidsbruk på å formulere oppfølgingsspørsmål, som ville kunne gjøre informanten usikker.

Etter å ha gjennomført hvert intervjuene ble mine personlige opplevelser av intervjuene notert ned. Dette gjorde det mulig for meg å gjøre justeringer og eventuelle forbedringer inn mot neste intervju. Jeg opplevde denne metoden som effektiv og lærerik for meg selv, som fra tidligere ikke har noe særlig erfaring med å planlegge, gjennomføre og analysere slike intervju.

For å sikre at datamateriale skulle bli så nøyaktig som overhodet mulig med hva informantene forklarte, så ble det benyttet en diktafon for å ta opp lyd og tale. Dette er effektivt fordi det gjør det mulig for forskeren å gå tilbake og høre intervjuet på nytt, slik at flest mulig detaljer kan komme med. Å skulle huske intervjuet i hodet vil være umulig og man ødelegger flyten i intervjuet dersom man skal notere hvert ord som blir sagt. Samtidig er det anbefalt at man noterer detaljer man merker seg, som skiller seg ut i intervjuet. Slike detaljer bør

dokumenteres med en gang, slik man unngår å glemme hva som ble sagt (Johannesen et al., 2021).

Personlig har jeg ikke særlig mye erfaring når det kommer til planlegging, gjennomføring og transkribering av intervju. Det ble derfor brukt mye tid på å planlegge og strukturere intervjuguiden, slik at gjennomføringen skulle gå så bra som overhodet mulig. Dette gjorde at jeg hadde relativt god kontroll over hva som sto i intervjuguiden, noe som er positivt for gjennomføringen (Tjora, 2021). God kontroll over innholdet i intervjuguiden gjorde det enklere kunne gå utenfor spørsmålenes rekkefølge, dersom informantene begynte å snakke om et tema som var planlagt for senere. Dette er en av fordelene man får ved å benytte seg av semistrukturerte intervju (Ringdal, 2013).

4.3.4 Etterarbeid

Intervjuene tok ca. mellom 15 til 25 minutter. Disse ble senere transkribert ved hjelp av diktafonen og transkriberingen var detaljert, samtidig som ord uten relevansen ble utelatt. F.eks. hvis informanten startet en setning med å si «jeg tror» men endret til «jeg føler», så ble ikke «jeg tror» tatt med. Transkriberingen ble brukt for å gjøre den store detaljmengden fra intervjuene mindre og mer oversiktlig, slik at det skulle være lettere å arbeide med datamengden. Denne jobben er svært viktig når man har en slik kvalitativ tilnærming, ettersom dataene må tolkes og vurderes av forskeren. I motsetning til kvantitative data som bare trenger å analyseres (Johannesen et al., 2021). Transkriberingen er en tidkrevende prosess, som i etterkant tillater forskeren å kategorisere datamaterialet. Dersom en av informantene hadde forklart at de manglet en følelse av mestring i treningshverdagen, så ville jeg som forsker ha kategorisert det som manglende oppfyllelse av behovet for mestring. Som tidligere nevnt så ble det skrevet notater om detaljer som skilte seg ut. Disse notatene ble brukt gjennom tolkningen av det transkriberte datamaterialet.

4.3.4.1 Analysevalg

For å analysere og tolke kvalitative data, så finnes det flere forskjellige typer teknikker man kan benytte seg av. Ingen av disse teknikkene er standardiserte og man står relativt fritt når man skal gå frem for å analysere kvalitative data (Halvorsen, 2002). Men selv om disse

teknikkene man kan benytte seg av er ulike, så deler de noen spesifikke regler. Blant annet så bør datamaterialet både analyseres og tolkes av forskeren som gjennomførte intervjuene. Det er også viktig at man skiller mellom å analysere og tolke, selv om begrepene å «analysere» og «tolke» kan gli over hverandre når man arbeider med kvalitative data (Johannesen et al., 2021). I denne oppgaven har transkriberingen blitt formen for å analysere og kategorisere datamaterialet, og intervjuene ble som tidligere nevnt i transkriberingen gått over flere ganger, for å få med så mange detaljer som overhodet mulig. I tillegg ble intervjuene i transkriberingen fargelagt for å kategorisere hva informanten snakket om. Tolkningen av datamaterialet forgår i studiets analysedel, hvor det analyserte datamateriale har blitt tolket opp mot teori og tidligere forskning (Johannesen et al, 2021).

4.3.4.2 Kategorisering

Når man skal analysere og tolke datamaterialet på kvalitativ forskning så er det mulig å benytte seg av ulike fremgangsmåter. Man kan blant annet benytte seg av digitale verktøy for å systematisere datamaterialet som er samlet inn (Ringdal, 2013). Men på grunn av tidligere god erfaring ved å gå gjennom transkriberingen manuelt, så har jeg valgt å kun benyttet meg av transkribering for å analysere og tolke datamaterialet. Dette valgt er hovedsakelig gjort med tanke på studiets tidsbegrensning og omfang. Jeg har derfor valgt å forholde meg til noe jeg er komfortabel med, framfor å skulle lære noe nytt under arbeidet med dette studiet. Transkriberingen ble gjennomført ved at intervjuene først ble skrevet ned og omgjort til ord, ved hjelp av opptakene gjennomført med diktafonen. Under transkriberingen ble setningene forenklet slik at blant annet ord uten relevans ble utelukket, for å gjøre setningene enklere å lese. Transkriberingen ble fortsatt skrevet detaljert ned, for å fange informantens meninger og beskrivelser i størst mulig grad.

Etter å ha transkribert intervjuene, ble transkriberingen kodet i farge kategorier. Kategoriene ble brukt for å kartlegge hva informantene snakket om, slik at det skulle bli enklere å finne tilbake til ulike temaer når datamaterialet skulle analyseres og tolkes. Slik ble transkriberingen med ferdig kodete kategorier en visuell oversikt over temaene som ble diskutert i intervjuene (Braun & Clarke, 2006). Snakket informantene om de psykologiske behovene innenfor BPNT, så ble det fargelagt ulike farger for autonomi, tilhørighet og kompetanse. Og hvis informantene snakket om noe som kunne handle om reguleringene innenfor OIT, så ble det fargelagt ulikt for den enkelte reguleringen som kunne kobles til hva informanten snakket om.

Kategoriene ble på den måten forment etter hva informantene snakket om, for så å bli fargelagt i henhold til den kategorien det passet innenfor. Snakket informantene om deres opplevelse av autonomi, så ble fargen for kategorien «autonomi» benyttet.

En slik kategorisering og koding av datamaterialet fører ofte til en stor mengde koder og i dette tilfelle farger. Noe som ikke er uvanlig i kvalitativ forskning (Tjora, 2021). For at kodingen ikke skulle bli av et overdrevent omfang som ville ha tatt unødvendig mye tid å tolke, så ble kodene vurdert opp mot studiets problemstilling. Koder som ikke virket relevante ble derfor utelatt fra studiet, fordi det ikke ga noe relevant eller meningsfull informasjon som kunne brukes (Braun & Clark, 2006). Utsagn som gikk utenfor studiets tema, ble derfor utelatt. Jeg stilte da informantene spørsmålet; «*Syns du treningene er lagt opp slik at de er artige? Eller er det noe du kunne sett for deg som var annerledes?*». På dette spørsmålet begynte en informant og snakke om treningens struktur, istedenfor å besvare spørsmålet; «*Det er jo oppvarming, hoveddel og så avslutning. Noen ganger er det bare kamp hele treningen*». Svaret til denne informanten ble da ikke kodet og dermed utelatt fra studiet.

4.3.5 Vurdering av kvalitet

Når man gjennomfører studier med en kvalitativ tilnærming, så vil man måtte vurdere begreper som *reliabilitet* (pålitelighet), *intern validitet* (troverdighet), *ekstern validitet* (overførbarhet) og *objektivitet* (bekreftbarhet) (Johannesen et al., 2021). Disse begrepene brukes som kriterier for å vurdere kvaliteten på forskningsarbeidet og de vil i denne delen bli vurdert.

I studier hvor man benytter seg av en kvantitativ tilnærming finnes det flere måter å teste reliabiliteten til forskningsdesignet. Man kan gjennomføre det som kalles for «test-retest-reliabilitet», ettersom man har klare resultat og statistikker å forholde seg til. I studier med kvalitative tilnærminger kan man i motsetning ikke teste reliabiliteten på samme måte, fordi datamaterialet er avhengig av forskerens egne tolkninger og vurderinger. Det er derfor under kvalitative forskningsdesign forskerens rolle å styrke reliabiliteten til leseren gjennom gode beskrivelser av studiets kontekst, samtidig som man forklarer studiets fremgangsmåte på en detaljert og oversiktlig måte. Slik at det er mulig for leseren å spore dokumentasjon som er gjort av data, metoder og avgjørelser (Johannesen et al., 2021). Vurderingen av reliabiliteten handler også i stor grad om at man som forsker må vurdere sin egen posisjon til forskningen,

når man gjennomfører kvalitative forskningsdesign (Tjora, 2021). For å styrke leserens reliabilitet til meg som forsker har jeg derfor forsøkt å forklare hver minste detalj så godt som overhodet mulig, samtidig som jeg har vurdert min egen posisjon underveis. Studiet fokuserer på breddefotballen og det er noen begreper og forklaringer jeg som forsker kan forstå er utfordrende å forstå, dersom man på forhånd ikke har noe særlig bakgrunnskunnskap fra idretten fotball. Jeg som har over femten år i idretten i tillegg til å ha spilt gjennom alle aldersnivå man finner i fotballen, vil forsøke å vise denne kunnskapen så godt som overhodet mulig. Samtidig som jeg forklarer og beskriver detaljene slik at leseren forstår. Det er fordi jeg ønsker å unngå at leseren skal sitte igjen med usikkerheter og spørsmål til oppgaven generelt, i tillegg til oppgavens reliabilitet.

Ettersom studiets forskningsdesign spesifikt handler om idretten fotball, så kan det tenkes at jeg med mine bakgrunnskunnskaper vil ha en fordel når det kommer til utformingen av intervjuguiden, gjennomføring av intervjuene og analyseringen av datamateriale (Tjora, 2021). Det er fordi det gjerne vil være lettere for en informant å danne en god relasjon til forskeren, dersom han opplever at forskeren har en bakgrunn og forståelse for tematikken det snakkes om. Det vil også være lettere som forsker å benytte et godt ordvalg under intervjuene, dersom man som forsker vet hva man snakker om (Johannesen et al., 2021). Det er også en høyere sjans for at jeg som forsker og informanten vil klare å bygge opp en gjensidig forståelse oss imellom, dersom jeg har noen form for bakgrunns erfaring med tematikken som diskuteres. En slik forståelse vil kunne styrke forskerens reliabilitet.

Tjora (2021) forteller at selv om forskere har en tidligere bakgrunn i det som undersøkes, så burde det sees på som en fordel og ikke et problem. Samtidig er det viktig å merke seg at det nødvendigvis ikke bare trenger å være utlukkende positivt at forskeren besitter store mengder bakgrunns kunnskaper og erfaringer mot fenomenet man undersøker. Grunnen til det er at man som forsker alltid kan ha med seg erfaringer og meninger som kan påvirke forskningen (Tjora, 2021). Å forvente fullstendig nøytralitet kan derfor sees på som utfordrende og kanskje til og med umulig. Det er derfor viktig at forskeren legger vekt og innsats på å vise åpenhet og forståelse for forskningen, fremfor å være for bastant i sine egne antagelser (Repstad, 1993). Jeg og de fleste andre som har drevet med idrett, har bygd opp en rekke erfaringer og meninger som nødvendigvis ikke trenger å være allment for alle andre. For å forhindre at slike personlige meninger og erfaringer påvirker studiet i for stor grad, vil jeg som forsker forsøke å forholde meg så nøytral som overhodet mulig. Jeg vil også forsøke å

benytte et språk som ikke antar eller fastslår for mye, men er åpen for at det kan finnes flere årsaker til en sammenheng eller en tendens.

Studiets interne validitet er i stor grad avhengig av troverdigheten forskeren klarer å bygge til leseren. Kvalitative data kan ikke på samme måte som kvantitative data måles og man kan derfor ikke på samme måte si at dataene er *valide* (Johannesen et al., 2021). Forskeren må derfor bygge opp en troverdighet, og ifølge Lincoln og Guba (1985) så er det hovedsakelig to teknikker man kan benytte seg av som vil øke sannsynligheten for troverdige resultater. Disse kalles for *vedvarende observasjon* og *triangulering*. Den første teknikken (vedvarende observasjon) handler om at forskeren må investere nokk tid innen feltet, slik at man enklere kan skille mellom informasjon som er relevant eller ikke. Den andre teknikken (triangulering) handler om at forskeren kan øke troverdigheten til resultatene ved å benytte seg av ulike metoder for datainnsamling. Eksempelvis er det ikke uvanlig at forskere innen kvalitative studier både benytter seg av intervju og observasjon som metoder for innsamling. (Lincoln & Cuba, 1985). Det finnes og en tredje teknikk man kan benytte for å øke sannsynligheten til troverdige resultater, som ikke benyttes i like stor grad som teknikkene som nettopp ble presentert. Den kalles for å *tilbakeføre resultatene* og handler om at forskeren enten tilbakefører resultatene til informantene for å dobbeltsjekke resultatet. Eller så kan man som forsker la andre personer med kompetanse innenfor feltet analysere datamaterialet, for å sjekke om de vil komme danne en liknende tolkning (Johannesen et al., 2021). I dette studiet har jeg som forsker kun benyttet meg av vedvarende observasjon som teknikk for å sikre intern validitet. Det er gjort ved at jeg i tillegg til å ha en god mengde bakgrunnskunnskap innen feltet (fotball), også har investert mye tid i å sette meg inn i studiets teori og tidligere forskning. I ettertanke kunne det vært interessant å tilbakeføre resultatene med en annen forsker, for å se om våre tolkninger ville ha samsvart. Men mtp studiets tidsperspektiv så var det ikke aktuelt, da oppgaven hadde en innleveringsfrist som måtte opprettholdes.

Når det kommer til den eksterne validiteten så skiller dette studiet seg ut, ved at det har en kvalitativ tilnærming på et fenomen (motivasjon) som ofte undersøkes ved en kvantitativ tilnærming (Johannesen et al., 2021) Studiet er allikevel overførbart til andre studier med en liknende tematisk tilnærming, fordi man kan se sammenhenger fra dette studiet som vil kunne samsvare med sammenhengene i kvantitative studier som også forsker på fotballspilleres motivasjon. Det er også lagt ned en betydelig innsats i å gi godt detaljerte skildringer og beskrivelser for å gi studiet en høy grad av reliabilitet, samtidig som det vil øke studiets overførbarhet til andre kontekster som går innenfor den samme tematikken.

Kvalitative studier som denne har en tendens til å være kontekstuelle unike ettersom man ofte studerer en spesifikk kontekst og ofte danner et datagrunnlag basert på få informanter. For å derfor sikre studiets objektivitet er det lagt vekt på å beskrive alle beslutninger til selve forskningsprosessen nøye. Slik at leseren skal kunne følge og vurdere forskningsprosessen selv (Johannesen et al., 2021). Som forsker har jeg derfor lagt vekt på å framstå som nøytral og selvkritisk, ved å beskrive etter beste emne hvordan tidligere erfaringer, fordommer eller liknende kan ha påvirket studiet. I tillegg er det gjort en vurdering om mine egne fortolkninger støttes av annen litteratur.

Kapittel 5 - Etske vurderinger

Når man skal gjennomføre samfunnsvitenskapelig forskning så er det viktig at man setter et høyt fokus på menneskene som tar del i forskningen. Som forsker har man et ansvar overfor utvalget og man må derfor vise respekt for menneskene som tar del i studiet (Ringdal, 2013). For å sikre anonymitet og beskytte informantene som har deltatt i studie, så er studiet meldt inn i den norske samfunnsvitenskapelige datatjenesten, kjent som NSD. Studiet fikk en automatisk godkjenning fra NSD i januar 2023 (se vedlegg 4), fordi studiet i høy grad beskytter utvalgets personlige informasjon og det er ingen store risikoer for at sensitiv informasjon kan komme på avveie.

Gjennom forskningsprosessen har det hovedsakelig blitt tatt utgangspunkt i tre retningslinjer for å sikre at forskningsetikken ville være av høy kvalitet. Disse er; *informantenes rett til autonomi og selvbestemmelse, forskerens plikt til å respektere informantenes privatliv og forskerens ansvar for å unngå skade* (Johannesen et al., 2021). For å sikre informantenes rett til autonomi og selvbestemmelse gjennom hele studie, så ble det som tidligere nevnt skrevet et informasjonsskriv (se vedlegg 2) hvor det blant annet ble informert om at informantene når som helst kunne trekke seg, uten at det ville få noen konsekvenser. Informantene tok i tillegg frivillig del i studiet, uten at noen eksterne individer (som trenere eller meg selv) la noen form for press på dem.

For å sikre informantenes rett til privatliv, så ble aldri informantene oppsøkt eller kontaktet utenfor treningskonteksten deres. Personopplysninger om informantene ble også ikke inkludert, slik at informantene ikke kunne kobles til studiet. Det ville heller ikke hatt noen relevans for studiet dersom personopplysninger hadde blitt inkludert, og personopplysningene ble derfor sett på som irrelevant.

Når man gjennomfører kvalitative intervju, er det alltid en fare for at tema kan virke som en emosjonell påkjenning for informantene å svare på (Tjora, 2021). For å sikre at jeg ikke skulle «skade» informantene, så ble det forberedt en relativt enkel intervjuguide slik at informantene ikke skulle belastes for mye. Hadde intervjuguiden handlet om en mer personlig tematikk, så kan det tenkes at det ville ha kunne påvirket informanten i større grad. Dersom intervjuguiden hadde vært av den mer kompliserte typen, så kan det også tenkes at det kunne bidratt til at informanten kunne føle på en følelse av inkompetanse, noe som ville vært negativt. For å gjøre opplevelsen så positiv som overhodet mulig for informantene, ble intervjuene

gjennomført hvor de til vanlig gjennomfører treninger slik at de i utgangspunktet skulle føle seg mest mulig komfortable.

I forkant av intervjuene så ble det nevnte informasjonsskrivet sendt ut til trenerne i ulike klubber, sammen med en forespørsel om informanter. Informantene fikk som nevnt tildelt det samme informasjonsskrivet hvor det ble informert om at de kunne trekke seg når som helst, dersom de skulle angre på deltakelsen (Halvorsen, 2002). Informasjonsskrivet ble skrevet for å gi informantene og eksterne tredjeparter (som trenere) tilstrekkelig informasjon om studiet, ettersom det er viktig å gi de som tar del i studiet tilstrekkelig med informasjon over hva de tar del i (Halvorsen, 2002). Informasjonen som ble lagt ved i informasjonsskrivet var informasjon om; studiets formål, anonymisering, samtykke og deltakelse, datainnsamling, taushetsplikt, kontaktinformasjon etc (se vedlegg 2) (Ringdal, 2013). Informantene fikk utlevert dette informasjonsskrivet så fort de nevnte at de kunne være interessert i å delta, slik at de skulle få god tid til å tenke på om de virkelig ønsket å delta eller ikke. I tillegg ble informasjonsskrivet lest opp for informantene før vi startet intervjuene, slik at jeg kunne forsikre meg om at informantene hadde forstått innholdet. Trenerne til informantene ble også informert om studiet og de ble tilsendt informasjonsskrivet over epost, slik at de kunne avgjøre om studiet var noe som passet deres utøver.

Informasjonen som ble samlet inn, ble behandlet med et stort fokus på anonymisering og konfidensialitet. For selv om personopplysninger utelates fra studiet, så er det allikevel mulig å identifisere utvalget (Ringdal, 2013). Gjennom transkriberingen ble derfor detaljer som kunne knyttet informantene opp mot studiet utelatt. Detaljer som stedsnavn, kallenavn, dialekt osv ble derfor utelatt. Grep som ble gjort for å sikre anonymisering og konfidensialiteten var blant annet at all transkriberingen ble skrevet om til bokmål. I tillegg ble informantene kategorisert i nummer og ikke klubb, slik at man ikke kunne spore den enkelte informant opp, når man henviste til utsagn eller meninger. Intervjuene og transkriberingen ble også kun gjennomført av meg, slik at det kun var mulig for meg å knytte informantene opp mot studiet. Studiet sikrer derfor på flere områder informantenes anonymitet og konfidensialitet godt.

Kapittel 6 – Analyse

I dette kapittelet vil de kvalitative resultatene som ble samlet inn ved bruk av metoden forklart i kapittel 4, bli presentert, diskutert og tolket. Resultatene vil bli diskutert og tolket opp mot det teoretiske rammeverket som har blitt presentert i kapittel 2, og den tidligere forskningen som har blitt presentert i kapittel 3. Informantene er delt inn i en oversikt ved hjelp av en nummerering, og utsagn fra informantene vil bli henvist med informantens nummer.

For å gjøre analysen mer oversiktlig så har jeg delt analysen inn i ulike tidsperspektiv, som blir diskutert i intervjuene. Det er fordi det gjennom intervjuene kom frem svar som var knyttet til en et lengre tidsperspektiv (flere år), og svar som var knyttet til et kortere tidsperspektiv (en sesong).

6.1 Analyse av overordnet problemstilling

«Hvordan opplever fotballspillere i ulike aldersklasser deres egen motivasjon, og hvor viktig er oppfyllelsen av ulike psykologiske behov for dem?»

6.1.1 Informantenes opplevelse av autonomi.

Ett av de viktigste poengene som SDT presenterer, er at alle mennesker ønsker å tilfredsstille sine psykologiske behov for autonomi, tilhørighet og kompetanse. Ettersom disse psykologiske behovene er viktige for menneskets velvære og vekst, samt kognitive og fysiske utvikling (Ryan & Deci, 2000; Ryan & Deci, 2002). Avhengig av graden mennesket opplever sine psykologiske behov som tilfredsstillt, vil kunne være avgjørende for menneskets personlige prestasjon, trivsel og psykiske helse (Ryan & Deci, 2000). I dette studiet har det gjennom de kvalitative intervjuene blitt forsøkt å kartlegge i hvilken grad informantene verdsetter og opplever tilfredsstillelse av hvert av de enkelte psykologiske behovene. Slik at man kan diskutere og drøfte mulige årsaker eller faktorer som vil kunne være sentrale for fotballspilleres videre fortsettelse eller eventuelle frafall fra idretten, gjennom de ulike aldersnivåene.

I den første delen av intervjuene stilte jeg tidlig informantene spørsmål over hva som i utgangspunktet var årsaken for deres inngang til idretten fotball. Tanken bak spørsmålet var å

gi informantene et enkelt spørsmål til å starte med, slik at de skulle føle seg mest mulig komfortable. Samtidig ønsket jeg å danne grunnlaget for den videre samtalen om deres motivasjon. Som Deci og Vansteenkiste (2004) forklarer, så har mennesker en tendens til å søke utvikling, vekst og integrert funksjon i sosiale miljø (Deci & Vansteenkiste, 2004). Det kan derfor tenkes at årsaken for at de fleste starter med en aktivitet i ung alder, er på grunn av at de selv har et eget ønske om det. Svar som i utgangspunktet tyder på at informantene startet med å spille fotball av eget ønske kan da være en indikator på at deres opprinnelige motivasjon var preget av det psykologiske behovet for autonomi når de først startet, ettersom de selv tok valgte om å starte med å spille fotball i en klubb. Spørsmålet som først ble stilt til informantene var da; «*Hva var det som fikk deg til å starte å spille fotball?*». Informantene svarte da følgende:

(GS2) – «Å ha det artig. Mange av vennene mine spilte fotball, så da ble det naturlig».

(GS3) – «Fordi på skolen spilte alle fotball og så hørte jeg andre i klassen spilte på et lag. Da startet jeg også»

(JS2) – «Jeg syntes det var artig å spille fotball på skolen også syns jeg det var en sosial greie»

(SS2) – «Det var en egeninteresse. Jeg syntes det var gøy og spilte mye ball før jeg startet med organiserte fotballtreninger».

Svarene informantene ga til dette spørsmålet kom ikke veldig overaskende, ved at de fleste forklarte at deres opprinnelige motivasjon til å starte med fotballen gjerne var preget av at de enten syntes det var artig å spille fotball, eller at de hadde en egen interesse for fotballen. Samtidig nevner flere av informantene at det i utgangspunktet var viktig eller en påvirkende faktor at venner også spilte fotball, slik at det sosiale ble et viktig element for å ta del i en organisert klubb. Disse funnene samsvarer godt med den tidligere forskningen til Calvo et al. (2010), som forteller at det nødvendigvis ikke trenger å være en sammenheng mellom høy tilfredsstillelse av det psykologiske behovet for kompetanse og den idrettslige deltakelsen, men at de psykologiske behovene for autonomi og tilhørighet kan være viktig. Slik jeg da tolker det, så kan det se ut til at det er viktigere for menneskets idrettslige deltakelse å søke et sosialt miljø hvor de kan tilfredsstille behovene for autonomi og tilhørighet (Calvo et al., 2010). Min tolkning ble da at informantene ga meg et inntrykk som samsvarte godt med denne tidligere

forskningen til Calvo et al. (2010), og jeg tolket det slik at deres opprinnelige motivasjon var preget av autonomi, samtidig som informantene søkte et sosialt miljø hvor de kunne tilfredsstille sitt eget behov for tilhørighet når de først startet med fotball organisert (Calvo et al., 2010).

6.1.1.1 Unntak i utvalget

Det er også viktig å merke seg at de fleste informantene som deltok i dette studiet gjerne startet med fotballen allerede i alderen fem til seks år. Det er derfor viktig å spørre seg om den idrettslige deltakelsen i utgangspunktet var preget av autonomi eller ikke, ettersom det kan tenkes at barn i en ung alder gjerne påvirkes eller ledes til å gjøre ulike valg. Jeg tolket det allikevel slik at informantenes valg om å starte med fotballen i relativ høy grad var preget av autonomi. Det er fordi det også var informanter i dette utvalget som forklarte at de var klar over at de ble påvirket av eksterne individer (som foreldre), til å starte med fotballen. Som vi kan se på utsagnene her:

(JS3) – *«Det var egentlig fordi jeg like å se hvordan Rosenborg gjorde det i avisa. Jeg likte å følge med i avisen på terningkast og slikt. Og så i barnehagen så var det en voksen som spilte fotball. Jeg spilte mye med han der og ble derfor selv interessert i å starte».*

(SS3) – *«Pappa da. Var nokk ikke noe jeg startet med av helt fri vilje. Jeg har prøvd ulike ting som bryting og håndball også».*

Som vi kan se på disse utsagnene, så var det også informanter som fortalte at valget om å starte med fotballen ikke nødvendigvis var noe dem tok selv. Motivasjon hos disse informantene kan da ha vært preget av at valget ikke var helt autonomt, ettersom autonome valg gjerne er noe mennesket selv opplever å ha kontroll over selv (Deci & Vansteenkiste, 2004). For å da kunne være sikre på at informantenes motivasjon er preget av autonomi den dag i dag, så ble det laget et spørsmål som skulle tydeliggjøre om informantenes motivasjon var preget av autonomi eller ikke. Spørsmålet handlet da om informantene selv følte at de selv tar valget om å drive med fotballen den dag i dag, eller om de føler at noen andre tar det valget for dem. Her var svaret enstemmig «ja» fra alle informantene i utvalget, og vi kan derfor anta at utvalgte motivasjon den dag i dag er preget av en opplevelse av autonomi. Når det kommer til informantenes opprinnelige motivasjon for å drive med idretten fotball, så er

det vanskeligere å avdekke om den var preget av autonomi eller ikke, ettersom man kan stille spørsmål over hvilken grad barn i alderen fem til seks gjør autonome valg som å starte med en idrett. Men slik jeg har nevnt og tolker det, så opplever jeg det som at motivasjonen til flere av informantene var preget av autonomi når de først startet med fotballen, fordi flere av informantene fortalte at en av årsakene for at de startet med fotballen var at de hadde en egen interesse for idretten.

6.1.1.2 En tendens uavhengig av alder

Gjennom de første spørsmålene kom det gjennom intervjuene frem at for flere av informantene i dette studiet så var de viktigste elementene for å starte med fotballen at hadde et eget ønske om det (autonomi), i tillegg til at de ønsket å være en del av det sosiale miljøet som andre venner var en del av (tilhørighet) (Calvo et al., 2010). Informantene som svarte at disse to elementene var viktige, sa også at de startet med fotballen i en ung alder. Men JS1 er et godt eksempel på at disse to elementene også kan virke som avgjørende faktorer for at en utøver skal ta del i den organiserte idretten, selv uavhengig av alder. JS1 startet ikke på et fotballag før han var i alderen for å spille guttefotball (ca 14 – 15 år gammel). Noe som er relativt seint i forhold til resten av utvalget, som alle startet på et fotballag når de var små barn.

(JS1) – «Jeg har som sagt spilt fotball lenge, bare ikke på et lag. Men så kjente jeg jo mange som spilte på et lag, som kompiser. Når jeg da fikk tiden til det, så startet jeg på laget til kompisene mine».

JS1 fortalte at han ønsket å spille med kompiser, selv om han tidligere hadde spilt mye fotball uorganisert. Hovedmotivasjonen for å starte og spille organisert forklarte han var det sosiale (tilhørighet), og fordi han likte å spille fotball (autonomi). Det ble derfor etter hvert naturlig for han å begynne på et organisert fotballag, selv om han startet relativt seint i forhold til mange andre. Denne utøveren som startet relativt mye senere enn de andre, viser at det kan være viktig for mennesker å søke et miljø hvor de kan tenke at de kan tilfredsstille behovene for autonomi og tilhørighet, for å skape en idrettslig deltakelse (Calvo et al., 2010). Selv uavhengig av alderen de er i. Tendensen med at autonomi og tilhørighet derfor er viktige elementer for den idrettslige deltakelsen trenger ikke kun gjelde for de yngste utøverne. Men

det kan se ut til å også være viktig for eldre utøvere. Jeg tolker det derfor slik at dette er en tendens som er uavhengig av alder.

6.1.1.3 Autonomistøttende eller kontrollerende treningsmiljø?

Det er ikke bare slik at behovet for autonomi tilfredsstilles når mennesket selv velger å ta del i idretten. Jeg har også i intervjuene forsøkt å stille informantene spørsmål om deres opplevelse av treningsmiljøet, slik at man kan prøve å forstå om informantene opplever treningshverdagen som autonomistøttende eller som kontrollerende fra eksterne faktorer (som fra trenere, spillere eller foreldre). Dette er fordi det gjerne er en sammenheng mellom informanternes opplevelse av treningsmiljøet og tilfredsstillelse av behovet for autonomi (Curran et al., 2013). Jeg stilte derfor informantene to spørsmål som handlet om selve struktureringen av treningene og i hvilken grad informantene opplever frihet eller eventuelt kontrollerende adferd fra eksterne medlemmer på laget. Avhengig av hvor utdypende informantene svarte på spørsmålene, avgjorde om jeg måtte stille flere oppfølgingsspørsmål. Hos noen informanter er det derfor lagt ved oppfølgingsspørsmål som er markert med; (Forsker). Det først spørsmålet som ble stilt var; *«Syns du treningene er lagt opp slik at de er artige? Eller er det noe du kunne sett for deg som var annerledes?»*. Informantene svarte da følgende:

(GS1) – *«Jeg synes alt er greit egentlig. Jeg bryr meg ikke så mye om hva vi gjør»*.

(GS2) – *«Det er artig, bortsett fra når folk kòdder for mye»*.

(Forsker) – *«Syns du øvelsene er artige?»*

(GS2) *«Ja de er artige og bra»*.

(JS1) – *«Det er ikke alltid ting er artig. Men det er som oftest relevant. Noen øvelser føler jeg man kan gjøre på andre måter. Samtidig er det som oftest ganske greit»*.

(JS2) – *«Ja jeg synes treningene er artige. Men det er noe jeg skulle ønsket var annerledes. Vi er blant annet ca 50 stk på laget, samtidig møter som oftest bare litt over 20 stykker opp. Det er litt demotiverende. Jeg føler det ødelegger for treningshverdagen at folk ikke møter opp»*.

(SS1) – *«Jeg synes treningene er artige fordi det er mye spill. Så kan ikke klage på det»*.

(Forsker) – *«Var det noen gang i en av de andre klubbene du tenkte au du skulle ønsket noe var annerledes?»*

(SS1) - «Ja faktisk. I en av de andre klubbene var treneren svært opptatt av at vi skulle være i god fysisk form, så vi kunne bruke mye av treningene på å kun løpe uten å spille fotball. Det var ikke alltid like artig. Da ønsket jeg mer spill».

(SS2) – «Treningene våre er artige. På det nivået vi spiller på er det en god balanse mellom seriøsitet og lek».

Det andre spørsmålet som ble stilt informantene var; «Føler du at du har stor frihet på treninger og kamper til å gjøre egne valg? Eller føler du at trenere og medspillere kontrollerer litt mye?». Informantene svarte da følgende:

(GS1) - «Nei jeg føler vi har veldig stor frihet».

(GS2) - «Ikke egentlig nei. Jeg føler jeg kan gjøre det jeg selv vil».

(JS1) - «Jeg føler jeg kan gjøre det jeg vil, innenfor den rollen jeg spiller. Så man må balansere det».

(JS2) - «Nei jeg får ikke gjøre akkurat det jeg vil. Det er fordi vi har en plan og jeg ønsker å følge den planen. Jeg føler det blir litt dumt om jeg skal sette meg selv framfor lagets plan».

(SS1) - «Jeg har alltid følt jeg har hatt stor frihet».

(SS2) - «Man har jo en plan og noen pekepinner på hva man kan gjøre. Men sånn generelt så har man stor frihet til å ta de valgene man selv vil ta. De fleste valg kan man ta på egenhånd».

Som vi ser på svarene fra informantene så var svarene preget av at informantene ikke opplevde treningshverdagen eller kamper som spesielt kontrollerende, men som artig og som noe som jeg tolker som autonomistøttende. Treningshverdagen informantene forklarte virket også å være preget av at de følte på en følelse av frihet både på trening og i kamp. Dette kan indikere at informantene også opplever at treningsmiljøet har en positiv innvirkning på deres tilfredsstillelse av behovet for autonomi (Curran et al., 2013). Samtidig nevnte også flere av informantene at denne «frihetsfølelsen» var noe som gikk innenfor de rammene og premissene som laget har satt for deltakerne. Det vil si at selv om informantene opplever å ha mye frihet til å ta egne valg, så er denne friheten ikke uavhengig av de andre deltakerne (Ryan

& Deci, 2000a). Jeg tolket det da slik at informantene var innforstått med at de ikke kunne gjøre akkurat som de ønsket hele tiden, og for meg virket det da slik at flere i dette utvalget opplever en høy grad av autonomi i både treningshverdagen og under kamper. Selv om informantene måtte ta hensyn til lagets premisser. Jeg tolket det og slik at informantene følte de selv hadde kontrollen over egne valg, og handlet i tråd med egne verdier (Ryan & Deci, 2002; Deci & Vansteenkiste, 2004). Dersom tolkningen stemmer så kan det også hende at informantene opplever kognitive prosesser i treningshverdagen som internt oppfattet, noe som vil være positivt for informantenes motivasjon. Det er fordi en slik oppfattelse vil gjøre at mennesket opplever egne handlinger som selvbestemte og autonome, og det vil kunne styrke en eventuell indre motivasjon hos informantene dersom kognitive prosesser er internt oppfattet (DeCharms, 1968; Ryan & Deci, 2002). Ettersom utvalget virket relativt fornøyd med treningshverdagen sin og tilretteleggingen av treningene så kan det også hende at utvalget vil ha gode muligheter til å oppleve et relativt høyt fysisk og psykisk utbytte av treninger. Det er fordi det gjerne er en effekt utøvere opplever når tilrettelegging fra trenere og medspillere for de psykologiske behovene er av den autonomistøttende typen (Fenton et al., 2016; Chamorro et al., 2020).

Slik jeg da tolker det så virker informantene til å oppleve en høy grad av autonomi i treningshverdagen, og jeg tolker det også slik at behovet for autonomi er viktig for utvalget. Det er blant annet fordi SS3 fortalte om en tidligere treningshverdag uten autonomi og autonomistøtte, og han uttrykte en tydelig frustrasjon ovenfor det. SS3 fortalte da; *«I den tidligere klubben var det håpløst. Da fikk du beskjed om hvor du skulle slå ballen og det var kun framover og løpe etter. Mens her er det mye mer åpent. Vi har en plan, men du kan ta egne varianter, og du får sagt mye og alle hører da på»*.

6.1.2 Informantenes opplevelse av kompetanse i løpet av en sesong

Slik jeg da har tolket det, så er flere av informantenes motivasjon preget av autonomi og tilhørighet når de først startet med fotballen, og jeg tolket det slik at dette er en tendens som er uavhengig av alder (se side 53). Samtidig har vi sett eksempler på at det finnes unntak i dette utvalget, hvor utøvere har startet med fotballen selv i fravær av autonomi og f.eks foreldre har spilt en avgjørende rolle (som hos SS3). Men hvordan opplever informantene deres tilfredsstillelse av behovet for kompetanse, den dag i dag og hvor viktig er dette psykologiske behovet for dem?

6.1.2.1. Informantenes opplevelse av kompetanse i treningshverdagen.

For å se på hvordan informantene opplever tilfredstillelse av det psykologiske behovet for kompetanse, så ble informantene stilt spørsmål angående mestring og hvor viktig det er for dem og deres motivasjon. De ble da stilt spørsmålene; «*Er det viktig for deg å mestre alt? Hva gjør du hvis dere skal trene på noe du føler du ikke mester så godt?*» Informantene svarte da følgende:

(GS1) – «*Det er målet, men det skjer ikke alltid. Da blir man litt frustrert, men man øver bare mer. Mestrer man ikke noe så må man bare prøve og øve. Hvis ikke får man det aldri til.*»

(GS3) – «*Nei det er ikke så viktig. Jeg føler ikke jeg må mestre ting jeg ikke bryr så mye om. Når vi trener på noe jeg ikke mestrer så godt så ser jeg på de rundt meg, slik at jeg kan lære av dem.*»

(JS2) – «*Nei det er ikke det viktigste for meg å være best, men det er viktig for meg å prøve så godt jeg kan. Om det er noe jeg ikke mestrer så godt, så biter jeg tennene sammen og prøver mitt beste.*»

(SS1) – «*Nei det er ikke viktig å være best i alt. Men jeg har alltid lyst å gjøre det så godt man kan. Når man skal trene på noe man ikke mester så godt, så liker jeg å øve på det alene eller sammen med folk jeg er trygg på. Slik at man kan lære det.*»

Slik jeg tolket informantenes svar så virket det for meg til å tyde på at selv om det å mestre og være best ikke er det viktigste for informantene i dette utvalget, så kan det se ut til at det er viktig for informantene å oppleve kompetanse. Det er fordi det er flere av informantene som ønsker å gjøre sitt beste eller lære seg noe det de eventuelt ikke mestrer så godt. Dette samsvarer godt med hva Ryan og Deci (2002) beskriver om menneskets behov for kompetanse. Nemlig at mennesket ønsker å føle seg effektive i miljøet de driver med idretten (Ryan & Deci, 2002). Jeg tolket det også slik at ingen av informantene viste noen tegn som tydet på at de har opplevd for store utfordringer som kan skade tilfredstillelsen av behovet for kompetanse, og det virket derfor ikke til at noen av informantene var upersonlig orienterte med en manglende kompetanse (Ryan, 2009). Årsaken for det tolket jeg å være at tilretteleggingen fra trenerne var av en positiv type, etter å ha sett på uttalelsene til

informantene angående treningene (se side 54 og 55). Men tilretteleggingen trenger nødvendigvis ikke være årsaken for at dette utvalget virker å oppleve en høy tilfredsstillelse av kompetanse. Det er blant annet funnet sammenhenger som kan tyde på at tilfredsstillelsen av behovet for kompetanse gjerne vil være sterkere hos breddeutøvere, enn toppidrettsutøvere (Aide et al., 2008; Blanchard et al., 2009; Raabe & Zakrajsek, 2017). Det er fordi det f.eks kan være enklere eller at det skal mindre til for at breddeutøvere skal tilfredsstille deres psykologiske behov for kompetanse. Noe som kan virke logisk med tanke på at breddeutøvere kanskje ikke opplever det samme presset som toppidrettsutøvere, i forhold til prestasjon.

En annen mulig forklaring kan være at treningsmiljøet kan ha noe å si. Breddeutøvere og toppidrettsutøvere vil gjerne ha ulike treningshverdager i ulike treningsmiljø. Ettersom breddeutøvere generelt sett opplever en høyere tilfredsstillelse av behovet for kompetanse, så kan det tenkes at trenerne som opererer i slike breddemiljøer kanskje vil treffe på tilretteleggingen for flere utøvere, enn hva trenerne i toppidrettsmiljøer kanskje vil (Cresswell et al., 2019). Det kan være fordi at det eksisterer mindre press eller prestasjonsfokus i breddemiljøer enn i toppidrettsmiljøer, og flere opplever da kanskje en god balanse mellom mestring og utfordring, som er viktig for tilfredsstillelsen av kompetanse (Csikszentmihaly, 1975). Ser vi på informantenes utsagn gjennom den tidligere forskningen til Curran et al. (2013), om sammenhengen mellom utøvers adferd og treningsmiljøets struktur. Så ser vi at selv om informantene ikke er veldig opphengt i å være best, så ønsker flere å gjøre et forsøke på å gjøre sitt beste. Dette tyder på at informantene antageligvis føler seg «trygge» i det sosiale miljøet sammen med sine medspillere og trenere. Slik jeg allerede har nevnt så tolker jeg det da slik at trenerne i lagene hvor informantene spiller ser ut til å ha truffet godt på tilretteleggingen, slik at informantene muligens opplever en høy grad av autonomistøtte og tilfredsstillelse av de psykologiske behovene i treningshverdagen (Curran et al., 2013). I tillegg tolker jeg det slik at informantene opplever en god balanse mellom mestring og utfordring, ettersom de forteller at de ønsker å lære seg øvelser de muligens ikke er best på (Csikszentmihaly, 1975). Jeg mener også det kommer godt frem gjennom disse utsagnene at informantene generelt sett er fornøyde med tilretteleggingen de får i treningshverdagen, ettersom informantene har svart følgende på spørsmålet; «Syns du treningene er lagt opp slik at de er artige? Eller er det noe du kunne sett for deg var annerledes?»

(GS2) – «Det er artig. Bortsett fra når folk kødder mye».

(JS3) – «Jeg synes det er greit og artig. Jeg liker jo å spille kamp og sånn når vi er færre, slik at man får mye ball og testet seg mye. Det eneste jeg ønsker er at vi skulle hatt flere treninger».

(SS1) – «Jeg synes treningene er artige fordi det er mye spill. Så kan ikke klage på nå».

Slik jeg tolker det informantene svarer her, så virker informantens motivasjon til å være preget av at de får tilfredsstilt det psykologiske behovet for kompetanse i treningshverdagen, og for meg ser det ut som at trenere har truffet godt med tilretteleggingen for kompetanse hos informantene i dette studiet. Jeg synes dette kommer ekstra godt frem gjennom utsagnet til JS3. Han forteller at treningene er artige, noe som tyder på at han er fornøyd med hvordan treningene er lagt opp. I tillegg forteller han at han får testet seg, og det tolker jeg lik at det er en balanse mellom mestring og utfordring, slik at JS3 ikke opplever treningene som kjedelige, eller for vanskelige (Csikszentmihaly, 1975). Men hva med tilfredstilelsen av behovet for kompetanse i kamper? Er det da slik at informantene opplever den samme graden av tilfredstilelse i kamper som de gjør på trening?

6.1.2.2 Informantenes opplevelse av kompetanse i kamper

For å da forstå om informantenes motivasjon er preget av en tilfredstilelse av behovet for kompetanse i kamper, så ble informantene spurt følgende; «Hva synes du er artigst av treninger og kamper? Er det en av de du ikke synes er så artig?». Informantene svarte da:

(GS1) – «Det artigste er trening. Kamp kan bli litt seriøst. Det er mye å tenke på i kamp og trening gir mer frihet».

(GS2) – «Det er artigere på treninger. Fordi på kamper så er det veldig seriøst og man klarer ikke ha det like artig som på trening».

(GS3) – «Trening er roligere og man har litt nerver i kamp. Men gleden i kamper er større enn på trening. Men så er det, det at man blir stressa da».

(JS1) – «Jeg synes treninger er artigere enn kamper ja».

(Forsker) – «Hvorfor synes du trening er artigere enn kamper?»

(JS1) - «Det er fordi jeg synes ikke alle kamper er like gøy, men stort sett er alle treninger gøy. Noen ganger kan det selvfølgelig være veldig artig med kamper. Men totalt sett synes jeg treninger er det artigste. Det er fordi kamper noen ganger blir fors stressende og seriøst».

(JS2) – «Kamper hvor du vet at du vil tape er ikke så morsom. Der går en morsom trening ganske lett over. Men igjen er de ganske like. Går vi da ut og vet at vi kan vinne og det går bra, så er jo det, det artigste jeg vet».

Slik jeg tolket det fra intervjuene, så var det flere informanter i dette studiet som fortalte at de generelt synes treninger er artigere enn kamper. Begrunnelsen for det var da at flere av informantene følte presset i kamper noen gang kan ødelegge for det «artige» med fotballen. Noen av disse uttalelsene fra informantene kom også overaskende på meg, fordi jeg tolket det slik at noen av de samme informantene som sa disse utsagnene (GS2 og GS3) også ga uttrykk om at de kunne tenkt seg å spille profesjonelt en dag. Det var fordi GS2 og GS3 svarte «ja» på spørsmålet; «Har du som mål å spille profesjonelt en dag?».

For flere kunne det da ha virket logisk dersom disse informantene fant en sterk motivasjon i å spille kamper fremfor treninger, ettersom kamper og selve kampkonteksten er en stor del av profesjonelle fotballspillers hverdag. Men slik var det da ikke. Ser vi på disse utsagnene i lys av OIT, så kan en mulig årsak for dette være at utøverne med disse utsagnene nødvendigvis ikke har utviklet en positiv adferd til selv prosessen ved å spille kamper. Gjennom positive opplevelser hvor de har opplevd tilfredsstillelse av kompetanse i selve kampkonteksten (Blanchard et al., 2007; Vallerand et al., 2008). Hvis vi ser på utsagnet til JS2, så kan vi se at kamper gjerne må oppleves på en positiv måte, for at det gjennom internaliseringsprosessen skal bli slik at adferden og holdningene til mennesket skal være positivt tilknyttet det å spille kamper (Deci & Ryan, 1985b; Ryan & Deci, 2000a). Utsagnet lyder følgende:

(JS2) – «Kamper er veldig avhengig av hvordan det går. Mens treninger er oftere artigere fordi det ikke er like kjedelig om man taper».

Slik jeg tolker det gjennom dette utsagnet så vil det være avgjørende for menneskets tilfredsstillelse av kompetanse, at kamper og kampkonteksten oppleves som positivt (Vallander et al., 2008). I tillegg så vil en internalisering hvor JS2 klarer å oppleve kamper som noe

positivt, gjøre at kamper også kan tilfredsstillere behovet for autonomi i større grad (Deci & Ryan, 1985b).

Jeg tolket det da slik at noen av guttespillerne og juniorspillerne ikke i samme grad får tilfredsstillt behovet for kompetanse i kamp, slik som de får på trening. Seniorspillerne og en av juniorspillerne (JS3) viser i motsetning en annen opplevelse av det å spille kamper, og jeg vil komme nærmere inn på deres opplevelse av det å spille kamper senere i analysen.

6.1.4 Informantenes opplevelse av tilhørighet i løpet av en sesong

Som vi nå har sett så har jeg tolket det slik at flere av informantene opplever å få tilfredsstillt deres behov for kompetanse i treningshverdagen. I kamper er det derimot flere informanter som virker til å ikke ha fått tilfredsstillt dette behovet i like stor grad, og disse informantene virker derfor ikke til å oppleve kamper som like autonomt og selvbestemt som treninger. Vi vil nå se på hvordan informantene opplever tilfredstillelse av behovet for tilhørighet og hvor viktig dette psykologiske behovet er for dem.

Som Quested et al. (2013) forklarer så har man funnet sammenhenger som tyder på at den sosiale interaksjonen utøvere opplever i treningsmiljøet de er en del av vil kunne være en avgjørende faktor for videre deltakelse i idretten (Quested et al., 2013). Det psykologiske behovet for tilhørighet kan derfor bli sett på som en særdeles viktig faktor for utøveres lengre idrettslige deltakelse, og jeg har forsøkt å stille informantene spørsmål om hvor viktig den sosiale interaksjonen er for dem. Spørsmålet som da ble stilt er; *«Er lagkameratene dine viktige for at du skal komme på trening? Eller er det ikke nøye for deg hvem du spiller med? Hvor viktig er treningsmiljøet for deg?»*. Informantene svarte da følgende:

(GS1) – *«Det er viktig. Hvis man ikke kan snakke og tulle litt sammen på trening, så blir det ikke like bra»*.

(GS3) – *«Det har litt å si. Er det bare folk som tuller på trening, så er det ikke like artig. Samtidig må det være bra sosialt om man skal komme på trening»*.

(JS1) – *«Ja det vil jeg si. Jeg kommer på trening uansett hvem som er med, men jeg gleder meg mye mer når jeg vet vennene mine skal være med»*.

(JS2) – *«Ja absolutt. Det er spesielt artig å ha de bedre vennene på laget»*.

(SS1) – «Det er ganske viktig for at man kommer på trening. Men dropper alle kompisene en trening, så har man ikke like lyst å dra. Men man drar uansett fordi man føler man bør dra».

(SS2) – «Det er helt klart en viktig faktor. Spesielt hvor jeg er nå. Når jeg har vært yngre så har det ikke alltid vært like viktig, fordi da hadde man mål om å spille høyt en dag. Da var det sosiale ikke like viktig, som det er blitt i dag».

I tillegg spurte jeg; «Hva er det viktigste for deg med å spille fotball?». Hvor informantene svarte:

(JS1) – «Det viktigste for meg er det sosiale».

(JS2) – «Det viktigste for meg er det samholdet vi får på og utenfor banen. Vi føler en tilhørighet som kan minne om en familie».

(JS3) – «Det er å ha det artig da».

(SS1) – «Det viktigste er å ha det artig med fotballen».

(SS2) – «Det viktigste er kanskje det sosiale. Selv om den egeninteressen er en stor del fortsatt».

(SS3) – «I dag er det viktigste å møte gjengen og oppnå nå sammen som lag. Jeg vil spille, men det er ikke så nøye så lenge vi vinner som lag».

Som vi kan se på svarene til informantene, så tolket jeg det slik at det psykologiske behovet for tilhørighet virket å være viktig for flere. De fleste informantene forklarte at det sosiale var viktig for dem, noe som stemmer godt overens med den tidligere forskningen til Quested et al. (2013), om at nettopp tilfredsstillelse av tilhørighet er viktig for menneskers idrettslige deltakelse over tid (Quested et al., 2013). Men det var ikke kun slik at det sosiale var det viktigste for alle. Etter å ha gjennomført intervjuene tolket jeg det som at de yngste informantene (guttespillerne) skilte seg ut fra resten av utvalget ved at to av guttespillerne svarte at noe annet enn det sosiale var det viktigste for dem med fotballen. Disse to guttespillerne svarte da følgende på spørsmålet «Hva er det viktigste for deg med fotballen?»:

(GS2) – «Å vinne».

(GS3) – «Å utvikle meg».

(GS1) - «Å ha det gøy».

Jeg tolket det da som at de «eldre» spillerne som juniorspillere og seniorspillere, i større grad forklarte hvor viktig det sosiale er for dem, enn hva guttespillerne GS2 og GS3 gjorde. Tolkningen min ble da at juniorspillerne og seniorspillerne på et vis hadde innsett hvor viktig det sosiale er for deres egen motivasjon og jeg tolket det derfor slik at spesielt informant GS2 og GS3 skilte seg ut fra resten av utvalget på akkurat disse spørsmålene. Det er fordi blant GS2 og GS3 virket å være sterkere drevet av et ønske om å en dag spille profesjonelt, og dermed kanskje ikke har tenkt like mye over hvor viktig det sosiale muligens er for deres egen motivasjon. Jeg opplevde da motivasjon for disse to informantene (guttespillerne GS2 og GS3) som snakket om at de ville bli best og utvikle seg, som sterkt tilknyttet egne individuelle målsetninger (Kasser & Ryan, 1993). Jeg tolket det også gjennom intervjuene slik at målsetningen var av den eksterne typen, fordi informantene ikke utdypet årsaken til hvorfor målet var viktig for dem på noen annen måte enn at de ønsket å leve av fotballen (Kasser & Ryan, 1996). Dersom tolkningen min stemmer så kan det hende at utøvernes fokus og ønske om å en dag spille profesjonelt muligens vil kunne overskygge viktigheten av enkelte psykologiske behov som tilhørigheten (Sheldon et al., 2004).

6.1.5 Informantenes opplevelse av motivasjon over flere år

Vi har nå sett på hvordan informantene på de forskjellige aldersnivåene opplever egen motivasjonen i løpet av en sesong. Slik jeg har tolket det, så virker da motivasjonen til flere å være preget av at de opplever en tilfredstillelse av autonomi i treningshverdagen. Flere av informantene fortalte også at deres opprinnelige motivasjon for å starte med fotballen var preget av autonomi og tilhørighet, og dette ser ut til å være en tendens som ikke er avhengig av alder. Det ser og ut til at det i utvalget finnes informanter som har blitt påvirket av eksterne individer til å begynne med fotballen, men at de får tilfredsstilt behovet for autonomi den dag i dag. De fleste av informantene fortalte også at de opplever en tilfredstillelse av kompetanse i treningshverdagen, men at flere ikke opplever den samme graden av tilfredstillelse når det kommer til kamper. Informantene har også forklart at det å tilfredsstille behovet for tilhørighet er viktig for deres egen motivasjon. Samtidig har vi i utvalget funnet informanter som virker å ikke se på tilfredstillelsen for tilhørighet som like viktig for deres egen

motivasjon so andre i utvalget. Vi vil nå se videre på noen av svarene informantene har gitt, hvor de forklarer hvordan motivasjonen deres har endret seg med tiden. Analysen vil derfor nå i større grad gå på tvers av aldersnivåene for å se på hvordan motivasjon er forskjellig eller lik mellom dem.

6.1.5.1 Forskjeller i motivasjon til å spille kamper på tvers av aldersnivåene

Vi starter med å se på hva informantene forteller om det å spille kamper, ettersom det virker å være en forskjell i hvordan informantene opplever nettopp dette elementet av idretten. I dette studiet kan det se ut til at det kan finnes en sammenheng mellom alder, og integrerte holdninger mot kamper eller andre former for konkurranser. Det er fordi to av de «eldste» informantene i dette studiet (seniorspillerne) har gitt tilbakemeldinger hvor de forklarer at kamper i seg selv er en sterk motivasjon til den idrettslige deltakelsen i fotballen. I tillegg har den tredje og siste seniorspilleren hintet til at kamper er artigere enn treninger, men at det for han i stor grad er avhengig av hvordan kampene går. Disse seniorspillerne nevnte følgende når de ble stilts spørsmålet «Hva synes du er artigst av treninger og kamper? Er det en av de du ikke synes er så artig?»:

(SS1) – «Kamp er artigere enn treninger, men begge er artige».

(Forsker) – «Hvorfor synes du (trening eller kamp) ikke er artig?».

(SS1) - «Jeg synes begge er artige. Men kamper er artigere fordi det gir mer glede å spille mot nye folk og vinne sammen som lag. Det gir en større mestningsfølelse».

(SS2) – «Kamp er det artigste. Jeg liker den konkurranse delen av idretten. Men i noen perioder hvis jeg er umotivert, så er faktisk det artigste. Da er på en måte den sosiale biten av fotballen den viktigste. Men generelt er kamp og konkurranse det artigste».

(SS3) – «Det er like artig. Til tider er kamp ikke like artig. Det er fordi jeg til tider har vært ute av laget pga form eller andre grunner. Og da er det ikke like artig. Mens på trening er det alltid artig».

(Forsker) – «Hvorfor synes du (trening eller kamp) ikke er artig?».

(SS3) - «Kamper kan være mindre artig om man lar forventningene og presset ta en selv. Men samtidig så er det jo enda artigere dersom man lykkes. Da er det positive bedre enn på trening».

Som vi kan se på svarene til disse informantene så forklarer alle seniorspillerne at kamper kan gi dem en sterkere motivasjon enn treninger, dersom kampene går godt. Det kan da virke som at disse informantene har gjort kamper til noe de identifiserer som en del av deres autonome motivasjon, nemlig noe som gir dem lyst og et ønske om å spille kamper (Deci & Flaste, 1995). Informantene har da antageligvis gjort kamper til noe de selv opplever som autonomt og selvbestemte gjennom internaliseringsprosessen, hvor de har opplevd positive hendelser knyttet opp mot det å spille kamper (DeCharms, 1968; Deci & Ryan, 1987; Deci & Ryan 1995). Som informant SS1 og SS3 nevner, så vil gode opplevelse av kamper kunne gi en sterkere tilfredstillelse av det psykologiske behovet for kompetanse, noe som vil kunne være positivt for informantenes motivasjon på lengre sikt (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2000b).

Er det da slik at alle seniorspillere på breddenivå vil ha internalisert kamper og kampkonteksten til noe de opplever som autonomt og selvbestemt? Eller er dette bare en tilfeldig sammenheng som kan være avhengig av utvalget som har blitt intervjuet?

Antageligvis vil det ikke være slik at alle seniorspillere på breddenivå vil ha internalisert kamper og kampkonteksten til noe positivt. Det er fordi det ikke vil være alle lag eller klubber som klarer å prestere like godt opp igjennom barne- og ungdomsårene, fordi de kanskje har spilt for små klubber og lag, fra små steder som har «konkurrert» mot klubber og lag som kanskje har «satset» i større grad. Samtidig så kan man ikke se bort ifra at det vil være mange seniorspillere på breddenivå som faktisk har internalisert kamper og kampkonteksten til noe positivt. Som Deci og Ryan (2000) forteller, så vil mennesker som ikke tilfredsstill de psykologiske behovene kunne oppleve negative konsekvenser på egen motivasjon. Det vil derfor være vanskelig å se for seg at aktive fotballspillere på seniornivå kan klare å opprettholde en god form for motivasjon over en lengre tidsperiode, uten å tilfredsstill det psykologiske behovet for kompetanse når det kommer til kamper og kampkonteksten (Deci & Ryan, 2000).

Slik som vi har sett gjennom tidligere presenterte utsagn, så er seniorspillernes opplevelse og holdning mot det å spille kamper ulik den holdningen både junior- og guttespillerne har. Det

er fordi det i intervjuene har kommet frem at noen av junior- og guttespillerne ikke kun ser på kamper som positivt, men blant annet som en presset og stressende situasjon eller setting (se side 59 og 60).

Det kan da tenkes at for at de yngre informantene (gutter- og juniorspillerne) i dette studiet skal kunne oppleve kamper og kampkonteksten som noe positivt, så vil informantene være avhengig å tilfredsstille det psykologiske behovet for kompetanse når de spiller kamper. Klarer de derimot ikke å tilfredsstille behovet for kompetanse når de spiller kamper, så kan det da være negativt for deres motivasjon. Det kan da tenkes at informantene vil kunne oppleve negative konsekvenser på egen motivasjon, hvis de ikke klarer å gjøre kamper til noe de ser på som autonomt og positivt (Deci & Ryan, 2000). Dersom disse informantene ikke får tilfredsstilt behovet for kompetanse i kamper, så er det også en mulighet for at motivasjon til å spille kamper kan endre seg fra å sterkt være preget av en motivasjonsform innenfor den autonome motivasjonskategorien, til en motivasjonsform innenfor den kontrollerte motivasjonskategorien. Det er fordi disse informantene da vil kunne forbinde det å spille kamper med en følelse av press eller tvang, og informantene kan da bli avhengig av eksterne medlemmer for å møte opp til kampene (DeCharms, 1968; Deci & Ryan, 1987; Deci & Ryan, 1995; Deci & Ryan, 2000).

Informant JS3 er et godt eksempel på hvordan fotballspillere motivasjonen for å spille kamper kan endres fra å være preget av stress, til å bli et motiverende element for mennesket. Han nevnte blant annet dette når han ble spurt; *«Hva synes du er artigst av treninger og kamper? Er det en av de du ikke synes er så artig?»*:

(JS3) – «Begge er sykt artige. Men det var en periode jeg ikke syntes kamper vare så artig. Jeg la da et for stort press på meg selv og følte jeg måtte prestere. Det ødela litt for det å ha det gøy. I det siste har jeg følt kamper har vært det artigste fordi du føler at nå gjelder det mest. Da har det presset for å prestere blitt artigere enn det var før».

Informant JS3 forteller med dette utsagnet at han tidligere ikke likte å spille kamper i like stor grad som han gjør nå. Denne informanten har tidligere spilt for en annen klubb enn han gjør den dag i dag, og det kan se ut til å være en sammenheng mellom dette klubb-byttet og denne endringen i motivasjon rundt det å spille kamper. Dette er slik jeg tolker det gjennom intervjuet med denne informanten. Man kan ikke bekrefte dette uten å gjøre et nytt intervju med den samme informanten, hvor man stiller informanten spørsmål om nettopp dette. Men

det kan tenkes at JS3 gjennom klubb-byttet kan ha endret sin egen adferd og egne holdninger i henhold til de andre medlemmene i den nye klubben, gjennom internaliseringsprosessen (Blanchard et al., 2007; Vallerand et al., 2008). Kamper og kampkonteksten kan da ha endret seg fra å være negativt knyttet til individet hvor han tidligere har følt på mye press, til å bli positivt tilknyttet individet etter klubb-byttet. Slik at kamper nå blir sett på som et motiverende element for idretten (Vallerand et al., 2008). JS3 har da kanskje klart å integrere kamper til noe han selv opplever som autonomt. Slik kan JS3 ha gjort kamper til et element som nå tilfredsstillers hans eget psykologiske behov for autonomi (Deci & Ryan, 1985b). Det er også mulig at JS3 ikke har fått tilfredsstilt sine psykologiske behov under kamper i stor nokk grad før han byttet klubb, slik at kamper ikke har opplevdes som like artig som nå. For å forstå hvilken innvirkning klubb-byttet har hatt på JS3's motivasjon, så kan vi se på hva JS3 har svart om treninger. Jeg spurte blant annet JS3 dette; «*Hva med den andre klubben du spilte i? Syntes du treningene der var bra?*» og fikk da dette som svar:

(JS3) – «*Da var det at jeg ønsket å endre innstillingen til de andre. Det var da ikke seriøst nokk og folk generelt la ikke nokk i trening og kamper*».

(Forsker) – «*Har det hendt seg at du ikke synes treningene eller kampene er så artige å delta på i en periode, men allikevel møter opp? Hva er grunnen for det?*»

(JS3) - «*Det var kanskje da i vinter. Da var jeg fortsatt i den andre klubben jeg spilte i. Jeg følte da at jeg ikke ble utfordret nokk og det var ikke så artig. Jeg sier ikke da at jeg var mye bedre enn alle de andre. Men sånn i forhold til innsats og innstilling så følte jeg bare at jeg la mye mer i det enn samtlige*».

Slik jeg tolker det JS3 forteller her, så forteller han var misfornøyd med at han og de andre medspillerne ikke delte de samme verdiene og holdningene mot fotballen. Slik kan det da hende at JS3 ikke har fått tilfredsstilt sine psykologiske behov i stor nokk grad, ettersom medspillernes adferd, verdier og holdninger ble for ulike med JS3's personlige adferd, målsetninger eller verdier. Dette kan ha vært blant årsakene til at JS3 både har opplevd negative konsekvenser av treninger og kamper i sin tidligere klubb. Hvis vi ser på dette gjennom hva Deci & Vansteenkiste (2004) forteller om at de psykologiske behovene er noe mennesket er medfødt med. Så kan det tenkes at JS3 ikke har fått den tilfredstilte av de psykologiske behovene som han kanskje har trengt, for at kamper og treninger skal oppleves som mest mulig autonome i sin tidligere klubb (Deci & Vansteenkiste, 2004). Gjennom

klubb-byttet så kan det da hende at JS3 i større grad har fått tilfredsstilt sine medfødte psykologiske behov, noe som har gjort at blant annet kamper og treninger i større grad kan ha blitt internalisert til noe positivt. Konsekvensen av det kan da være at JS3 i større grad opplever både treninger og kamper som autonomt den dag i dag (Deci & Ryan, 1985b; Ryan & Deci, 2000a).

6.1.5.2 Forskjeller i målsetninger på tvers av aldersnivåene

Vi har nå sett på forskjellen i motivasjon til informantene når det kommer til å spille kamper. Men motivasjonen til informantene er ikke bare ulik på denne måten. Det har også kommet frem gjennom intervjuene at målsetningene mellom informantene er ulik på tvers av aldersnivåene, og til og med innad i ett av aldersnivåene. Slik som jeg har tolket det så virker noen av guttespillerne (GS2 og GS3) til å være sterkt drevet av en ekstern målsetning om å spille profesjonelt, mens juniorspillerne og seniorspillerne i større grad virket til å være drevet av andre faktorer som det sosiale. Samtidig tolket jeg motivasjonen til JS1 til å være sterkt drevet av målsetningen å spille profesjonelt, og det er disse forskjellene mellom informantene vi vil se nærmere på her. For å drøfte dette så kan vi starte med å se på hva seniorspillerne har sagt angående deres nåværende motivasjon, og om de tidligere ønsket å spille profesjonelt slik som noen av guttespillerne og den ene juniorspilleren har gitt uttrykk for. Seniorspillerne forteller da blant annet dette når de ble spurt om de hadde som mål å spille profesjonelt en dag:

(SS1) – «Jeg hadde det som mål når jeg var yngre. Nå har jeg akseptert at det ikke kommer til å skje».

(SS2) – «Jeg hadde som mål om å kunne leve av fotballen ja».

(SS3) – «Jeg hadde det før ja».

Som vi kan se på disse utsagnene så ønsket alle av seniorspillerne å spille profesjonelt når de var yngre. Ser vi på disse utsagnene opp mot miniteorien om målinnhold (CGT) så kunne det vært interessant å gå i dybden på informantenes mål, slik at man kunne dannet en tydeligere forståelse for om målene var av den interne eller eksterne typen (Kasser & Ryan, 1993; Kasser & Ryan, 1996; Ryan & Deci, 2000a; Ryan & Deci, 2000b). Gjennom min tolkning så

har jeg gått ut ifra at målet om å spille profesjonelt er av den eksterne typen hos alle informantene i dette utvalget. Det er fordi det kun er en informant som har utdypet noe spesifikt om selve målsetningen, altså at han ønsket å kunne leve av fotballen. Jeg knyttet da det «å leve av fotballen» opp mot en økonomisk verdi, som også kan bli sett på som et eksternt mål (Kasser & Ryan, 1996). Uansett så kan vi se gjennom miniteorien om målinnhold (CGT) se at oppnåelsen av målene vil kunne være avgjørende for motivasjonen til mennesket, og ettersom disse seniorspillerne fortsatt spiller fotball den dag i dag så kan vi sterkt gå ut ifra at seniorspillerne i studiet enten har klart å tilpasse målene sine basert på oppnåelsen av dem (Sheldon et al., 2004). Det er også mulig at seniorspillerne har klart og funnet en sterk motivasjon i andre faktorer som et eller flere av de psykologiske behovene innen BPNT (Ryan & Deci, 2000). Slik som jeg tolker det så er alle seniorspillerne den dag i dag innforstått med at de antageligvis ikke vil bli proff, ved at de på et eller annet tidspunkt antageligvis forsto eller tenkte at de nokk ikke kom til å spille profesjonelt. Seniorspillernes motivasjon kan da ha endret seg ved at andre faktorer har tatt over eller kompensert for ønsket om å spille profesjonelt, ettersom de fortsatt spiller den dag i dag. En annen mulighet er at selv om disse seniorspillerne ønsket å spille profesjonelt så har alltid andre faktorer vært viktigere for deres motivasjon, uten at de nødvendigvis trenger å ha vært klar over det selv. Det kan hende at siden alle seniorspillerne spiller den dag i dag, så har alle i utgangspunktet vært drevet av interne mål som å oppnå ting som lag, selv om de også har hatt ett eksternt mål om å spille profesjonelt (Kasser & Ryan, 1996).

Seniorspillerne nevnte gjennom sine uttalelser at de alle ønsket å spille profesjonelt når de var yngre, men at det i dag ikke er det viktigste for dem og deres motivasjon. Når seniorspillerne snakket om hva som var viktig for dem i dag, så forklarte alle at det sosiale var en viktig faktor å fortsatt spille fotball. På spørsmålet; «Hva er det som motiverer deg i dag til å spille fotball?» så svarte informantene følgende:

(SS1) – «Det er litt forskjellig. Det er jo artig først og fremst. Også er det artig dersom det går bra. I tillegg er det artig å spille sammen med venner».

(SS2) – «Jeg har fortsatt den egeninteressen for det. Altså at jeg fortsatt synes det er veldig artig. Men med årene så er det faktorer som har fått mer og mer betydning. Blant annet det sosiale. I tillegg er det en fin måte å holde seg i form».

(SS3) – «Det har jeg stilt meg selv mange ganger. Men det er vell det å oppleve ting som et lag. Det er artig å vinne og gjøre det bra, men det er mer det rundt som er viktig for meg».

Slik jeg tolker disse utsagnene så forteller seniorspillerne at de mener det sosiale (tilhørigheten) har fått en mer og mer betydelig rolle for deres motivasjon i løpet av årene. Dette forsterker mitt inntrykk om at informantenes motivasjon i større grad kan ha vært mer preget av interne mål enn eksterne, uten at de helt har vært klar over det (Kasser & Ryan, 1996). Jeg synes spesielt SS2's sistnevnte utsagn er et godt eksempel på at det er mulig andre faktorer alltid har vært viktige, men at de har fått en større betydning for informanten i løpet av årene som har gått. Informantene tenker da kanskje at motivasjon deres har endret seg, men det kan hende at det sosiale allerede tidlig var en avgjørende faktor for deres motivasjon uten at de nødvendigvis har tenkt så mye over det. Det eksterne målet med å spille profesjonelt kan da ha virket til å ha vært viktig for informantene, men etter hvert som det ble sett på som urealistisk så kan det hende at det eksterne målet har falt vekk. Da har de interne målene vært med på holde motivasjon oppe, samtidig som informantene har blitt mer klar over og i større grad satt mer pris på sine interne mål. Andre faktorer som at informantene nevner at de synes det er artig og at de har en interesse for fotballen (autonomi), kan også ha hatt en mer avgjørende rolle for deres motivasjon enn hva de muligens har tenkt tidligere. Som Sheldon et al. (2004) nevner, så er det viktig at det er en balanse mellom menneskets interne og eksterne mål. Denne balansen kan da ha blitt skjevfordelt når det eksterne målet om å spille profesjonelt falt vekk og interne målene som å «*oppleve ting som lag*» slik som SS3's uttaler, kan da ha vært med på å holde motivasjonen oppe i ettertid. Det er samtidig mulig at det uten en balanse mellom interne og eksterne mål kan være mulig at mennesket opplever negative konsekvenser på egen motivasjon (Sheldon et al., 2004). En slik manglende balanse kan blant annet være med på å gjøre at fotballen også kan virke kjedelig for disse seniorspillerne, som de nevner i disse utsagnene:

(SS1) – «*Ja noen ganger gleder man seg ikke så mye. F.eks. så kan man ha trent mye i en periode, eller at det er dårlig vær osv*».

(SS2) – «*Ja det har hendt. Det er samtidig viktig å presisere at det er veldig periodevis. Er motivasjonen ikke på topp, så har jeg alltid en følelse at den vil komme tilbake. Også når man er den del av et felleskap, så føler man seg litt forpliktet selv om motivasjonen ikke er på topp*».

(SS3) – «*Nei veit ikke. Mistet i utgangspunktet den der motivasjonen for å skulle bli best og spille proff. Da slet jeg med å finne noen andre grunner. Men så etter hvert har jeg funnet motivasjonen i det sosiale da*».

Ser vi på disse utsagnene til seniorspillerne gjennom miniteorien om psykologiske behov (BPNT), så kan det se ut til at det er ekstra viktig for disse informantene å oppleve en god relasjon til medspillere og trenere. Det er fordi jeg tolker det slik at det er viktig for informantene å føle seg trygge i miljøet de er en del av, samtidig som de føler at de blir akseptert og hører til (Ryan & Deci, 2002). Tilfredstillelsen disse seniorspillerne opplever av det psykologiske behovet for tilhørighet virker derfor å være en avgjørende faktor for deres idrettslige deltakelse, og jeg tolker det slik at det kan være på grunn av at disse seniorspillerne nå i mindre grad enn tidligere opplever en god balanse mellom interne og eksterne målsetninger.

Det som da virker å være viktig for disse seniorspillerne og for at de skal oppleve en optimal tilfredstillelse av behovet for tilhørighet innen en idrettslig kontekst, er at informantene må klare å bygge gode relasjoner til de andre deltakerne i miljøet de opererer i (Ryan & Deci, 2002). Det vil si at utøvere må oppleve de sosiale interaksjonene i miljøet som positivt, slik at de ikke føler seg instrumentalt brukt (Quested et al., 2013). Informant SS3 er et godt eksempel på at dette kan være spesielt viktig for enkelte menneskers motivasjon, og vi kan gjennom uttalelsene til SS3 se at gode relasjoner til medspillere og trenere vil kunne være avgjørende for enkelte menneskers videre idrettslige deltakelse. SS3 utalte blant annet dette når han ble spurt om hvor viktig lagkameratene er for hans egen motivasjon:

(SS3) - «Det er nøye ja. Veldig nøye. Det må treffe. Jeg kunne sikkert spilt med en annen gruppe, men jeg hadde nokk ikke fortsatt om det ikke hadde truffet så bra som det har gjort nå i den klubben jeg er i nå».

Slik jeg tolker uttalelsen til SS3, så virker det sosiale til å være en helt avgjørende faktor for hans motivasjon, noe som samsvarer godt med den tidligere forskningen til Quested et al. (2013). I den tidligere forskningen forteller de at det sosiale miljøet kan avgjøre om enkelte utøvere fortsetter sin idrettslige deltakelse eller ikke, og det kan for meg se ut til å være tilfellet for SS3 (Quested et al., 2013). Han forklarer blant annet han sikkert kunne ha spilt med andre folk i korte perioder, men at det ville ikke vært nokk for en lengre idrettslig deltakelse, dersom han ikke hadde fått tilfredsstilt hans behov for tilhørighet. Gjennom gode relasjoner til medspillerne. Medspillerne til SS3 i dag tilfredsstiller da antageligvis hans behov for tilhørighet gjennom positive opplevelser som er preget av autonomi og autonomistøtte (Calvo

et al., 2010). Dette kan selvfølgelig ikke bekreftes, men det kan tenkes at det kan stemme når vi ser på denne uttalelsen til SS3; «*jeg hadde nokk ikke fortsatt om det ikke hadde truffet så bra som det har gjort nå i den klubben jeg er i nå*». SS3 har også fortalt om negative opplevelser på egen motivasjon fra han spilte i en tidligere klubb. SS3 fortalte da at han har hatt negative opplevelser som til og med har ført til at han har måttet bytte klubb. SS3 utalte dette om tidligere opplevelser i en tidligere klubb, hvor jeg først spurte «*I tidligere klubber da, synes du alltid treningene var lagt opp bra da?*»:

(SS3) - «*I en av klubbene var det helt krise. Du dro på trening og gjorde det du fikk beskjed om. Kanskje du lo og hadde det artig i garderoben. Men på banen så var det null kødd og veldig hardt. Det ødela kanskje spesielt for de yngre da*».

(Forsker) – «*Hva følte du da ble kjedelig med treningene?*»

(SS3) - «*Det var få krav. Men de var veldig høye. Det var på en måte ikke rom for å være en annen type enn de ønsket. Du måtte være akkurat som du fikk beskjed om. Du fikk f.eks. lite honnør når du var bra, og mye kjeft når du var dårlig*».

(Forsker) – «*Var det da du sluttet?*»

(SS3) - «*Ja. Eller ja jeg sluttet jo. Jeg gikk ned da en divisjon. Jeg byttet lag pga det. Da endret motivasjonen min seg til å drives av det sosiale. Ettersom jeg hadde en venn som spilte på det laget jeg spilte for*».

Slik som SS3 forteller det og jeg tolker det, så virker det til at de negative opplevelsene i den tidligere klubben har vært preget av en kontrollerende adferd fra spesielt trenerne. Noe som har gjort at SS3 kan ha følt seg mer som et objekt framfor et individ, og det kan da ha ført til at SS3 har følt på en mindre grad av autonomi og autonomistøtte i treningshverdagen (Calvo et al., 2010; Curran et al., 2013). Dette kan da ha resultert i negative konsekvenser på SS3's motivasjon og han forklarer dette som hovedårsakene til klubb-byttet. Ser vi på utsagnene fra SS3 gjennom miniteorien om kognitiv evaluering (CET). Så vil det være naturlig at dersom informant SS3 i utgangspunktet var drevet av en en indre motivasjon eller en autonom form for ytre motivasjon, så vil en eventuell manglende tilfredsstillelse av autonomi i treningshverdagen som SS3 forklarer, bidra til å redusere motivasjonen (De Charms, 1968; Ryan & Deci, 2002). Det er ikke umulig at dette kan ha skjedd hos SS3 i perioden han snakker om en svekket motivasjon etter at han mistet målsetningen om å spille profesjonelt.

Det er også slik at mennesker er avhengige av å tilfredsstillere behovet for kompetanse i treningshverdagen, for at man skal kunne opprettholde og drives av en indre motivasjon (Ryan & Deci, 2000; Ryan & Deci, 2000a; Ryan & Deci, 2002). Samtidig er det viktig at mennesker opplever kompetansen med en følelse av autonomi tilstedte, for at den indre motivasjonen skal styrkes. Positive opplevelser knyttet til tilbakemeldinger fra trenere og andre eksterne medlemmer, samt god tilrettelegging med optimal balanse mellom utfordring og mestring, kan da være viktige faktorer for menneskers motivasjon (Ryan & Deci, 2000a). Hos SS3 så kan det da hende at de negative opplevelsene knyttet til trenerne i den tidligere klubben, og manglende opplevelse av autonomi og autonomistøtte i treningshverdagen, kan ha føret til at SS3's motivasjon har endret seg til en svakere form for motivasjon. Selv til tross for at han kanskje har opplevd mestring i treningshverdagen (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2000b). Dersom SS3 opplevde seg selv som et objekt framfor et individ på samme tidspunkt som han mistet sin eksterne målsetting om å spille profesjonelt, så kan man tenke seg at det også kan ha vært med på føre til at SS3 valgte å bytte klubb.

6.1.6 Min tolkning av informantenes motivasjon

Vi har nå sett at alle seniorspillerne fortalte at de har endret motivasjonen sin fra å være sterkt drevet av målet om å spille profesjonelt, til å være mer avhengig av det sosiale (tilhørigheten). Men hvilken type motivasjon har egentlig seniorspillerne og de andre informantene? Dette er selvfølgelig vanskelig å avdekke nøyaktig (Lonsdale et al., 2009), men gjennom uttalelser fra intervjuene så har jeg forsøkt å avdekke hvordan type motivasjon de enkelte informantene har, ved å se på uttalelsene deres gjennom miniteorien om organisk integrasjon (OIT).

6.1.6.1 Seniorspillernes motivasjon

Vi fortsetter å drøfte og diskutere rundt seniorspillernes motivasjon først. Seniorspillerne har i motsetning til flere av de yngre utøverne fortalt at de ikke har som mål om å spille profesjonelt lengre, og de forteller at motivasjon kan være svingende i løpet av en sesong. Fra spørsmålet; «*Er din motivasjon alltid den samme? Eller endrer den seg fra trening til trening?*», svarte informantene da følgende:

(SS1) – «Ja noen ganger gleder man seg ikke så mye. F.eks. så kan man ha trent mye i en periode, eller at det er dårlig vær osv».

(Forsker) – «Hvis den endrer seg. Hvorfor tror du den gjør det? Og eventuelt hvor ofte opplever du at motivasjonen endrer seg?»

(SS1) – «Det er ikke så ofte. Men som sagt veldig av hvordan jeg gjør det.

(SS2) – «Motivasjonen min endrer seg. Både fra trening til trening og periodevis. Noen perioder er motivasjonen mindre, f.eks. om vinteren pga vær og forhold. Og gjerne mot sesongslutt blir man ofte litt lei».

(Forsker) – «Hvis den endrer seg. Hvorfor tror du den gjør det? Og eventuelt hvor ofte opplever du at motivasjonen endrer seg?»

(SS2) – «Nei ikke ofte. Den er som regel stabil, men man kan gjerne ha 2-3 «down» perioder i løpet av en sesong».

(SS3) – «Den endrer seg. Men ikke fra trening til trening».

(Forsker) – «Hvis den endrer seg. Hvorfor tror du den gjør det? Og eventuelt hvor ofte opplever du at motivasjonen endrer seg?»

(SS3) - «Den endrer seg mer periodevis i løpet av sesongen. På starten av året er man ofte veldig motivert. Også utover kan man bli sliten og kanskje litt lei eller interessert i andre ting utenfor fotballen».

Slik jeg tolker det så virker seniorspillernes motivasjon til å være preget av autonomi og en egen interesse for idretten fotball, i tillegg til at den i stor grad er avhengig av tilfredstillessen av det psykologiske behovet for tilhørighet. Jeg tolker det derfor slik at seniorspillerne er «autonomiorienterte» mennesker som derfor vil ha en type motivasjon som er, eller likner på den indre motivasjonsformen (Deci & Ryan, 1985a; Deci & Ryan, 1985b). Samtidig kan vi se gjennom disse uttalelsene at motivasjon til seniorspillerne vil kunne ha en «dypp», en eller flere ganger i løpet av en sesong. Det er fordi motivasjonen til seniorspillerne kan falle ned i perioder fordi de blir sliten og lei, eller så kan seniorspillerne interesserer seg for andre ting enn fotballen i enkelte perioder. Slike forklaringer fra disse informantene har ført til at jeg blir usikker på om motivasjon til seniorspillerne også kan kategoriseres som en ytre motivasjon, innenfor den autonome motivasjonskategorien man finner i OIT. Motivasjon seniorspillerne

forklarer har også som fellestrekk at den er preget av et eget ønske om å delta, samtidig som informantene opplever at de handler ut fra egne valg (Deci & Flaste, 1995).

Slik jeg da tolker seniorspillernes motivasjon så virker motivasjon til å likne mer på en indre motivasjon, enn en ytre motivasjon som integrert regulering når motivasjonen er «sterk» hos informantene. Det er fordi seniorspillernes motivasjon virker å være sterkere preget av indre verdier og behov, fremfor antatte instrumentelle verdier som tar hensyn til ulike utfall (Ryan & Deci, 2000). Seniorspillerne forklarer blant annet at motivasjonen deres sterkt drives av det indre personlige behovet for tilhørighet, framfor eksterne målsetninger som å spille profesjonelt. Det er også slik at indre motivasjon gjerne er en form for motivasjon utøvere har, dersom de har hatt en lengre idrettslig deltakelse (Fortier et al., 1995; Pope & Wilson, 2012). Det er allikevel verdt å merke seg at motivasjon til seniorspillerne ikke alltid har vært slik, ettersom de også har fortalt at de en gang var drevet av eksterne målsetninger som å spille profesjonelt. Motivasjon til seniorspillerne kan da tidligere ha vært mer lik typen integrert regulering, ettersom målet om å spille proff da var en stor del av motivasjon. Vi kan også anta at seniorspillernes motivasjon aldri har vært noe «svakere» enn den ytre motivasjonstypen identifisert regulering, ettersom seniorspillerne forteller at de trener andre treningsformer som utholdenhetstrening på siden av fotballen, og at de ser relevansen i utholdenhetstreningen opp mot fotballen. Noe som ifølge OIT vil si at seniorspillerne ikke kan en «svakere» form for motivasjon, enn identifisert regulering (Deci & Ryan, 2000).

(SS2) – «Jeg løper jo på siden av fotballen for å kunne prestere bedre på fotballbanen. Men det er ikke kun derfor. Jeg gjør det også for å holde meg i form og fordi jeg liker det».

Men slik som seniorspillerne forteller så vil motivasjonen deres endre seg i løpet av en sesong. Det kan da hende at motivasjonen deres i starten av en sesong kan likne mer på en indre motivasjon. Det kan se ut til å være tilfellet for SS3, som forteller at han kanskje er mer motivert i starten av en sesong, enn mot slutten. SS2 nevner også at motivasjonen gjerne faller mot sesongslutt, og det kan da hende at motivasjonen til seniorspillerne er mer lik av typen integrert- eller identifisert regulering når de nærmer seg sesongslutt. Motivasjonen til seniorspillerne kan da kanskje være mindre preget av egne personlige verdier når de opplever en «dypp», og dette er gjerne en god indikasjon på at motivasjonen kanskje ikke er av typen indre motivasjon på det tidspunktet (Ryan & Deci, 2000). I intervjuene har jeg også stilt informantene spørsmålet; «*Har det hendt seg at du ikke synes treningene eller kampene er så*

artige å delta på i en periode, men allikevel møter opp? Hva er grunnen for det?». De svarte da:

(SS1) – «Det har hendt seg. F.eks. når vi har hatt treningsperioder under dårlige forhold. Motivasjonen var da veldig lav. Men det som da holdt motivasjon fra å bli fullstendig ødelagt var først og fremst ønsket om å gjøre det bedre. Jeg ville vise at jeg fortjente å spille kamper så jeg fortsatte å trene hardt».

(SS2) – «Ja det har hendt. Det er samtidig viktig å presisere at det er veldig periodevis. Er motivasjonen ikke på topp, så har jeg alltid en følelse at den vil komme tilbake. Også når man er en del av et felleskap, så føler man seg litt forpliktet selv om motivasjonen ikke er på topp».

(SS3) – «Ja ja. Det skjer jo hele tiden det. Det handler vel litt om at jeg kommer selv om jeg kanskje ikke er så motivert, fordi jeg vet jeg vil få igjen for det senere. Er jeg f.eks. borte fra treninger i 2 måneder, så er det tyngre å prestere og det blir da ikke like artig når man kommer tilbake. Når jeg da blir gira igjen, så er det fint å ha fått trent godt før det».

Som vi kan se på svarene til seniorspillerne så forteller alle at variasjonen de opplever i egen motivasjon er periodevis, og alle tre har alltid en følelse av at motivasjon vil komme tilbake, selv om den ikke kontant oppleves som like «sterk». Samtidig forteller seniorspillerne at det er ulikt dem imellom, over hva som holder dem gående når motivasjonen i perioder faller. SS1 forteller at dersom motivasjonen faller så drives han av et indre ønske om å bli bedre, slik at han kan vise seg å være fortjent til å spille kamper. Jeg tolker det da som at SS1 drives at et internt mål i det og bli bedre, selv om han har lagt bort det eksterne målet om å spille profesjonelt (Kasser & Ryan, 1996). Ifølge den tidligere forskningen på GCT, så vil interne målsetninger ofte være preget av autonome motiver og indre ønsker eller behov. Jeg tolker da SS1's ønske om å bli bedre, til å passe innenfor denne beskrivelsen (Chatzisarantis & Hagger, 2007; Solberg & Halvari, 2009; Sheldon & Kasser, 1995). Jeg tolket det da som at selv når SS1 opplever at motivasjonen ikke er like «sterk», så vil motivasjonen fortsatt kunne kategoriseres som en indre motivasjon.

I motsetning til SS1 så forteller SS2 at når motivasjonen hans faller så drives den ikke av en spesifikk målsetning, men av at han føler seg forpliktet og at han forventer at motivasjonen vil komme tilbake. Det at SS2 føler seg forpliktet kan tolkes ulikt. Noen kan tolke det slik at SS2 er kontrollorientert fordi han føler på et press eller en tvang, ved at han forteller at han er

«forpliktet» til å møte opp (Standage & Ryan, 2012; Vansteenkiste et al., 2010). Motivasjonen kan da tolkes slik at den kanskje likner på reguleringsformen som kalles for innlemmet regulering, hvor mennesket deltar selv om de ikke ønsker det, men f.eks. fordi venner deltar (Ryan & Deci, 2002). Det er allikevel ikke slik jeg tolker SS2's motivasjon. Gjennom intervjuet tolker jeg det i større grad slik at motivasjonen SS2 forteller om når den er «svakket», likner mer på en integrert regulering. Det er fordi at selv om motivasjonen til SS2 er svekket, så tolker jeg det slik at når han forteller; *«er motivasjonen ikke på topp, så har jeg alltid en følelse at den vil komme tilbake»*, så ligger motivasjonen fortsatt en plass hvor personlige mål, behov og verdier er sterkt tilknyttet fotballen og hans idrettslige deltakelse (Ryan & Deci, 2000). Jeg tolker det derfor slik at SS2 i større grad er autonomi-orientert, og ikke forholder seg til medspillere på en strategisk måte ettersom han selv forteller at tilfredsstillelse for behovet tilhørighet er viktig for hans egen motivasjon (Hodgins & Knee, 2002).

Til slutt tolker jeg SS3's motivasjon til å være mer lik typen identifisert regulering, i periodene motivasjonen er «svakket». Det er fordi SS3 forteller; *«det handler vel litt om at jeg kommer selv om jeg kanskje ikke er så motivert, fordi jeg vet jeg vil få igjen for det senere»*. Jeg tolker det da som at SS3 ser verdien i treningen, selv om han ikke opplever treningen som det artigste (Deci & Ryan, 2000).

6.1.6.2 Juniorspillernes motivasjon

Når det kommer til juniorspillernes motivasjon så tolker jeg det slik at den også i stor grad er avhengig av tilfredsstillelse av det psykologiske behovet for tilhørighet, slik den er for seniorspillerne. Juniorspillerne forteller også at de trener utholdenhetstrening på siden av fotballen for at det skal hjelpe dem på fotballbanen og, juniorspillernes motivasjon virker derfor å ikke være «svakere» enn den ytre motivasjonsformen identifisert regulering, slik som hos seniorspillerne (Deci & Ryan, 2000). Samtidig har jeg tolket det slik at det er en liten forskjell mellom juniorspillerne internt, slik det også var hos seniorspillerne. JS1 og JS2 forteller blant annet at de i ikke nødvendigvis trives i kamper og med selve kampkonteksten. Det forteller meg at disse informantene ikke har internalisert kampkonteksten til å oppleves som autonomt og selvbestemt, og det blir derfor vanskeligere å argumentere for at motivasjon deres for å spille fotball er av typen indre motivasjon. Det er fordi indre motivasjon gjerne karakteriseres som en motivasjon hvor mennesket tilfredsstiller alle de psykologiske

behovene (autonomi, tilhørighet og kompetanse). Dersom informantene da ikke får tilfredsstilt alle de psykologiske behovene under kamper, så vil det da ikke stemme overens med hva som karakteriseres som en indre motivasjon (Deci & Ryan, 2000; Deci & Vansteenkiste, 2004). Ved å ikke klare å internalisere kampkonteksten til noe positivt, så kan det tenkes at disse informantene ikke klarer å tilfredsstille behovet for autonomi eller behovet for kompetanse, i like høy grad som utøvere som liker å spille kamper. Motivasjon til juniorspillerne JS1 og JS2 vil da muligens være mer lik de ytre motivasjonstypene integrert regulering eller identifisert regulering, når motivasjonen er på topp. Jeg har derfor tolket motivasjonen til JS1 og JS2 å være mer lik typen integrert regulering, fordi informantene har fortalt at fotballen har en indre personlig verdi for dem. Jeg tolket det da som at motivasjonen deres er sterkere enn en identifisert regulering, fordi JS1 og JS2 drives av noe sterkere enn en instrumentell verdi i treningshverdagen (Deci & Ryan, 2000). JS3's motivasjon har jeg som nevnt tolket til å være svært lik seniorspillernes motivasjon, og jeg har da tolket JS3' motivasjon til å være av typen indre motivasjon når den er på topp. Det er fordi JS3 i større grad virker til å få tilfredsstilt sine psykologiske behov både på treninger og kamper.

Gjennom intervjuene kom det også frem at juniorspillernes motivasjon endrer seg slik som seniorspillerne fortalte den gjorde hos dem. For å se på hvordan juniorspillernes motivasjon endrer seg, så har de også blitt stilt spørsmålet; «*Er din motivasjon alltid den samme? Eller endrer den seg fra trening til trening?*». De svarte da følgende:

(JS1) – «*Noen ganger er motivasjonen litt forskjellig. Noen perioder vil jeg trene hardt og bli bedre. Mens noen ganger vil jeg bare ha det artig*».

(Forsker) – «*Hvis den endrer seg. Hvorfor tror du den gjør det? Og eventuelt hvor ofte opplever du at motivasjonen endrer seg?*»

(JS1) – «*Motivasjonen endrer seg ikke ofte. Men det er veldig avhengig av hvordan det går i kamper*».

(JS2) – «*Det er flytende. Det går veldig opp og ned. Det kommer veldig an på de rundt meg. Er gruppen veldig motivert så blir jeg også det og motsatt*».

(Forsker) – «*Hvis den endrer seg. Hvorfor tror du den gjør det? Og eventuelt hvor ofte opplever du at motivasjonen endrer seg?*»

(JS2) – «*Det er litt periodevis. Det kommer litt an på hvordan vi gjør det i prestasjoner og hvordan jeg individuelt føler det går. F.eks. så kan jeg møte opp på trening og være veldig*

motivert for å gjøre det bra. Mens andre ganger kan jeg komme på trening med mindre motivasjon og være der mer for det sosiale».

(JS3) – *«Den endrer seg litt da. Selv om det store målet kanskje er proff fotballen, så er jeg nokk ganske langt unna det akkurat nå. Jeg prøver derfor å tenke kortsiktig og sette meg opp kortsiktige mål som skal føre meg nærmere det store målet. Jeg prøver også sette meg mål for treningene som å skåre et visst antall mål eller fokusere på å utfordre osv».*

(Forsker) – *«Hvis den endrer seg. Hvorfor tror du den gjør det? Og eventuelt hvor ofte opplever du at motivasjonen endrer seg?»*

(JS3) – *«Motivasjonen endrer seg ofte ut fra feedbacken jeg får. Får jeg positiv feedback så vil jeg jo fortsette med det. Men samtidig om jeg får konstruktiv feedback så blir jeg jo motivert til å gjøre det bedre».*

Slik jeg tolker det juniorspillerne forteller om endringer i motivasjon, så virker det til at motivasjonen til JS1 og JS2 også opplever en «dypp» en eller flere ganger i løpet av en sesong. Men denne nedgangen i motivasjon virker hos JS1 og JS2 til å i større grad være preget av hvordan laget presterer i kamper, enn at de går lei, slik som seniorspillerne fortalte var blant årsakene til at deres motivasjon fikk en «dypp». For meg virket det derfor til at juniorspillerne i større grad er avhengig av den kognitive prosessen innen CET som handler om kompetanse, enn hva seniorspillerne er. Det at JS1 og JS2 forteller at motivasjonen er avhengig av prestasjoner, har jeg tolket slik at prestasjonene er forbundet med prestasjoner i kamper. Det kan derfor virke til at JS1 og JS2's motivasjon i større grad er avhengig av tilfredstilelsen for kompetanse i kamper, hvor de opplever mestring gjennom det å vinne kamper. For at de skal kunne holde oppe en sterk form for motivasjon (Ryan & Deci, 2000; Ryan & Deci, 2000a; Ryan & Deci, 2002).

Jeg tolker da motivasjonen til JS1 og JS2 til å være av en form hvor de ser en instrumentell verdi i kampene dersom kampene går godt. Kampkonteksten er da internalisert slik at den til en viss grad oppleves som autonom og selvbestemt (Ryan & Deci, 2000), og jeg tolker derfor motivasjon til disse to informantene til å være av typen identifisert regulering når motivasjonen er på det «svakeste». JS3's motivasjon skiller seg ganske mye ut fra JS1 og JS2's motivasjon. Jeg tolker det slik at JS3's motivasjon virker å være mer lik seniorspillernes motivasjon, ettersom JS3 forteller at han har internalisert kamper og kampkonteksten til å

være noe han selv liker. Denne informanten forteller at han nå i mindre grad enn før opplever kamper til å være preget av stress og press til å prestere. Denne juniorspilleren kan derfor virke til å få tilfredsstilt alle de psykologiske behovene når det kommer til både treninger og kamper. For meg virker derfor til at denne informanten opplever færre negative påvirkninger på egen motivasjon (Ryan & Deci, 2002), og jeg tolker derfor denne informantens motivasjon til å være av typen indre motivasjon i løpet av en hel sesong. Ettersom denne informanten ikke forteller om noen nedganger i motivasjonen. JS3 motivasjon virker og til å være svært «sterk», og jeg tolker det slik at den virker å være mer holdbar enn JS1 og JS2's motivasjon. Dette passer med hva tidligere forskning har sagt om indre motivasjon, nemlig at den vil framstå som mer holdbar enn andre former for motivasjon (Garcia-Mas et al., 2010).

6.1.6.3 Guttespillernes motivasjon

Guttespillernes motivasjon virker i forhold til juniorspillernes og seniorspillernes motivasjon til å være enda mer ulik innad i utvalget. To av guttespillerne forteller blant annet at deres motivasjon i stor grad er preget av ønsket eller målet om å spille profesjonelt. Noe som jeg har tolket som at informantenes motivasjon er preget av eksterne målsetninger (Kasser & Ryan, 1993; Kasser & Ryan, 1996; Ryan & Deci, 2000a; Ryan & Deci, 2000b). Jeg tolker det og som at motivasjon muligens ikke er av typen indre motivasjon, ettersom motivasjonen deres muligens drives sterkt av en instrumentell verdi som nødvendigvis ikke trenger å komme fra selvet til informantene (Ryan & Deci, 2000). En av guttespillerne (GS3) som virker å være stert drevet av en ekstern målsetning, virker også til å ikke ha internalisert kamper til noe han opplever som autonomt eller selvbestemt, ved at han forteller:

(GS3) – *«Treninger er roligere og man har litt nerver i kamper. Men gleden i kamper er større enn på trening. Men så er det, det at man blir stressa da».*

Motivasjonen til guttespillerne viker derfor til å være veldig ulik dem imellom. Til å begynne med, så tolker jeg det slik at GS1 virker å være svært avhengig av tilfredstilelsen han opplever de psykologiske behovene under kamper. Som han forteller så liker han best treninger og føler på press og nervøsitet i kamper, noe som tyder på at han ikke har internalisert kampkonteksten til å oppleves som autonom og selvbestemt (Ryan & Deci, 2000). Motivasjonen til GS1 virker derfor ikke til å være av typen indre motivasjon, og i tillegg virker ikke GS1's motivasjon til å være preget av en høy grad av autonomi, ettersom at

han forteller dette på spørsmålet; «*Men skjer det at du synes det i perioder kan være kjedelig å dra på treninger?*»:

(GS1) - «*Nei ikke kjedelig. Men noen gang er jeg sliten og da er det hardere å møte opp*».

(Forsker) – «*Hvis den endrer seg. Hvorfor tror du den gjør det? Og eventuelt hvor ofte opplever du at motivasjonen endrer seg?*»

(GS1) - «*Det endrer seg veldig. Noen ganger har man bare ikke motivasjon til å dra. Men når man da først drar så kommer motivasjonen etter hvert*».

Dette kan tyde på at motivasjon til GS1 ikke er så «sterk» selv når den er på topp. Det blir derfor naturlig å se på identifisert regulering som motivasjon til GS1, ettersom motivasjonen for fotball kan virke litt distansert til tider. Det er fordi GS1 flere ganger opplever å ikke ha motivasjon til å dra på trening og interessen for fotballen virker derfor ikke like sterk som hos andre informanter. GS1 forteller også at en av hovedgrunnen til at han spiller fotball ikke bare er for å ha det gøy, men også for å ikke bli lat. «Å ikke bli lat» kan også ses på som at informanten ønsker å bruke fotballen for å holde seg i form og det passer godt med reguleringsformen identifisert regulering (Deci & Ryan, 2000). Altså at informanten ser relevansen i treningen opp mot målet om å holde seg i form:

(GS1) - «*Nei egentlig ikke. Jeg spiller og trener fotball for å ha det gøy og ikke bli lat*».

I motsetning til noen av juniorspillerne og seniorspillerne, så er det ikke like tydelig hos guttespillerne om motivasjonen endrer seg i løpet av en sesong. Jeg har derfor kun tolket motivasjonen til GS1 å være av typen identifisert regulering, og jeg har ikke klart å tolke at motivasjonen endrer seg hos denne informanten noe særlig. Motivasjonen virker derfor å være relativt stabil.

Når det kommer til motivasjonen til GS2 så tolker jeg det slik at denne informanten er sterkt drevet av en ekstern målsetning om å spille profesjonelt (Kasser & Ryan, 1996). Denne informanten har og internalisert kamper og kampkonteksten til en arena som han opplever som autonom og selvbestemt (DeCharms, 1968; Deci & Ryan, 1987; Deci & Ryan 1995). GS2 forklarer også at han i treningshverdagen får tilfredsstilt de psykologiske behovene sine og han forklarer at å tilfredsstille behovet for kompetanse er særdeles viktig, når han ble spurt spørsmålet; «*Er det viktig for deg å mestre alt? Hva gjør du hvis du eventuelt skal trene på noe du føler du ikke mestrer så godt?*». GS2 svarte da følgende:

(GS2) - *«Ja. Jeg vil være best på alt»*

I tillegg forteller GS2 at det ikke er så viktig for han, hvem han spiller med når jeg spurte han; *«Så det er ikke viktig for deg hvem du trener og spiller med?»*.

(GS2) – *«Nei. Men jeg vil trene med de beste, så jeg blir bedre»*

Jeg tolker det da som at GS2 ikke er særdeles opptatt av det psykologiske behovet for tilhørighet, og jeg tolker motivasjonen til GS2 slik at det eksterne målet om å spille profesjonelt er avgjørende for hans motivasjon. Ser vi da på motivasjonen til GS2 gjennom OIT, så kan det se ut til at motivasjonen likner en integrert regulering ved at den er sterkt drevet av en instrumentell verdi, samtidig som denne oppleves som autonom og selvbestemt (Ryan & Deci, 2000). Slik som med GS1 så tolker jeg det slik at motivasjonen til GS2 også ikke opplever store endringer i løpet av en sesong og motivasjonen er derfor relativt stabil.

Den siste utøveren GS3 deler den eksterne målsetningen med GS2 om å spille profesjonelt. Men i motsetning til GS2 har ikke GS3 den samme oppfattelsen av det å spille kamper, ettersom han forteller at han føler seg stresset i kamper. På spørsmålet; *«Hva synes du er artigst av treninger og kamper? Er det en av de du ikke synes er så artig?»*. GS3 svarte da følgende:

(GS3) - *«Trening er roligere og man har litt nerver i kamp. Men gleden i kamper er større enn på trening. Men så er det, det at man blir stressa da»*.

GS3 virker etter min tolkning også til å være drevet i større grad av det psykologiske behovet for tilhørighet, ettersom han forteller det sosiale er viktig for han når han ble stilt spørsmålet; *«Når du drar på trening eller kamp, er det noe du har lyst til og gleder deg til? Eller er det noen andre grunner til at du drar på trening?»*. Informanten svarte da følgende;

(GS3) - *«Jeg kommer for det første fordi jeg vil utvikle meg og bli bedre som fotballspiller. Men det er også for å ha det artig med kompiser»*.

Jet tolker det også slik at informanten forklarer at han får tilfredsstilt sine psykologiske behov i treningshverdagen. Men som med juniorspillerne, så blir det vanskelig å argumentere for at informantens motivasjon er av typen indre motivasjon når han forteller at han nødvendigvis ikke liker å spille kamper. For meg blir det da å avgjøre om motivasjonen er mer lik en

identifisert- eller integrert regulering. Slik jeg tolker det så er motivasjonen til GS3 preget av at den er autonom og selvbestemt, i tillegg til at informanten virker å se på fotballen som noe mer enn kun noe som er relevant for å nå en bestemt målsetning. Jeg har derfor valgt å kategorisere GS3's motivasjon som en integrert regulering (Ryan & Deci, 2000). Denne informanten forteller heller ikke om noen store endringer i motivasjon over tid, og jeg tolker derfor motivasjonen til GS3 til også å være relativt stabil.

6.2 Forsker-reliabilitetens rolle

Det er viktig å nevne at disse tolkningene er svært avhengig av forsker-reliabiliteten. Jeg tar derfor høyde for at min egen tolkning av typen motivasjon hos hver enkelt informant ikke trenger å stemme hundre prosent, ettersom det kan være vanskelig å formidle en detaljert og presis forståelse av menneskers motivasjon (Etiner et al., 2004). Det kan være tilfellet at andre forskere opplever motivasjon til informantene som annerledes enn hva jeg tolker den som, og jeg vil derfor også prøve å se på andre muligheter som kan forklare informantenes motivasjon.

Blant annet så kan det hende at motivasjonen til informantene i større grad er preget av en indre motivasjon enn hva jeg opplever den som. Ser vi på motivasjon til guttespillerne som forteller at de ønsker å spille profesjonelt gjennom CET, så kan det hende at deres motivasjon den dag i dag, er av typen indre motivasjon selv om jeg ikke tolker det slik. Det kan da være slik at motivasjonen til informantene er på et stadium hvor den er svært avhengig av positive impulser for at den ikke skal svekkes. Som det forklares i CET, er det i slike tilfeller viktig at mennesket både opplever å tilfredsstille den kognitive prosessen for autonomi og kompetanse (De Charms, 1968; Ryan & Deci, 2000; Ryan & Deci, 2000a; Ryan & Deci, 2002). For guttespillerne kan det da være ekstra viktig at påvirkende innflytelser og opplevelser oppleves gjennom det «informerende aspektet» (Ryan, 1982).

En annen mulighet er at jeg tolker motivasjonen til informantene som «sterkere» enn hva den er. Gjennom tidligere forskning så er det funnet flere tilfeller av utvalg hvor innlemmet regulering har stått sterkt (Tsorbatzoudis et al., 2006), samtidig som flere av utøverne har fortsatt sin idrettslige deltakelse med en innlemmet regulering (Pelletier et al., 2002). Det kan derfor være mulig at motivasjonen til informanter i dette utvalget også kunne ha blitt kategorisert som innlemmet regulering.

Kapittel 7 – Avslutning

For dette studiet var målet å se nærmere på motivasjonen til fotballspillere i ulike aldersklasser som spiller på breddenivå. Tanken var å belyse forskjellene og likhetene mellom aldersnivåene, slik at man kunne danne en dypere forståelse for hva som er viktig for den idrettslige deltakelsen til de ulike deltakerne, i rammeverket av SDT. Det ble benyttet en kvalitativ tilnærming som metode for studiet, og det ble samlet data fra ni informanter gjennom semistrukturerte «en til en» intervju. Utsagnene fra intervjuene ble brukt i analysen for å kunne besvare studiets problemstilling, og selv om det blir sett på som vanskelig å formidle en detaljert og presis forståelse av menneskers motivasjon (Etiner et al., 2004). Så håper jeg studiet har bidratt kunnskap og forståelse som kan hjelpe leseren å forstå hvilke forskjeller det finnes på motivasjon til fotballspillere på ulike aldersnivå.

Når man skal tolke studiets funn gjennom rammeverket av SDT, så er det viktig å se på helheten som teorien presenterer. For å da ivareta en helhetlig forståelse rundt studiets problemstilling, så vil jeg gi en oppsummerende avslutning hvor jeg presenterer de mest sentrale funnene gjennom SDT som en helhet.

Studiets problemstilling; «*Hvordan opplever fotballspillere i ulike aldersklasser deres egen motivasjon, og hvor viktig er tilfredstilletsen av ulike psykologiske behov for dem?*», kan deles opp i to deler. Hvordan informantene opplever deres egen motivasjon, og hvor viktig er tilfredstilletsen av de ulike psykologiske behovene er for deres motivasjon. For det første tolket jeg det slik at motivasjonen til informantene i studiet hadde flere forskjeller på tvers av aldersnivåene. Noe som viser at motivasjon er svært individ avhengig og kan ha store forskjeller fra et individ til et annet (Standage & Vallerand, 2014) Motivasjonen innad i aldersnivåene virket og til å være forskjellig, men disse forskjellene virket å være mindre enn forskjellene på tvers av aldersnivåene. Jeg tolket det og slik at seniorspillerne og en av juniorspillerne (JS3) virket i større grad til å være drevet av en indre motivasjon (Deci & Vansteenkiste, 2004), mens de andre juniorspillerne og alle guttespillerne virket i større grad til å besitte autonome former for ytre motivasjon, slik som integrert og identifisert regulering (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2000). Dette var et overaskende funn, ettersom tidligere forskning har funnet at innlemmet regulering er en form for motivasjon som bruker å stå sterkt i idrettslige grupper (Tsorbatzoudis, Alexandres, Zahariadis & Grouios, 2006).

Viktigheten og tilfredstillelsen av de ulike psykologiske behovene virket og til å være relativt forskjellige, og informantene virket å reagere forskjellig på ulike elementer av motivasjon (Readdy et al., 2014). Disse forskjellene mellom informantene var store både på tvers og, innad de forskjellige aldersnivåene. For det første så fortalte seniorspillerne og to av juniorspillerne (JS1 og JS2) blant annet at behovet for tilhørighet var svært viktig, og for seniorspillerne var tilfredstillelsen av dette behovet helt avgjørende for den idrettslige deltakelsen (Deci & Ryan, 2000; Deci & Vansteenkiste, 2004; Quested et al., 2013). I motsetning virket ikke behovet for tilhørighet å være like viktig for guttespillerne og spesielt for GS2, som fortalte at det ikke var så viktig hvem han spilte med. For to av juniorspillerne (JS1 og JS2) og en av guttespillerne (GS3) tolket jeg det slik at deres motivasjon i stor grad var avhengig av hvilken grad de får tilfredsstilt det psykologiske behovet for kompetanse, når det kom til det å spille kamper (Ryan & Deci, 2000; Ryan & Deci, 2000a; Ryan & Deci, 2002; Deci & Vansteenkiste, 2004). Til slutt tolket jeg det slik at autonomi virket å være viktig for alle informantene i utvalget, og jeg tolket det slik at det var viktig for alle informantene å oppleve autonomistøtte i treningshverdagen (Curran et al., 2013).

Informantene virket også til å få tilfredsstilt sine psykologiske behov i treningshverdagen. Ved at ingen fortalte eller uttrykte at de manglet tilfredstillelse for et eller annet behov. Derimot var det en forskjell i tilfredstillelsen informantene opplevde i kamper, og GS3, JS1 og JS2 virket å oppleve en mindre grad av tilfredstillelse av behovet for kompetanse i kamper. De uttrykte derfor utsagn som jeg tolket slik at de ikke så på kamper som helt autonomt.

Funnene som ble samlet inn gjennom intervjuene med informantene virket å ha flere sammenhenger med tidligere forskning som har blitt gjort på viktigheten av tilretteleggingen i treningsmiljøet (Cresswell et al., 2019). Det var fordi jeg tolket det slik at manglende tilfredstillelse av ulike psykologiske behov vil kunne påvirke menneskets motivasjon negativt og redusere velværet. Dette kom spesielt godt frem gjennom uttalelsene til JS3 og SS3, som fortalte at motivasjonen var negativt preget fordi de på forskjellige måter ikke fikk tilfredsstilt alle sine psykologiske behov. Det var også funn som stemte godt overens med den tidligere forskningen til Quested et al. (2013), altså at den sosiale interaksjonen utøvere opplever virker å være en viktig årsak enkeltes motivasjon (Quested et al., 2013).

For den idrettslige deltakelsen tolket jeg det slik at det er viktig for alle informantene å oppleve tilfredstillelse for de ulike psykologiske behovene. I tillegg tolket jeg det slik at tilfredstillelsen for tilhørighet var spesielt viktig for seniorspillerne, og tilfredstillelsen for kompetanse i kamper virket å være ekstra viktig for GS3, JS1 og JS2. Til slutt tolket jeg det

slik at informantene er avhengig av å oppleve et godt tilrettelagt treningsmiljø, hvor de får tilfredsstilt alle sine egne behov for autonomi, samtidig som de opplever autonomistøtte gjennom oppmuntrende feedback fra medspillere og trenere.

Gjennom den kvalitative tilnærmingen klarte jeg også å komme frem til funn som viste til at motivasjon var dynamisk og endret seg over tid. Dette kom blant annet godt frem gjennom forskjellene i målsetninger mellom de ulike aldersnivåene (Kasser & Ryan, 1996). Hvor jeg tolket det slik at de yngste informantene var preget av eksterne målsetninger som seniorspillerne tidligere hadde hatt, men lagt vekk. Jeg tolket det også slik at informantenes motivasjon endret seg i løpet av en sesong. Fra å kunne være preget av en sterk autonom form for motivasjon som integrert regulering i starten av en sesong, til en antatt svakere form som identifisert regulering mot slutten.

7.1 Veien videre

Funnene i dette studiet viser at en kvalitativ tilnærming på temaet motivasjon vil være et nyttig hjelpemiddel for å kunne avdekke en mer helhetlig forståelse, når man undersøker et fenomen innen en spesifikk kontekst. Metoden som har blitt presentert i kapittel 4 viser til en tilnærming hvor man studerer et lite utvalg nøye, men som resultat får man konkrete og detaljerte beskrivelser om fenomenet man undersøker. Denne tilnærmingen gir et godt bilde av den enkelte informants motivasjon, og hvordan motivasjon fotballspillere på breddenivå i ulike aldersklasser kan ha. I veien videre så vil det kunne være interessant å se på et større utvalg av informanter, i tillegg til et dypere fokus på SDT og miniteoriene som har blitt brukt. Det vil også kunne være interessant å se om flere studier finner liknende funn som dette studiet har avdekket på CET, ettersom dette er blant hovedfunnene i studiet når det kommer til forskjeller i motivasjon på tvers av aldersnivåene.

I tillegg ville det ha vært interessant å følge de samme informantene over en lengre tidsperiode, slik at man kunne ha sett på eventuelle endringer i informantetens motivasjon (Blanchard et al., 2007; Vallerand et al., 2008). Det kunne blant annet ha vært interessant å se om det finnes en sammenheng mellom alder og positive holdninger og adferd mot det å spille kamper. Ved at man har fulgt utøverne som nødvendigvis ikke opplever kamper som positivt, slik at man kunne ha sett om disse informantene vil kunne ha internalisert kamper til å oppleves som positivt, etter hvert som de blir eldre.

Litteraturliste

Adie, J. W., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2008). Autonomy support, basic need satisfaction and the optimal functioning of adult male and female sport participants: A test of basic needs theory. *Motivation and emotion*, 32(3), 189-199.

Blanchard, C. M., Mask, L., Vallerand, R. J., de la Sablonnière, R., & Provencher, P. (2007). Reciprocal relationships between contextual and situational motivation in a sport setting. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(5), 854-873.

Blanchard, C. M., Amiot, C. E., Perreault, S., Vallerand, R. J., & Provencher, P. (2009). Cohesiveness, coach's interpersonal style and psychological needs: Their effects on self-determination and athletes' subjective well-being. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(5), 545-551.

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3(2), 77-101.

Calvo, T., Cervello, E., Jimenez, R., Iglesias, D. & Murcia, J. (2010). Using Self-Determination Theory to Explain Sport Persistence and Dropout in Adolescent Athletes. *The Spanish journal of psychology*, 13(2), 677-684. <https://doi.org/10.1017/S1138741600002341>

Chamorro, J., Moreno, R., Garcia-Calvo, T. & Torregrossa, M. (2020). The Influence of Basic Psychological Needs and Passion in Promoting Elite Young Football Players' Development. *Frontiers in psychology*, 570-584. <https://doi.org/10.1017/S1138741600002341>

Chatzisarantis, N. L. D., & Hagger, M. S. (2007). The moral worth of sport reconsidered: Contributions of recreational sport and competitive sport to life aspirations and psychological well-being. *Journal of sports sciences*, 25(9), 1047-1056.

Cresswell, J., Rogers, C., Halvorsen, J. & Bonfield, S. (2019). Ideal football culture: A cultural take on self-determination theory. *Journal for the theory of social behaviour*, 49(2), 198-211. <https://doi.org/10.1111/jtsb.12199>

Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety: Experiencing flow in work and play* (1.utg.). San Fransisco: Jossey-Bass.

Curran, t., Hill, A., & Niemiec, C. (2013). A Conditional Process Model of Children's Behavioral Engagement and Behavioral Disaffection in Sport based on Self-Determination Theory. *Journal of sport & exercise psychology*, 35(1), 30-43.

DeCharms, R. (1968). *Personal causation: The internal affective determinants of behavior* (1.utg.). New York: Academic Press.

Deci, E. L., & Flaste, R. (1995). *Why we do what we do: The dynamics of personal autonomy* (1.utg.). New York: Putnam's Sons.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985a). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of research in personality*, 19(2), 109-134.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985b). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior* (1.utg.). New York, Plenum Press.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1987). The support of autonomy and the control of behavior. *Journal of personality and social psychology*, 53(6), 1024-1037.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1995). Human autonomy: The basis for true self-esteem. In M. H. Kernis (Red.), *Efficacy, agency, and self-esteem* (s. 31-49). New York: Springer Science+Business Media, LLC.

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), 227-268.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-Determination Theory: A Macrotheory of Human Motivation, Development, and Health. *Canadian Psychology*, 49(3), 182-185.

Deci, E. L., & Vansteenkiste, M. (2004). Self-determination theory and basic need satisfaction: Understanding human development in positive psychology. *Ricerche di psicologia*, 27(1), 23-40.

Etnier, J. L., Sidman, C. L., & Hancock II, L. C. (2004). An examination of goal orientation profiles and motivation in adult team sport. *International Journal of Sport Psychology*, 35(3), 173-188.

Fenton, S., Duda, J., & Barret, T. (2016). Optimising physical activity engagement during youth sport: a self-determination theory approach. *Journal of sports science*, 34(19), 1874-1884. <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1142104>

Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Brière, N. M., & Provencher, P. J. (1995). Competitive and recreational sport structures and gender: A test of their relationship with sport motivation. *International Journal of Sport Psychology*, 26, 24-39.

Fredheim, G. O. (2019). *Tre av fire ungdommer er med i et idrettslag i løpet av ungdomstiden – men fortsatt er frafallet for stort*. Norges idrettsforbund. <https://www.idrettsforbundet.no/nyheter/2019/tre-av-fire-ungdommer-er-med-i-et-idrettslag-i-lopet-av-ungdomstiden--men-fortsatt-er-fracfallet-for-stort/>

Garcia-Mas, A., Palou, P., Gili, M., Ponseti, X., Borrás, P., Vidal, J., Cruz, J., Torregrosa, M., Villamarín, F., & Sousa, C. (2010). Commitment, Enjoyment and Motivation in Young Soccer Competitive Players. *The Spanish journal of psychology*, 13(2), 609-616. <https://doi.org/10.1017/S1138741600002286>

Halvorsen, K. (2002). *Forskningsmetode for helse- og sosialfag - En innføring i samfunnsvitenskapelig metode* (2. utg.). Cappelen Akademisk Forlag.

Hodgins, H. S., & Knee, R. (2002). The integrating self and conscious experience. In E. L. Deci & R. M. Ryan (Red.), *Handbook of self-determination research* (s. 87-100). University of Rochester, NY: The University of Rochester Press.

Johannesen, A., Tufte, P. A., & Christoffersen, L. (2021). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode* (6. utg.). Oslo: Abstrakt forlag.

Kasser, T., & Ryan, R. M. (1993). A dark side of the American dream: Correlates of financial success as a central life aspiration. *Journal of personality and social psychology*, 65(2), 410-422.

Kasser, T., & Ryan, R. M. (1996). Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and social psychology bulletin*, 22(3), 280-287.

- Krueger, R. A., & Casey, M. A. (2000). *Focus Groups : A Practical Guide for Applied Research*. Thousand Oaks, Calif: Sage Publications, Inc.
- Krumsvik, R. J. (2014). *Forskningsdesign og kvalitativ metode. Ei innføring*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Sage.
- Lonsdale, C., Hodge, K., & Rose, E. (2009). Athlete burnout in elite sport: A self-determination perspective. *Journal of sports sciences*, 27(8), 785-795.
- Malterud, Kristi, 2017. *Kvalitative metoder i medisinsk forskning: En innføring* (4. utg.). Oslo: Universitetsforlaget.
- NIF. (2019). *Idretten vil! Langtidsplan for norsk idrett 2019 – 2023*. Norges idrettsforbund og Olympiske og Paralympiske komite. Idrettstinget.
- 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), 279-306.
- Pope, J. P., & Wilson, P. M. (2012). Understanding motivational processes in university rugby players: A preliminary test of the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation at the contextual level. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 7(1), 89-107. <https://doi.org/10.1260/1747-9541.7.1.89>
- Quested, E., Ntoumains, N., Viladrich, C., Haug, E., Ommundsen, Y., Van Hove, A., Merce, J., Hail, H., Zourbanos, N. & Duda, J. (2013). Intentions to drop-out of youth soccer: A test of the basic needs theory among European youth from five countries. *International journal of sport and exercise psychology*, 11(4), 395-407.
- Raabe, J., & Zakrajsek, R. A. (2017). Coaches and teammates as social agents for collegiate athletes' basic psychological need satisfaction. *Journal of Intercollegiate Sport*, 10(1), 67-82. <https://doi.org/10.1123/jis.2016-0053>

Readdy, T., Raabe, J., & Harding, J. S. (2014). Student-athletes' perceptions of an extrinsic reward program: a mixed-methods exploration of self-determination theory in the context of college football. *Journal of Applied Sport Psychology*, 26(2), 157-171.

Repstad, P. (1993). *Mellom nærhet og distanse: Kvalitative metoder i samfunnsfag*. Oslo: Universitetsforlaget.

Ringdal, K. (2013). *Enhet og mangfold. Samfunnsvitenskapelig forskning og kvantitativ metode* (3. utg.). Bergen: Fagbokforlaget.

Ryan, R. M. (1982). Control and information in the intrapersonal sphere: An extension of cognitive evaluation theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43(3), 450-461. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.43.3.450>

Ryan, R. (2009). Self-determination theory and well-being. *Social Psychology*, 84, 822-848. <https://doi.org/10.1027/1864-9335.84.4.822>

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54-67. <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1020>

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000a). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000b). When rewards compete with nature: The undermining of intrinsic motivation and self-regulation. In C. Sansone & J. M. Harackiewicz (Red.), *Intrinsic and extrinsic motivation: The search for optimal motivation and performance* (s. 14-54). San Diego, CA: Academic Press.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2002). Overview of self-determination theory: An organismic dialectical perspective. In E. L. Deci & R. M. Ryan (Red.), *Handbook of self-determination research* (s. 3-33). Rochester, NY: University of Rochester Press.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2007). Active human nature: Self-determination theory and the promotion and maintenance of sport, exercise, and health. In M. S. Hagger & N. L. D.

Chatzisarantis (Red.), *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport* (s. 1-22). United Kingdom: Human Kinetics.

Solberg, P. A., & Halvari, H. (2009). Perceived autonomy support, personal goal content, and emotional well-being among elite athletes: mediating effects of reasons for goals. *Perceptual and motor skills*, 108(3), 721-743. <https://doi.org/10.2466/pms.108.3.721-743>

Sheldon, K. M., & Kasser, T. (1995). Coherence and congruence: Two aspects of personality integration. *Journal of personality and social psychology*, 68(3), 531-543. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.68.3.531>

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(4), 475-486. <https://doi.org/10.1177/0146167203261893>

Standage, M., & Ryan, R. M. (2012). Self-Determination Theory and Exercise Motivation: Facilitating Self-Regulatory Processes to Support and Maintain Health and Well-Being. In G. C. Roberts & D. C. Treasure (Eds.), *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. In Beauchamp, M.R. & Eys, M.A. (Red.), *Group Dynamics in Exercise and Sport Psychology* (2 utg.), s. 257-278. USA: Routledge.

Thagaard, T. (2008). *Systematikk og innlevelse: en innføring i kvalitativ metode* (3.utg.). Bergen: Fagbokforlaget.

Thomas, J. R., Nelson, J. K., & Silverman, S. J. (2011). *Research methods in physical activity* (6.utg.). Champaign, IL: Human kinetics.

Tjora, A. (2021). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis* (4.utg.). Oslo: Gyldendal Akademisk.

Tsorbatzoudis, H., Alexandres, 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(2), 363-374. <https://doi.org/10.2466/pms.103.2.363-374>

Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., & Koestner, R. (2008). Reflections on self-determination theory. *Canadian Psychology*, 49(3), 257-262. <https://doi.org/10.1037/a0012806>

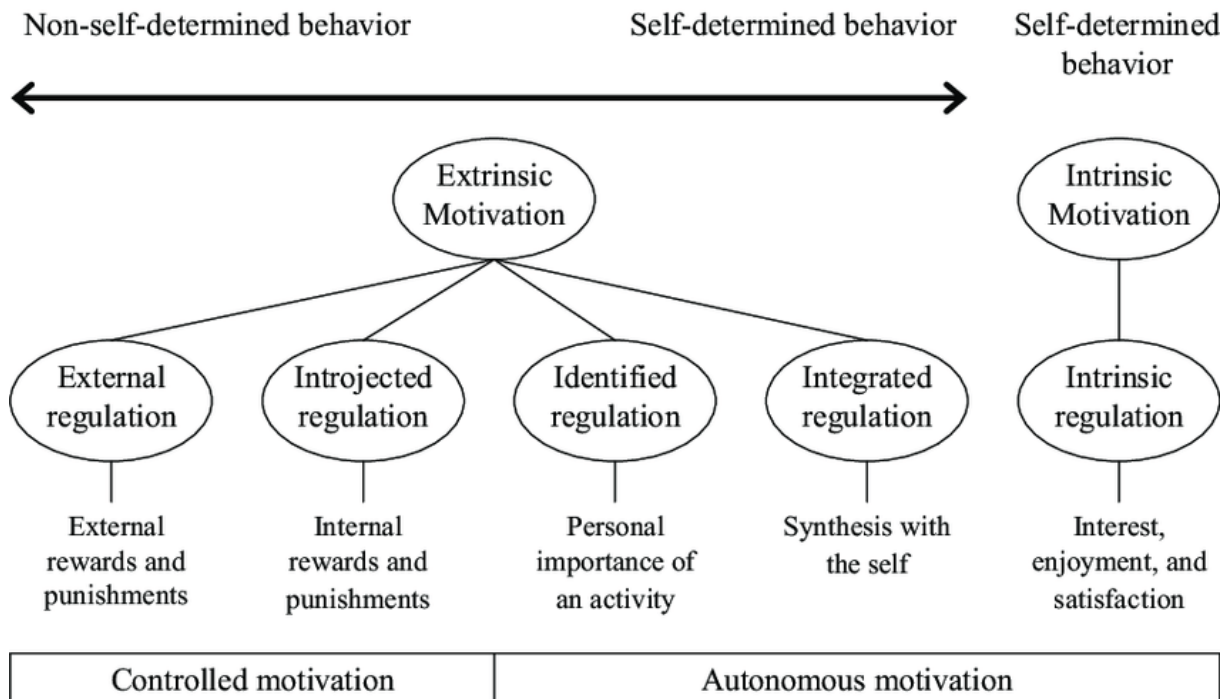
Vansteenkiste, M., Lens, W., & Deci, E. L. (2006). Intrinsic versus extrinsic goal contents in self-determination theory: Another look at the quality of academic motivation. *Educational psychologist*, 41(1), 19-31.

Vansteenkiste, M., Niemiec, C. P., & Soenens, B. (2010). The development of the five minitheories of self-determination theory: An historical overview, emerging trends, and future directions. In T. C. Urdan & S. A. Karabenick (Red.), *The decade ahead: Theoretical perspectives on motivation and achievement* (s. 105-165). United Kingdom: Emerald Group Publishing Limited.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2010). *Motivation Foundations of Sport and Exercise Psychology* (s. 51-73). Champaign, United States: Human Kinetics Publishers.

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, 614-622.

Vedlegg 1



Vedlegg 2

Informasjonsskriv for masteroppgave om motivasjon hos fotballspillere

Jeg er student ved NTNU og skal skrive en masteroppgave i idrettsvitenskap. I dette infoskrivet får du informasjon om oppgaven, samt detaljer om datainnsamling (intervjuene av spillere). Du kan når som helst stille meg spørsmål om oppgaven, dersom noe skulle være uklart.

Masteroppgaven skal undersøke motivasjonen hos fotballspillere i ulike aldersklasser, slik at man kan danne en dypere forståelse for hva som motiverer til å spille fotball.

Anonymisering: All informasjon er anonym, det vil si at jeg ikke kommer til å skrive om deg på en måte som gjør at andre mennesker kan identifisere deg. Opplysninger som navn, etnisitet og lignende vil derfor ikke være en del av undersøkelsen og det vil ikke være noe som helst mulighet for noen å identifisere hvem som har tatt del i undersøkelsen. Intervjuene vil bli spilt inn for å sikre at datamaterialet (svarene) blir nøyaktig og jeg er den eneste som vil ha tilgang til intervjuene. I etterkant av undersøkelsen vil opptak av intervjuene bli slettet slik at de ikke kan gjenbrukes.

Samtykke og deltakelse: Ved å skrive under på dette informasjonsskrivet, samtykker du til å være en del av forskningsprosjektets datainnsamling. Når du samtykker til datainnsamlingene, betyr det at jeg kan benytte informasjon fra intervjuet, hvor du er anonym. Det er frivillig å delta i undersøkelsen og du kan trekke deg når som helst, dersom du eventuelt skulle angre deg. Oppgaven skal leveres 31/05/2023.

Datainnsamling: Intervjuene vil ene og alene være grunnlaget for datainnsamlingen. I intervjuene vil jeg stille intervjuobjektet (deg) spørsmål, hvor du vil ha muligheten til å besvare spørsmålene slik du ønsker. Intervjuene vil som tidligere nevnt bli tatt opp for å sikre validitet og nøyaktighet. Det vil også kun være jeg som har tilgang til intervjuene.

Taushetsplikt: Som student for NTNU er jeg pålagt taushetsplikt. Det vil si at jeg ikke kan dele informasjon om deg til andre.

Kontaktinformasjon: Dersom noe skulle være uklart eller du skulle angre, så kan jeg kontaktes på tlf; 47448462 eller e-post (espenalo(a)ntnu.no). Det vil også være mulig å kontakte meg for andre relevante spørsmål til oppgaven.

Andre relevante kontaktpersoner: Det vil også være mulig å kontakte min veileder Ingar Mehus på e-post (ingar.mehus(a)ntnu.no), eller vårt personvernombud Thomas Helgesen på (thomas.helgesen(a)ntnu.no).

Vennlig hilsen,

Student ved master idrettsvitenskap, Espen Lomahaug,

Prosjektansvarlig Ingar Mehus

Vedlegg 3

Intervjuguide

Del	Spørsmål
1) Innledning	1.1 Struktur på intervju
2) Generelle spørsmål om intervjuobjektet.	2.1 Hvor gammel er du? 2.2 Hvordan lenge har du spilt fotball? a. Har du alltid spilt for det samme laget? b. Hvor mange lag har du spilt for? 2.3 Hva var det som fikk deg til å starte å spille fotball? 2.4 Hva er det som motiverer deg idag til å spille fotball?
3) Spesifikke spørsmål om spillerens motivasjon. - I denne delen av intervjuet vil jeg forsøke å stille oppfølgingsspørsmål basert på informantens svar. - Målet med disse spørsmålene er å kartlegge de psykologiske behovene hos informantene. Slik at man skal kunne se hvilke psykologiske behov informantene selv mener er viktige, i tillegg til at man skal se om informanten opplever sine psykologiske behov som tilfredsstillt.	3.1 Hva tenker du på når du hører ordet motivasjon? 3.2 Når du drar på trening eller kamp, er det noe du har lyst til og gleder deg til? Eller er det noen andre grunner til at du drar på trening? 3.3 Føler du at du selv tar valget om å drive med fotballen? *Eller føler du at noen andre (f.eks. foreldre eller venner) påvirker deg til å spille? 3.4 Er lagkameratene dine viktige for at du skal komme på trening? Eller er det ikke nøye for deg hvem du spiller fotball med? Hvor viktig er treningsmiljøet for deg? 3.5 Er det viktig for deg å mestre alt? Hva gjør du hvis dere eventuelt skal trene på noe du føler du ikke mestrer så godt? a. Hva føler du at du mester best? Hva føler du at mester minst? 3.6 Synes du treningene er lagt opp slik at de er artige? Eller er det noe du kunne sett for deg som var annerledes?
4) Disse spørsmålene skal hjelpe å kartlegge utøverens motivasjon, spesielt med tanke på de ulike reguleringene vi finner i ytre motivasjon.	4.1 Har det hendt seg at du ikke synes treningene eller kampene er så artige å delta på i en periode, men allikevel møter opp? Hva er grunnen for det? b. Er det f.eks. for å unngå kjeft fra noen? Eller er det for å f.eks. få en belønning? 4.2 Trener du andre ting på siden av fotballen? I så fall hva trener du? c. Trener du f.eks. løping når dere ikke har fotballtreninger, for at det skal hjelpe deg på fotballbanen? 4.3 Har du som mål å spille fotball på et profesjonelt nivå en dag?
5) Avsluttende spørsmål for å sikre noen detaljer som kan være relevante og nevne for undersøkelsen. Som at motivasjonen til utøverne ikke trenger å	5.1 Er din motivasjon alltid den samme? Eller endrer den seg fra trening til trening? a. Hvis den endrer seg. Hvorfor tror du den gjør det? Og evt hvor ofte opplever du at motivasjonen endrer seg? 5.2 Føler du at du har stor frihet på treninger og kamper til å gjøre egne valg? *Eller føler du at trenere eller medspillere kontrollerer litt mye?

være den samme
kontinuerlig.

a. Hva slags valg føler du at du selv får ta? Hva slags valg føler du ikke at du får ta?

5.3 Hva synes du er artigst av treninger og kamper? Er det en av de du ikke synes er så artig?

b. Hvorfor synes du (trening eller kamp) ikke er artig?

5.4 Hva er det viktigste for deg med å spille fotball?

5.5 Noe du selv ønsker å tilføye eller snakke mer om?



[Meldeskjema](#) / [Masteroppgave om fotballspilleres motivasjon](#) / Vurdering

Vurdering av behandling av personopplysninger

Referansenummer

126976

Vurderingstype

Automatisk

Dato

18.01.2023

Prosjektittel

Masteroppgave om fotballspilleres motivasjon

Behandlingsansvarlig institusjon

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet / Fakultet for samfunns- og utdanningsvitenskap (SU) / Institutt for sosiologi og statsvitenskap

Prosjektansvarlig

Ingar Mehus

Student

Espen Abelsen Lomahaug

Prosjektperiode

01.01.2023 - 31.05.2023

Kategorier personopplysninger

Alminnelige

Lovlig grunnlag

Samtykke (Personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a)

Behandlingen av personopplysningene er lovlig så fremt den gjennomføres som oppgitt i meldeskjemaet. Det lovlige grunnlaget gjelder til 31.05.2023.

[Meldeskjema](#)

Grunnlag for automatisk vurdering

Meldeskjemaet har fått en automatisk vurdering. Det vil si at vurderingen er foretatt maskinelt, basert på informasjonen som er fylt inn i meldeskjemaet. Kun behandling av personopplysninger med lav personvernulempe og risiko får automatisk vurdering. Sentrale kriterier er:

- De registrerte er over 15 år
- Behandlingen omfatter ikke særlige kategorier personopplysninger;
 - Rasemessig eller etnisk opprinnelse
 - Politisk, religiøs eller filosofisk overbevisning
 - Fagforeningsmedlemskap
 - Genetiske data
 - Biometriske data for å entydig identifisere et individ
 - Helseopplysninger
 - Seksuelle forhold eller seksuell orientering
- Behandlingen omfatter ikke opplysninger om straffedommer og lovovertridelser
- Personopplysningene skal ikke behandles utenfor EU/EØS-området, og ingen som befinner seg utenfor EU/EØS skal ha tilgang til personopplysningene
- De registrerte mottar informasjon på forhånd om behandlingen av personopplysningene.

Informasjon til de registrerte (utvalgene) om behandlingen må inneholde

- Den behandlingsansvarliges identitet og kontaktopplysninger
- Kontaktopplysninger til personvernombudet (hvis relevant)
- Formålet med behandlingen av personopplysningene
- Det vitenskapelige formålet (formålet med studien)
- Det lovlige grunnlaget for behandlingen av personopplysningene
- Hvilke personopplysninger som vil bli behandlet, og hvordan de samles inn, eller hvor de hentes fra
- Hvem som vil få tilgang til personopplysningene (kategorier mottakere)

- Hvor lenge personopplysningene vil bli behandlet
- Retten til å trekke samtykket tilbake og øvrige rettigheter

Vi anbefaler å bruke vår [mal til informasjonsskriv](#).

Informasjonssikkerhet

Du må behandle personopplysningene i tråd med retningslinjene for informasjonssikkerhet og lagringsguider ved behandlingsansvarlig institusjon. Institusjonen er ansvarlig for at vilkårene for personvernforordningen artikkel 5.1. d) riktighet, 5. 1. f) integritet og konfidensialitet, og 32 sikkerhet er oppfylt.

