



Sigr id Aasvik Soleng

Motivasjon hos fotballspillere på ulikt nivå. I hvilken grad er treneren en sentral rolle?

- En Mixed Methods Tilnærming

Masteroppgave i Idrettvitenskap

Veileder: Ingar Mehus

Trondheim, juni 2018

Sigrid Aasvik Soleng

Motivasjon hos fotballspillere på ulikt nivå. I hvilken grad er treneren en sentral rolle?

- En Mixed Methods Tilnærming

Masteroppgave i Idrettsvitenskap

Veileder: Ingar Mehus

Trondheim, juni 2018

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 motivation in football with Ryan and Deci's (1985) "Self Determination theory" as a framework. The goal was to study what characterized the motivation in football players on elite- and recreational level, and to what degree they experienced the coach as an important factor. **Method:** The study is based on a mixed method approach, where 136 athletes on the elite level (n=58) and recreational level (n=78) completed Norwegian versions of the questionnaires BPNES and BREQ-3. Seven group-interviews were also done on the elite level (n=4) and the recreational level (n=3). Processing and analyses of the quantitative data was done in the statistical program STATA, which resulted in a logistic regression analyses. Analyses of the group-interviews were done with a thematic-analyses-approach. **Results:** The quantitative findings showed that competence and integrated regulation significantly increased the chance of being an elite athlete, whilst intrinsic motivation significantly decreased the chance of being an elite athlete. Relatedness had a curvature effect on the chance of being an elite athlete, where the highest chance was at 3.96. The qualitative analyses revealed that the groups could be distinguished on multiple areas regarding goal content, causality orientation and need-satisfaction. The main findings showed that the coach was important through autonomy-support, involvement and structure. For the elite athletes the coach was important for the athletes' motivation through recognizing the athletes as a whole person and mutual autonomy-support in their relationship. A coach that listens and take into account different perspectives proved important for both groups. **Summary:** This study shows that the role of the coach plays out different in the two groups' motivation. The elite football creates an environment that predisposes the athletes to controlling and extrinsic elements, and in doing so reflecting integrated regulation. Recreational athletes experience less extrinsic elements and are therefore predisposed for higher levels of intrinsic motivation.

Sammendrag

Hensikt: Denne studien hadde som hensikt å se på motivasjon i fotball gjennom ”Self-Determination Theory” utviklet av Deci og Ryan (1985b). Målet var å undersøke hva som kjennetegnet motivasjonen til fotballspillere på elite- og breddenivå, og i hvilken grad de opplevde treneren som en sentral faktor. **Metode:** Studien baserte seg dermed på en mixed methods tilnærming der 136 utøvere på elitenivå (n=58) og breddenivå (n=78) gjennomførte norske versjoner av spørreundersøkelsene BPNES og BREQ-3. Det ble også gjennomført syv gruppeintervju på elitenivå (n=4) og breddenivå (n=3). Bearbeiding og analyse av kvantitativ data ble gjort i statistikkprogrammet STATA som resulterte i en logistisk regresjonsmodell, mens analyse av gruppeintervjuene ble gjort ved hjelp av en tematisk analyse. **Resultater:** Studiens kvantitative resultater viste at kompetanse og integrert regulering hadde en signifikant påvirkning for økning i sjansen for å havne i elitegruppen, mens indre motivasjon hadde en signifikant reduksjon i sjansen for å havne i elitegruppen. Tilhørighet viste seg å ha en signifikant kurvlineær påvirkning på sjansen for å være eliteutøver, der sjansen var størst ved punktet 3,96. De kvalitative analysene avdekket at gruppene kunne skilles på flere områder knyttet til målinnhold, kausal orientering og behovstilfredsstillelse. Hovedfunnene viste at treneren var sentral gjennom autonomistøtte, involvering og struktur. For eliteutøvere var treneren sentral for utøverens motivasjon ved å anerkjenne utøverne som et helt menneske og gjensidig autonomistøtte. En trener som lytter og tar hensyn til ulike perspektiver viste en sentral rolle for begge gruppene. **Oppsummering:** Funnene i denne studien viser at trenerens rolle utspiller seg forskjellig hos gruppens motivasjon. Elitefotballen skaper en kontekst som gjør utøvere bedre mottakelig for kontrollerende og ytre elementer og på den måten gjenspeiles i integrert regulering. Breddetøvere opplever mindre slike elementer og er derfor bedre rustet for indre motivasjon.

Førord

I løpet av min tid som student i idrett har min nysgjerrighet på ferdighetsutvikling med fokus på mentale prosesser økt mer og mer. Idrettspsykologi med fokus på motivasjon har dermed blitt et felt som jeg har stor interesse og engasjement for. Ved å kunne kombinere motivasjon i idrett med et av mine andre interessefelt; treneren, har arbeid med denne masteroppgaven både gitt og lært meg mye. I denne prosessen er det flere som fortjener en ekstra takk.

Jeg vil takke veilederen min, Ingar Mehus, som fra start til slutt har hatt troen på at jeg hadde evnene til å gjennomføre et krevende prosjekt som masteroppgaven min bærer preg av. Du har kommet med motiverende ord, klarerende samtaler og trygghet på at jeg kommer i mål.

Jeg vil videre takke alle klubbene, utøverne og trenerapparat som har bidratt til at jeg kunne gjennomføre studien som planlagt, det har vært essensielt! En spesiell takk til de utøverne som ønsket å stille på intervju. Dere har lært meg mye som jeg kommer til å ta med videre, og ikke minst bidratt til å danne grunnlag for ny kunnskap om trenerens rolle på motivasjon. Samtidig må jeg takke Institutt for sosiologi og statsvitenskap, som har gjort det økonomisk mulig å gjennomføre studien som planlagt.

Videre blir det viktig å takke alle mine flotte medstudenter for gode råd og aktive pauser både på lesesalen og idrettsbygget, med en spesiell takk til min kjære samboer, Torleif. Jeg vil også sende en takk til familien min i Tromsø som har støttet meg i min studenthverdag.

Tusen takk!

Sigrid Aasvik Soleng
Trondheim, juni 2018.

Akronymer

Forkortelser brukt i oppgaven

BPNES	Basic Psychological Needs in Exercise Scale
BPNT	Basic Psychological Needs Theory
BREQ	Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire
BREQ-2	Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire – 2
BREQ-3	Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire – 3
CET	Cognitive Evaluation Theory
COT	Causality Orientations Theory
GCT	Goal Contents Theory
KMO	Keiser-Meyer-Olkin-testen
NFF	Norges Fotballforbund
NSD	Norsk Samfunnsvitenskapelig datatjeneste
OIT	Organismic Integration Theory
RMT	Relationships Motivation Theory
SDT	Self-Determination Theory
SPSS	Statistical Package for the Social Sciences
U	Utøver

Oversikt over figurer og tabeller

Figur 1	Integrert design	s.31
Tabell 1	Deskriptiv oversikt over utvalget i gruppeintervjuene	s.44
Tabell 2	Deskriptiv oversikt over resultatene	s.55
Tabell 3	Logistisk regresjonsanalyse	s.57

Innholdsfortegnelse

KAPITTEL 1 – INNLEDNING MED TILHØRENDE PROBLEMSTILLING	1
1. 1 PROBLEMSTILLING.....	3
1.1.1 Overordnet problemstilling.....	3
1.1.2 Kvantitativ problemstilling.....	3
1.1.3 Kvalitativ problemstilling.....	3
KAPITTEL 2 - TEORETISK GRUNNLAG.....	5
2.1 SELVBESTEMMELSESTEORIEN	5
2.1.1 Teorien om grunnleggende psykologiske behov.....	6
2.1.2 Teorien om kognitiv evaluering.....	7
2.1.3 Teorien om organisk integrasjon	9
2.1.4 Teorien om kausal orientering.....	14
2.1.5 Teorien om målinnhold.....	16
2.1.6 Teorien om motiverende relasjoner	17
KAPITTEL 3 – TIDLIGERE FORSKNINGSBIDRAG I RAMMEVERK AV SDT.....	19
3.1 TIDLIGERE FUNN.....	19
3.2 TIDLIGERE FUNN MED FOKUS PÅ TRENEREN.....	22
3.3 FELTET SOM HELHET	24
KAPITTEL 4 – METODE; EN MIXED METHODS TILNÆRMING.....	27
4.1 FORDELER OG UTFORDRINGER VED BRUK AV MIXED METHODS.....	27
4.1.2 <i>Utfordringer ved bruk av mixed methods - filosofiske antagelser</i>	28
4.2 OPPGAVENS FORSKNINGSDESIGN	30
4.3 KVANTITATIV TILNÆRMING.....	31
4.3.1 <i>Spørreundersøkelse</i>	31
4.3.2 <i>Utvalg og rekruttering – tilgang på feltet</i>	34
4.3.3 <i>Databehandling</i>	36
4.4 KVALITATIV TILNÆRMING.....	41
4.4.1 <i>Gruppeintervjuet</i>	42
4.4.2 <i>Konstruksjon av intervjuguiden</i>	45
4.4.3 <i>Min oppgave som moderator og gjennomføring</i>	46
4.4.4 <i>Etterarbeid</i>	47
4.4.5 <i>Indikatorer på kvalitet</i>	49
KAPITTEL 5 – ETISKE VURDERINGER	53
KAPITTEL 5 – KVANTITATIVE RESULTATER	55
KAPITTEL 6 – OVERORDNET ANALYSE	61
6.1 KVALITATIV ANALYSE I LYS AV KVANTITATIVE FUNN.....	61
6.1.1 <i>Opplevelser av psykologiske behov</i>	61
6.1.2 <i>Er gode relasjoner det som skaper motivasjon?</i>	65
6.1.3 <i>Eksterne kilder og påvirkning på indre motivasjon</i>	70
6.1.4 <i>Viktigheten av idretten – internalisering</i>	80
6.1.5 <i>Hvordan påvirker innholdet i målene motivasjonen</i>	88
6.1.6 <i>Kausal orientering</i>	92
KAPITTEL 7 – OPPSUMMERENDE AVSLUTNING	97
7.1 PRAKTISKE IMPLIKASJONER	99
7.2 VEIEN VIDERE.....	100
LITTERATURLISTE.....	103
VEDLEGG 1	119
VEDLEGG 2	123

VEDLEGG 3	125
VEDLEGG 4	127
VEDLEGG 5	129
VEDLEGG 6	133
VEDLEGG 7	135
VEDLEGG 8	137
VEDLEGG 9	139
VEDLEGG 10	141
VEDLEGG 11	143

Kapittel 1 – Innledning med tilhørende problemstilling

I et blogginnlegg på sin egen blogg kunngjorde John Arne Riise i 2016 at han legger opp som fotballspiller. ”...*jeg har lyst til å spille fotball, men motivasjonen er likevel ikke sterk nok til å kjøre løpet på toppnivå*” (Riise, 2016). Fenomenet om motivasjon blir gang på gang dratt fram som et viktig element i veien mot toppen, men også en avgjørende faktor for å bli der. Dette er en naturlig årsak av motivasjonens konsekvenser; motivasjon produserer (Ryan & Deci, 2000a). For å forstå suksess eller nederlag blir motivasjon et av konseptene som blir mest referert til (Mehus, 2015), også i fotball (Sarmiento, Catita, & Fonseca, 2008).

Motivasjon stammer fra det latinske ordet *movere*, som betyr *å bevege* (Lens & Vansteenkiste, 2006). Motivasjon er dermed grunnleggende i alle menneskers handlinger, og blir en nøkkelfaktor for det å kunne lære, legge inn den treningsinnsatsen og ikke minst prestere i idrett (Weinberg & Gould, 2010). Idrett er en konkurransepreget aktivitet som innebærer både fysisk anstrengelse, og bruk av komplekse fysiske ferdigheter av utøvere som er motivert av ekstern og intern belønning (Coakley & Pike, 2009). Dette viser til at det er viktig å ha en forståelse om motivasjon når det kommer til idrett. Spørsmålet blir da, hva er så spesielt med motivasjonen til de som klarer å nå toppen, befinner seg på toppen og ikke minst; klarer å holde seg på toppen? Trenere uttaler at de virkelig beste utøverne på elitenivå er ”drevet” og mer ”sulten” på det å oppnå suksess (Mallett & Hanrahan, 2004). Deretter blir spørsmålet om hvilke motiver utøvere som er mer ”drevet” enn andre har?

Filip Ingebrigtsen, en av Norges største løpe-talenter vurderte å legge opp i 2016 dersom han ikke begynte å få resultater (Kvendseth & Nesje, 2017). Når resultatene endelig kom sier han; ”*I fjor fikk jeg bevist for meg selv og andre hvor god jeg kan være når jeg er på mitt beste. Det er dette jeg trener for, og det er ekstremt gøy og motiverende, så jeg vil gjerne stå her et par ganger til*” (NTB, 2017, s. 3). Langrennsløperen Kathrine Harsem uttalte; ”*Det å se at du kan være helt på toppen, betyr mye for motivasjonen*” (Godø, 2017, s. 2). Er det slik at de ytre faktorene avgjør om eliteutøvere holder seg motivert?

Det å forstå motivasjon i en idrettskontekst er en kompleks oppgave i idrettspsykologien (Readdy, Raabe, & Harding, 2014). Mennesker som ikke er en del av eliteidretten kan bli sjokkert over de utallige utfordringer og nivået av motgang utøvere møter nesten på en daglig

basis (Treasure, Lemyre, Kuczka, & Standage, 2007). I fotballen er blant annet kjøp og salg av spillere en stor industri, og ikke minst en viktig del av elitefotballen, både med tanke på økonomi og sportslige prestasjoner (Sæther, 2017). Har slike elementer en sentral påvirkning på motivasjonen, og hvordan er motivasjonen til de som ikke trenger forholde seg til slike faktorer da?

For å gi en forklaring på motivert atferd foreslår Ryan og Deci (2000a) at en først skal se på utøveres sosiale kontekst og deres utviklingsmiljø. Det finnes derimot flere ulike sosiale faktorer som kan påvirke en utøvers motivasjon. En av disse, og kanskje den viktigste er treneren (Amorose & Anderson-Butcher, 2007; Horn, 2008). En trener spiller en viktig rolle i å forme de psykologiske opplevelsene utøverne får fra deres idrettsdeltakelse (Mageau & Vallerand, 2003). En god forståelse rundt en utøvers motivasjon er kritisk for at en trener skal klare å legge opp det optimale treningsmiljøet for blant annet å forbedre kvaliteten på prestasjonene (Mallett & Hanrahan, 2004). For de som vil drive utvikling av utøvere på en god måte, innebærer det dermed at man må ha forståelse for de indre prosessene som foregår hos utøverne, og ikke bare se på de rent fysiske. Eliteutøvere og trenere bruker ofte mer enn 150 dager sammen i løpet av et år (Pensgaard & Roberts, 2002), og dette forholdet er svært relevant for utvikling av prestasjoner, tilfredshet og motivasjon (Mageau & Vallerand, 2003). Spørsmålet blir da om dette forholdet baseres på forskjellige prinsipper avhengig av hvilket nivå en utøver befinner seg på.

Av den grunn har denne studien valgt å se på i hvilken grad og hvordan utøverne opplever trenerens rolle i forhold til motivasjon, og baserer seg dermed på et utøverperspektiv. Forskning har vist at det i liten grad eksisterer sammenheng mellom hvordan utøvere oppfatter treneren sin og hvordan trenere oppfatter sin egen praksis (Mehus, 2015), der utøvere i følge Smith og Smoll (2007) hadde en mer presis oppfatning av atferden til trenerne. Trenere kan ha en ide om hvordan deres praksis skal virke inn på utøverne sine, men om denne ideen faktisk blir reell er et annet spørsmål. Det er i den tro at denne studien kan gi et mer detaljert bilde rundt trenerens rolle sett i lys av motivasjonen til utøverne.

Det finnes flere ulike motivasjonsteorier som kan være egnet til å forstå utøveres motivasjon. Denne studien har basert seg på én av de; Selvbestemmelsesteorien (SDT) (Deci & Ryan, 1985b). SDT har satt sitt preg på den idrettslige verden, da det er den eneste store teorien om

menneskelig motivasjon som både anerkjenner spontan iboende motivert aktivitet, og identifiserer faktorer som enten forsterker eller forhindrer det (Ryan & Deci, 2007).

1. 1 Problemstilling

Denne oppgaven har som hensikt å skape bevissthet og kunnskap om hvordan trenerens rolle oppleves i forhold til motivasjon hos fotballspillere på ulikt nivå. For å kunne tilby kunnskap om slike fenomener, stilles følgende problemstillinger.

1.1.1 Overordnet problemstilling

Hva kjennetegner motivasjonen til fotballspillere på elite- og breddenivå, og på hvordan måte opplever de treneren som en sentral faktor?

1.1.2 Kvantitativ problemstilling

Hvilke former for motivasjon karakteriserer fotballutøvere på elite- og breddenivå, og i hvilken grad opplever utøverne tilfredsstillelsen av de psykologiske behov?

1.1.3 Kvalitativ problemstilling

I hvilken grad, og hvordan opplever utøverne treneren som en sentral faktor for deres motivasjon?

For å besvare de ulike problemstillingene forutsetter det at studien baserer seg på både metoder innenfor de kvantitative og de kvalitative fagtradisjonene. Dette vil øke kompleksiteten i oppgaven, ved å inkludere ulike perspektiver for å forklare motivasjon hos fotballspillere på ulikt nivå, noe som forhåpentligvis gir en helhetlig og dypere forståelse av resultatene.

Kapittel 2 - Teoretisk grunnlag

For å kunne besvare problemstillingene for denne studien er det hensiktsmessig å gi en innføring i oppgavens teoretiske grunnlag, SDT. På den måten kan funnene i denne studien tolkes i rammeverk av teori, slik at det vil gi en dypere og helhetlig forståelse av motivasjon og trenerens rolle hos fotballspillere.

2.1 Selvbestemmelsesteorien

Psykologene Edward Deci og Michael Ryan (1985b) har utviklet en sosialpsykologisk makroteori om motivasjon, kalt ”Self-Determination Theory”. SDT er en empirisk teori om menneskelig motivasjon, utvikling og velværet, som fremhever viktigheten av menneskers iboende motivasjon for personlighetsutvikling og atferdsregulering (Deci & Ryan, 2008b; Ryan, Kuhl, & Deci, 1997). Teorien fokuserer på type motivasjon og ikke bare mengde, og tar dermed hensyn til de sosiale forholdene som kan forbedre eller redusere de ulike typene motivasjon (Deci & Ryan, 2008b). Særlig er teorien oppmerksom på autonom motivasjon, kontrollert motivasjon og amotivasjon som predatorene for utfall på prestasjon, relasjoner og velværet (Deci & Ryan, 2008b), og er en av de mest empiriske støttende og omfattende teoriene om motivasjon (Schunk, Pintrich, & Meece, 2008).

SDT tar som et utgangspunkt at alle mennesker er ”*aktive, vekstorienterte organismer som finner det naturlig og integrere psykiske elementer for å utvikle en stadig mer utarbeidet og enhetlig forståelse av selvet og integrere seg i større sosiale strukturer*” (Deci & Ryan, 2000, s. 229; sitert på norsk av Mehus, 2015, s.30). På den måten ser SDT på motivasjon som et resultat av både psykiske elementer og sosiale strukturer (Ryan & Deci, 2002). Teorien inneholder videre tre elementene som er essensiell for en makroteori. Det første er at mennesker har potensial til å opptre og mestre både indre krefter f.eks. (deres følelser) og de ytre (miljømessige) kreftene de møter, fremfor å være passiv kontrollert av de kreftene (Deci & Vansteenkiste, 2004). For det andre har mennesker en iboende tendens til vekst, utvikling og integrert funksjon. Mennesker er ikke bare produkter av sosial læring, men er i stedet orientert mot utvikling. Det tredje elementet er at selv om aktivitet og optimal utvikling er ensartet for den menneskelige organismen, skjer det ikke automatisk. For å realisere sitt naturlige potensial, krever mennesker denne næringen fra miljøet (Deci & Vansteenkiste,

2004). SDT gir derfor et bredt spekter av utviklingsutfall som et resultat av de sosiale og miljømessige kontekstene, fra en relativt aktivt og integrert følelse av selvet, til et svært fragmentert og noen ganger passivt eller fremmedgjort følelse av selvet (Ryan & Deci, 2002).

Utviklingen av SDT har formet seg gjennom ulike miniteorier som relateres til spesifikke fenomen, og kan på mange måter sies å implementere elementer fra andre motivasjonsteorier (Schunk et al., 2008). Gjennom utviklingen har grunnleggende antagelser og tilnærminger vært konstant, slik at miniteoriene har en logisk sammenheng og er lett integrerbare med hverandre. Dette inkluderer derav konseptet om psykologiske behov (Deci & Ryan, 1985b; Ryan & Deci, 2002). Per dags dato består SDT av seks miniteorier der hver miniteori har sitt eget sett med hypoteser som omhandler store deler av makroteorien og på den måten utgjør SDT's formelle rammeverk (Deci & Ryan, 2014; Ryan, 2009; Vansteenkiste, Niemiec, & Soenens, 2010). Hver miniteori ble introdusert for å forklare fenomener som oppsto fra eksperimentell og/eller felt forskning på ulike faktorer som påvirker motivasjon og optimal funksjonalitet. De sentrale trekkene ved de ulike miniteoriene vil videre bli introdusert. Den historiske utviklingen av teoriene følger likevel en annen rekkefølge, men av hensyn til den overordnede forståelsen av SDT er det valgt å presentere teorien om grunnleggende psykologiske behov først.

2.1.1 Teorien om grunnleggende psykologiske behov

Den fundamentale kjernen i SDT er at mennesker har tre grunnleggende psykologiske behov de søker etter å tilfredsstille; autonomi, kompetanse og tilhørighet (Deci & Ryan, 2002; Deci & Vansteenkiste, 2004). SDT mener at behovene er avgjørende for vekst og velværet hos menneskers personlighet, kognitive strukturer og fysisk utvikling (Ryan & Deci, 2002), og blir derfor definert som universelle nødvendigheter (Deci & Vansteenkiste, 2004, s. 25). Med andre ord utgjør behovene næringen som kreves for prestasjon, optimal utvikling og psykisk helse for et hvert menneske. "Basic Psychological Needs Theory" (BPNT) (Ryan & Deci, 2000) utdyper disse psykologiske behovene ved å koble de direkte til velværet, og for å forstå forholdet mellom en persons trivsel og det sosiale miljøet (Deci & Ryan, 2002; Ryan, 2009). Behovene er noe som er medfødt i et hvert menneske på tvers av kjønn, kultur og tid, og er derfor ikke noe vi har tilegnet oss gjennom livet (Deci & Ryan, 1985b; Deci & Vansteenkiste, 2004). Når de psykologiske behovene blir tilfredsstilt kan det forventes mer integrerte og

viljestyrte former for motivasjon, bedre effektivitet i ulike funksjoner og økt velvære. Dersom den sosiale konteksten hemmer behovene er det forventet dårlig velvære, passiv engasjement og begrenset utvikling (Deci & Ryan, 2000).

Behovet for *autonomi* reflekterer det å oppfatte kontroll over sine egne handlinger og at man på egen hånd er opprinnelsen til egen atferd, er fri til å ta valg og handler i samsvar med ens egne interesser og verdier (Amorose & Anderson-Butcher, 2007; Deci & Vansteenkiste, 2004). Det å være autonom betyr ikke å være uavhengig, løsrevet eller egoistisk i samhandling med andre, men heller til følelsen av fri vilje til enhver handling, uansett om handlingene er satt i gang av individet selv, eller som et svar på en forespørsel fra en betydelig andrepart (Ryan & Deci, 2000a). Gjennom hele livet prøver mennesker å ta en del av den verden de lever i, gjennom å forsøke å mestre den og samtidig føle en effektivitet når de gjør det (Deci & Vansteenkiste, 2004). Behovet for *kompetanse* representerer dermed menneskets ønske om å være effektiv i samhandling med andre og at evnene en innehar er tilstrekkelig (Amorose & Anderson-Butcher, 2007; Deci & Vansteenkiste, 2004). Behovet blir da ikke en oppnådd ferdighet eller evne en person kan inneha, men en følelse av selvtilit og effektivitet, og mestring av ulike aktiviteter. Behovet for *tilhørighet*, ofte referert til som relasjon handler om å bli akseptert og integrert av andre, være en del av et trygt fellesskap der noen bryr seg om deg samtidig som du bryr deg om dem (Ryan & Deci, 2002). Det at mennesker opplever situasjoner der de føler seg trygg, hører til og er sikker blir essensielt i det miljøet individet befinner seg i med tanke på å få tilfredsstilt behovet for tilhørighet (Deci & Ryan, 2000; Deci & Vansteenkiste, 2004).

I SDT som en helhet er tilfredsstillelse av behovene en sentralt poeng, og gir dermed videre grunnlag for ulike prosesser i teorien. Behovene blir derfor sentral i resterende miniteorien selv om BPNT tar for seg behovene spesifikt (Deci & Vansteenkiste, 2004).

2.1.2 Teorien om kognitiv evaluering

”Cognitive Evaluation Theory” (CET) var SDT’s første miniteori og ble introdusert av Deci og Ryan (1985b) for å spesifiserer hvordan mellommenneskelig samhandling og faktorer i sosiale kontekster enten støtter eller undergraver utviklingen av *indre motivasjon* (Ryan, 2009; Ryan & Deci, 2000a). I følge Ryan og Deci (2002) er indre motivasjon den typen

motivasjon med høyest kvalitet og skaper dermed mest glede og velvære hos enkeltindivider. Indre motivasjon refererer til det å gjøre noe fordi det i seg selv er interessant eller morsomt, føle en glede og tilfredshet knyttet til aktiviteten og interesse for selve aktiviteten (Deci & Ryan, 1985b; Ryan, 2009; Ryan & Deci, 2000).

Det er to kognitive prosesser som blir relevant innenfor CET. Det ene er endring i oppfattet sted av kausalitet, og relaterer seg i følge Deci og Ryan (1980) til autonomi. Indre motivert atferd innebærer et internt oppfattet sted av kausalitet, som betyr at menneske oppfatter initiativ og regulering av deres atferd å være innenfor seg selv. Indre motivasjon kan bli redusert dersom faktorer fører til et eksternt oppfattet sted av kausalitet, som vil si at man oppfatter disse prosessene til å være utenfor dem selv (DeCharms, 1968; Ryan & Deci, 2002). Likevel er ytre motivasjon mer differensiert enn enten eller, noe som kommer fram under neste miniteori.

Den andre kognitive prosessen handler om at hendelser som fører til opplevelsen av kompetanse i løpet av hendelsen kan øke indre motivasjon for den handlingen fordi handlingen tillater tilfredsstillende av det grunnleggende behovet for kompetanse (Ryan & Deci, 2000; Ryan & Deci, 2000a; Ryan & Deci, 2002). Videre sier Ryan og Deci (2000a) at følelsen av kompetanse ikke vil øke indre motivasjon med mindre det følger en følelse av autonomi. CET tar derfor spesifikt for seg hvordan ulike hendelser påvirker følelsen av autonomi og kompetanse i en handling og dermed kan øke eller redusere indre motivasjon for den handlingen. Derfor blir elementer som optimale utfordringer, effektiv fremmet feedback og frihet fra nedverdiggende evalueringer, alle predikert for å legge til rette for indre motivasjon (Ryan & Deci, 2000; Ryan & Deci, 2000a).

Ytre hendelser kan være kommunikasjon og tilbakemeldinger i form av belønning eller straff (Deci & Ryan, 2000). En grunnleggende tanke i CET er at hendelser som tilfredsstiller et individs erfaringer av autonomi og kompetanse vil fremme indre motivasjon, mens hendelser som påvirker behovene negativt vil hemme indre motivasjon (Ryan & Deci, 2000a, 2000b). Effekten av disse hendelsene vil derimot være avhengig av hvordan disse oppleves for individet. CET spesifiserer dermed to forskjellige aspekter relevant for indre motivasjon; et informerende og kontrollerende aspekt.

Det informerende aspektet handler om å tilføre informasjon som støtter individets følelse av kompetanse og påvirker den indre motivasjonen positivt. Dersom en utøver ser på ytre elementer som informativ viser elementene at utøveren er kompetent på et spesifikt domene (Ryan, 1982). For at dette skal skje må personen allerede ha en grad av opplevelsen av autonomi, og anse den som gir disse hendelsene (f.eks. belønning eller feedback) som en signifikant person (Deci, Betley, Kahle, Abrams, & Porac, 1981; Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2000b). Det kontrollerende aspektet handler om at disse hendelsene blir et verktøy for å kontrollere atferden til andre mennesker, ved å forme den ønskende atferden (Ryan, 1982). Dette presser mennesker til å tenke, føle eller oppføre seg på en spesiell måte, bevirke et eksternt oppfattet sted av kausalitet, hindre autonomi og redusere indre motivasjon (Deci & Ryan, 2012). Dette kan forstås gjennom at hendelsene hindrer indre motivasjon gjennom å ikke klare å integrere meningen og verdien i en bestemt handling. Handlingen får da en distanse fra personen ved at disse ulike faktorene blir mer fremtredende enn selve handlingen (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2000b).

Selv om indre motivasjon er en viktig form for motivert atferd, er det ikke den eneste formen for verken motivasjon eller selvbestemt motivasjon som eksisterer innenfor SDT (Deci & Ryan, 1980). Mennesker har en tilbøyelighet til å bli indre motivert ved å integrere ytre reguleringen til å bli mer selvbestemt, og på den måten utvikle seg i samsvar med selvet. Denne prosessen blir videre forklart gjennom teorien om organisk integrasjon (Ryan & Deci, 2000b).

2.1.3 Teorien om organisk integrasjon

Et sentralt aspekt under utviklingsprosessen i mennesker handler om internalisering av sosiale verdier fra omgivelsene. Konseptet om sosialisering gir anerkjennelse til at det eksisterer mange atferder, holdninger og verdier som ikke er naturlige eller indre motivert, men som er viktig for å fungere i en sosiale verden (Deci & Ryan, 1985b). "Organismic Integration Theory" (OIT) tar for seg denne prosessen og hevder at reguleringen av disse verdiene varierer i sin relative integrasjon i selvet. I følge OIT eksisterer det atferdsreguleringer også utenfor selvet, og detaljerer de ulike formene for ytre motivasjon og hvordan ytre motiver internaliseres, integreres og påvirker de psykologiske behovene (Deci & Ryan, 1985b; Ryan, Williams, Patrick, & Deci, 2009).

Forandringer i motivasjon kan skje ved at små opplevelser i ulike situasjoner internaliseres når de oppleves kontinuerlig i en bestemt situasjon (Blanchard, Mask, Vallerand, de la Sablonnière, & Provencher, 2007; Vallerand, Pelletier, & Koestner, 2008). Motivasjon er dermed noe som skjer gjennom enten positive eller negative interaksjoner med omgivelsene, og som gradvis internaliseres (Vallerand et al., 2008). Internalisering refererer til prosessen der et individ oppnår en holdning, tro eller atferdsregulering og gradvis aksepterer den til en personlig verdi eller mål, slik at den senere kan komme ut av individets følelse av selvet (Deci & Ryan, 1985b, s.130; Ryan & Deci, 2000a, s.71, min oversettelse). På den måten gir internalisering det som oppleves som et grunnlag for en sammenhengende følelse av selvet; en følelse av helhet, vitalitet og integritet. I den grad individer har oppnådd denne følelsen, kan de dermed handle i samsvar med eller være ”sann” mot selvet (Ryan & Deci, 2002).

Etter Deci og Ryans (1985b) oppfatning er internalisering en aktiv prosess. Når en forvandler en ytre regulering til en indre, krever det at man omorganiserer sine kapasiteter og tilbøyeligheter, og kan kreve at man endrer perspektiv eller verdier. Derfor handler prosessen med internalisering å utvikle kapasitet til å håndtere eksterne krav, og dersom det er passende, internalisere dem som sine egne. Internaliseringsprosessen baseres på en tanke om at et hvert menneske har et iboende ønske om å ta til seg sosiale reguleringer (Deci & Ryan, 2000). Oppgaver kan altså bli autonome i økende grad etter hvert som mennesker integrer det (Standage & Ryan, 2012). Her er fokuset på kontinuitet av internalisering, fra utvendig regulering, innlemmet regulering, identifisert regulering og til integrert regulering. Reguleringene varierer i deres ulike grad av autonomi og selvbestemmelse (Ryan, 2009; Ryan & Deci, 2000), og tradisjonelt skilles det mellom indre motivasjon, ytre motivasjon og amotivasjon. Som nevnt tidligere handler indre motivasjon om å utføre en handling i tråd med sine verdier og interesser, og karakteriseres av glede ved å utføre handlingen. Ytre motivasjon kan deles inn i fire reguleringer, og det er disse reguleringene internaliseringsprosessen i OIT handler om.

Når et menneske har mangel på motivasjon, betegnes det gjennom SDT som amotivasjon. Amotivasjon er ofte et resultat av at behovene ikke har blitt tilfredsstillt, eller at individet ikke har troen på at innsats vil gi det ønskede resultatet (Ryan & Deci, 2000a). *Utvendig regulering* er den minst selvbestemte formen for ytre motivasjon. En slik type atferd utføres for å tilfredsstillte ytre krav, eller å oppnå en ytre pålagt belønningsforutsetning (Ryan & Deci, 2000; Ryan & Deci, 2002). Da handler gjerne individet for å unngå straff eller oppnå

belønning (Mehus, 2015), og opplever en slik type atferd som kontrollert eller fremmedgjort, der deres handlinger har et eksternt oppfattet kausalitetssted (DeCharms, 1968; Ryan & Deci, 2000). Er man regulering av en slik regulering er motivasjonskilden fremmed for individet, og man er dermed avhengig av den fortsatte tilstedeværelsen av eksternt overvåking (Ryan & Deci, 2007). En annen form for ytre motivasjon er *innlemmet regulering*. Denne reguleringen er fortsatt ganske kontrollerende fordi mennesker utfører slike handlinger med følelsen av press for å unngå skyld eller angst, og har ikke akseptert handlingene som sin egen på et dypere plan. Det vil si at innlemmet regulering er en type ytre motivasjon som delvis har blitt internalisert og ligger innenfor personen, men anses ikke som del av det integrerte selvet (Ryan & Deci, 2002), og sådan representerer en betinget selvfølelse (Deci & Ryan, 1995). Den er mindre avhengig av belønning og straff, men preget av indre regulering fra utøveren selv, gjennom egne betraktninger rundt følelsen av skam, skyld og stolthet som motivert atferd (Mehus, 2015).

En mer autonom, eller selvbestemt form av ytre motivasjon er *identifisert regulering*. Her har personen identifisert seg selv med den personlige betydningen av en handling og har dermed akseptert atferden som sin egen (Ryan & Deci, 2000). Dersom en utøver trener utholdenhet fordi han ser på det som relevant for fotball, som han ser på som et livsmål, har han identifisert seg selv med verdien av aktiviteten han må gjøre for å trene utholdenhet. Det handler derfor om atferd som er motivert av ønsket om å nå mål som utøveren vurderer som personlig viktig (Mehus, 2015; Ryan & Deci, 2002). Identifisering representerer et viktig aspekt ved prosessen med å integrere eksternt regulering til en sann del av selvreguleringen. Når en person identifiserer seg selv med en handling eller verdien handlingen uttrykker, er det hvert fall på et bevisst nivå personlig godkjent og støtter dermed et internt oppfattet sted av kausalitet (DeCharms, 1968; Ryan & Deci, 2002). Den mest autonome formen for ytre motivasjon er *integrert regulering*. Dette er atferd som utøveren selv velger å være en del av, fordi det oppfattes å være en del av personens identiteten (Mehus, 2015). Integrert regulering oppstår når identifiserte reguleringer har blitt evaluert og integrert i samsvar med personlige verdier, mål og behov som allerede er en del av selvet, og dermed blitt fullt absorbert (Ryan & Deci, 2002). Dette skjer gjennom å undersøke seg selv og bringe nye elementer inn i samsvar med ens andre verdier og behov. Desto mer en internaliserer årsaken for en handling og absorberer den til selvet, jo mer blir ens ytre motiverte handlinger selvbestemte. Denne reguleringen deler mange av kvalitetene med indre motivasjon, der begge er autonom og selvbestemte (Ryan & Deci, 2000). Integrert regulering er fortsatt en form for ytre

motivasjon, fordi atferd motivert av integrert regulering er gjort for sin antatte instrumentelle verdi med hensyn til noen utfall som er adskilt fra atferden, selv om den er viljestyrt og verdsatt av selvet (Ryan & Deci, 2000).

Under OIT kan motivasjon videre deles inn i autonom eller selvbestemt, og kontrollert motivasjon (Deci & Ryan, 1987). Selv om begge produserer motivert handling, reflekterer den påfølgende atferden forskjellige nivåer av oppfattet autonomi og tvang. Autonom motivasjon innebærer opplevelsen av vilje og valg, og er godt internaliserte former for ytre motivasjon, mens kontrollert motivasjon innebærer opplevelsen av å bli presset eller tvunget, og består av dårlig internaliserte former for ytre motivasjon (Deci & Ryan, 1985b; Ryan & Deci, 2002). Indre motivasjon, integrert og identifisert regulering vil falle innenfor autonom motivasjon, mens utvendig og innlemmet regulering vil havne under kontrollert motivasjon (Deci & Ryan, 2008a). Når mennesker handler ut i fra autonom motivasjon er det på bakgrunn av lyst og opptrer dermed autentisk (Deci & Flaste, 1995). Atferden er fullt integrert i individet fordi de er interessant eller personlig verdsatt (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2007). Dette er atferd som har et intern oppfattet kausalitetsområdet og på den måten stammer fra selvet og blir derfor ofte omtalt som selvbestemt (DeCharms, 1968; Deci & Ryan, 1987, 1995). Deci og Ryan (1985b) refererer til selvet ved at det er integrerte elementer i en overordnet struktur som gir en følelse av identitet, og på den måten gir grunnlaget for selvbestemt atferd.

Det er som nevnt flere atferder regulert av prosesser i et individ som ikke stammer fra selvet og derav ikke er autonom, men heller presset eller kontrollert. Slik atferd har et eksternt oppfattet sted av kausalitet (DeCharms, 1968) og vil ikke skje spontant. Atferden må dermed bli fremmet av en forespørsel eller av et lovet utfall. Når en atferd er avhengig av en separert konsekvens er de typisk mindre autonome og har en mindre integrert følelse av selvet (Deci & Ryan, 1995). Da handler en gjerne med følelsen av press og krav preget av tvang og belønningsforutsetninger, eller følelsen av skyld eller forpliktelse. Disse følelsene kan alle presse et individ til å engasjere seg til den etterspurte atferden. Som et resultat utføres kontrollerte former for atferd, men reflekterer en manglende personlig utdyping av selvet (Deci & Ryan, 2000).

Prosesen med internalisering er viktig utviklingsmessig, ettersom sosiale verdier og reguleringer kontinuerlig blir internalisert gjennom livet. Ryan og Deci (2000) sier likevel at

kontinuumet ikke er et utviklingsmessig kontinuum i seg selv. En behøver ikke å utvikle seg gjennom hver fase av internalisering med hensyn til en bestemt regulering; faktisk kan man i utgangspunktet adaptere en ny atferdsregulering til enhver tid langs dette kontinuumet, avhengig av tidligere erfaringer (Deci & Ryan, 1991; Ryan, 1995). En person kan opprinnelig bli utsatt for en aktivitet på grunn av en utvendig regulert atferd (f.eks. en belønning), og dersom belønningen ikke oppfattes som for kontrollerende, kan slik eksponering tillate personer å oppleve aktiviteten som interessant, noe som resulterer i et reguleringsskifte (Ryan & Deci, 2000). På den måten er det gjennom internalisering og integrasjon at individer kan være ytre motivert, men fortsatt være forpliktet og autentisk (Ryan & Deci, 2000a).

2.1.3.1 Autonomistøttende og kontrollerende trenersstil

Atferden, enten implisitt eller eksplisitt kan bli forstått gjennom både utøveres og trenerens intensjon om å handle på en måte som vil gi visse utfall (Deci & Ryan, 1987). En trener kan gjennom autonomistøttende trenersstil ha mulighet til å påvirke internaliseringsprosessen og bidra til selvbestemt motivasjon gjennom autonomistøtte, struktur og involvering (Edmunds, Ntoumanis, & Duda, 2007). Når en trener tar utøverens perspektiv, ivaretar utøverens følelser mens treneren minimerer bruken av press og krav kalles det autonomistøtte (Deci & Ryan, 1985b). Derfor kan autonomistøtte være trekk som å gi valgmuligheter, være støttende og anerkjenne kvalitet, gi en meningsfull rasjonale ovenfor treningen, samt lytte og ta hensyn til ønsker og ulike perspektiv. Struktur handler om å demonstrere god ledelse, gi gode og direkte svar på spørsmål, og gi optimale utfordringer. Er en trener involverende handler det om å bruke tid og energi på utøverne sine ved å vise at trener bryr seg, samt det å ha en nærhet til dem og aktiviteten (Edmunds et al., 2007; oversatt og bearbeidet av Mehus, 2015, s.33).

I motsetning til dette kan en trener ha en kontrollerende trenersstil. En slik trener bruker press gjennom tvungen eller forførende teknikker som inkluderer implisitte eller eksplisitte metoder for belønning eller straff for at utøverne skal oppføre seg på bestemte måter (Black & Deci, 2000). Har en trener en slik type atferd vil han/hun samhandle med sine utøvere på en svært direkte måte for å få utøverne til å oppføre seg på den måten treneren mener er riktig (Deci & Ryan, 1987). Autonomistøttende kontekster har en tendens til å opprettholde eller øke indre motivasjon og fremme identifisering gjennom internaliseringsprosessen, mens kontrollerende kontekster kan svekke indre motivasjon og forhindre internalisering (Black & Deci, 2000). Likevel er det slik at selv om autonomistøttende og kontrollerende trenersstil er forskjellig, er

de i slektskap. Det vil si, en trener kan bruke aspekter fra begge typene atferder i sin treneratferd (Felton & Jowett, 2012).

2.1.4 Teorien om kausal orientering

Et menneskets indre orientering har også vært sentralt for utvikling av SDT (Ryan & Deci, 2002), og derav ble miniteorien om kausal orientering utviklet (Deci & Ryan, 1985a, 1985b). ”Causality Orientations Theory” (COT) beskriver individuelle forskjeller i hvordan mennesker tolker hendelser basert på deres kausale orientering (Deci & Ryan, 1985a). Like hendelsen kan tolkes forskjellig hos ulike mennesker basert på deres individuelle forskjeller i orientering mot hendelser, som derav får innvirkning på reguleringsprosessene forklart i OIT (Deci & Ryan, 1985a). På den måten bruker COT dynamikken fra reguleringene for å forstå menneskers personlighet (Deci & Ryan, 1985a).

Kausal orientering er generelle motivasjonsorienteringer som refererer til; a) den måten individet orienterer seg til omgivelsene i forhold til informasjonen relatert til initiativ og regulering av atferd, og dermed b) hvorvidt de er selvbestemte generelt, på tvers av situasjoner og domener (Deci & Ryan, 2008b). Den typen kausal orientering et menneske har fungerer da på et mer globalt nivå, med tanke på individets stabile og konsekvente tankegang når det gjelder å oppsøke, velge og tolke sin egen atferd (Deci & Ryan, 1985a). Begrepet kausalitetsorientering refererer til årsaken bak, eller årsaken til innledet atferd (DeCharms, 1968). Med denne oppfatningen fokuserte Deci og Ryan (1985b) på om mennesker er orientert på en måte at de sannsynligvis vil oppsøke, skape og tolke hendelser som informativ, kontrollerende eller amotiverende, og ikke om hendelsen i seg selv har en tendens til å bli tolket deretter.

Autonomiorientering kjennetegnes av å være klar over ens egne integrerte behov og følelser, og dermed handle i samsvar med sine interesser, verdier og indre mål (Deci & Ryan, 1985a; Vansteenkiste et al., 2010). Slike personer vil ha en høyere grad av autonomi og indre motivasjon i reguleringsprosessen, og vil kontinuerlig oppsøke muligheter til å ta egne valg (Standage & Ryan, 2012). Valg gjelder bare når personen opplever en følelse av frihet og valgmuligheter med hensyn til handlingen (Deci & Ryan, 1985b). Med en slik orientering klarer individet å bruke informasjonen gitt i en situasjon effektivt og tolke miljøet som

informativ ved å ta initiativ eller regulere sin egen autonome atferd (Deci & Ryan, 1985b). Autonomiorienterte individer opplever mer psykologisk frihet og valg, og vil trolig behandle informasjon og samhandle med andre med en følelse av åpenhet, god toleranse og en ikke partisk respons (Hodgins & Knee, 2002).

Dersom et menneske har større grad av *kontrollorientering* er man avhengig av ytre påvirkninger for å regulere atferden sin (Standage & Ryan, 2012), og er motivert av interne eller eksterne kontroller. Slike utøvere har en tendens til å søke etter kontrollerende elementer i omgivelsene som kan konstruere deres atferd, tolke eksterne hendelser som kontrollerende, og regulerer dermed atferden deres som kontrollert (Vansteenkiste et al., 2010). Det er ofte at de utfører handlingene fordi de føler at de må, og føler et internt eller eksternt press for å gjennomføre en atferd (Deci & Ryan, 1985a). Slike mennesker vil reagere på et slikt press ved å behandle informasjonen på en partisk måte og kan forholde seg til andre på en mer defensiv, strategisk og intolerant måte (Hodgins & Knee, 2002). Har et menneske derimot en tendens til å opptre mindre kompetent og handler uten hensikt er personen preget av *upersonlig orientering* (Deci & Ryan, 1985a; Standage & Ryan, 2012). Det involverer troen på at det ikke er sammenheng mellom atferd og utfall, og resulterer i opplevelsen av inkompetanse (Deci & Ryan, 1985b). Individet fokuserer på ens manglende personlig kontroll eller kompetanse i situasjoner og relateres dermed mot amotivasjon (Ryan, 2009).

Kausalitetsretningene kan som nevnt betraktes som en del av den ytre kjernen av personligheten. De er mer formbar og gjerne formet av opplevelser i sosialiseringen, som skyldes gjentatt samhandlingen mellom individet og dens sosiale verden (Deci & Ryan, 1985a; Standage & Ryan, 2012). COT foreslår at hver av de tre orienteringene eksisterer i varierende grad innenfor et hvert menneske. Det vil si, signaler i ulike situasjoner kan forstyrre ellers latente kausalitetsorienteringer som, når de utløses, påvirker oppfattelsen og handlingen (Deci & Ryan, 1985a). En trener som snakker nedverdiggende til utøverne sine, kan utløse en kontrollert orientering i utøveren som deretter kan utløse en konkurransedyktig og defensiv holdning mot treneren. Deci og Ryan (1985b) poengterer dermed at de synes det er villedende å klassifisere mennesker som typer, og synes det er mer fornuftig å anta at folk til en viss grad er orientert på hver av de tre måtene. Det er heller vist til at det er styrken på hver av de som må vurderes.

2.1.5 Teorien om målinnhold

En forskningsretning startet av Kasser og Ryan (1993, 1996) som ble undersøkt under BPNT gjaldt studier av individuelle forskjeller i målinnhold (Standage & Ryan, 2012). Dette var grunnlaget for en ny miniteori; "Goal Contents Theory" (GCT). Verdsettelsen av mål med forskjellig innhold vil ha en forskjellig tilknytning til motivasjon og velværet (Kasser & Ryan, 1996; Ryan & Deci, 2000a). Den grunnleggende tanken i teorien er at ulike målsetninger vil ha forskjellige innvirkninger på de grunnleggende psykologiske behovene, og skiller dermed mellom interne og eksterne mål (Kasser & Ryan, 1993, 1996; Ryan & Deci, 2000b).

Interne mål er iboende verdifulle eller tilfredsstillende for individet (Kasser & Ryan, 1996), og fokuserer på utvikling av personlige interesser, verdier, vekst, emosjonell intimitet og sosial involvering (Kasser & Ryan, 1996; Standage & Ryan, 2012). Det vil være mål som iboende er givende å strebe etter, og egenskapene er i samsvar med det fundamentale i selvet (Standage & Ryan, 2012). Dersom man innehar slike mål er det spesielt betydningsfullt grunnet den direkte koblingen til de grunnleggende behovene for autonomi, kompetanse og tilhørighet (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2002; Sheldon, Ryan, Deci, & Kasser, 2004). *Eksterne mål* kan være økonomisk suksess, personlig image, berømmelse, høy status eller mål knyttet til utseende (Sheldon et al., 2004). Slike mål er dermed avhengig av kontinuerlig reaksjon fra andre, fordi oppmerksomheten deres orienterer seg mot å skaffe eksterne tegn på verdi. Innehar man slike mål blir man opptatt av å gi et godt inntrykk på andre fremfor å utvikle sitt indre potensial (Kasser, Ryan, Couchman, & Sheldon, 2004). Slike mål gir ikke tilfredshet i seg selv, men i berømmelsen som følger med dem eller i følelsen av verdighet ved å oppnå dem. Eksterne mål kan være vanskeligere å oppnå, noe som kan resultere i stress (Kasser & Ryan, 1996). Slike type mål er i mindre grad støttende til de psykologiske behovene fordi de er mer relatert til å få eksterne tegn på verdi, og relateres dermed mindre til en persons velværet (Kasser & Ryan, 1996; Ryan & Deci, 2000b; Sheldon et al., 2004). Likevel har eksterne mål potensialet til å tilfredsstillende de grunnleggende behovene, men GCT hevder at dersom eksterne mål blir veldig sterk på en slik måte at de ikke er i balanse med interne mål vil det mest sannsynlig medføre negative konsekvenser for velværet (Sheldon et al., 2004).

Oppnåelsen av mål blir sett på som en naturlig del av menneskets utvikling, på lik linje som internaliseringsprosessen (Sheldon et al., 2004). Konseptet med målinnhold er likevel forskjellig fra målmotiv som representerer årsaken til at mennesker forfølger det bestemte målinnholdet (Deci & Ryan, 2000). En kan forfølge et eksternt mål på bakgrunn av både kontrollerte eller autonome motiver. En utøver kan føle seg presset av trener til å bli sterkere ved å trene styrke flere ganger i uken, eller utøveren kan trene styrke på bakgrunn av at han vil prestere bedre i idretten som blir sett på som viktig for utøveren (Vansteenkiste, Lens, & Deci, 2006).

2.1.6 Teorien om motiverende relasjoner

Den nyeste miniteorien tilknyttet SDT er "Relationships Motivation Theory" (RMT). RMT er opptatt av nære relasjoner med høy kvalitet. Sentralt i teorien blir dermed utdypelsen av behovet for tilhørighet, og har sitt sentrale budskap på at selv om tilfredsstillende behovet for tilhørighet forutsetter menneskets erfaringer av tilfredsstillende relasjoner, er tilfredsstillende behovet for tilhørighet alene, ikke nok til å sikre gode kvalitetsforhold (Deci & Ryan, 2014). Gode relasjoner krever at mennesker også opplever tilfredsstillende behovet for autonomi og kompetanse innenfor relasjonene (se f.eks. La Guardia, Ryan, Couchman, & Deci, 2000).

RMT utdyper behovet om tilhørighet, og ser bort i fra ideen om at relasjoner handler om varme og sikkerhet, hevder RMT at det er mye mer til gode kvalitetsforhold enn dette. Mennesker har et dypt behov for å oppleve tilhørighet, omsorg og følelsen av at de er verdsatt. Disse opplevelsene resulterer bare når en annen viser respekt og omsorg for *selvet* til andre (Deci & Ryan, 2014). For en optimal tilfredsstillende behovet for tilhørighet må en føle seg ubetinget verdsatt, få omsorg for den man er, og oppleve autonomistøtte. I motsetning, dersom mennesker føler seg instrumentelt brukt, blir behandlet som et objekt eller et middel for å nå et mål vil det undergrave følelsen av den kontakten mennesker så naturlig ønsker å føle (Deci & Ryan, 2014). Videre poengterer RMT at det ikke bare handler om å føle autonomistøtte innenfor en relasjon, men en må både *gi og motta* autonomistøtte for å tilfredsstillende de psykologiske behovene (Deci, La Guardia, Moller, Scheiner, & Ryan, 2006).

Mennesker opplever naturlig nok ulike nivåer av tilfredsstillelse av de psykologiske behovene i deres ulike relasjoner, og en persons *sikkerhetsmessige tilknytning* til den andre i relasjonen er avhengige av hvor mye de psykologiske behovene blir tilfredsstilt (La Guardia et al., 2000). Der blir tilfredsstillelsen av tilhørighet det behovet som viser seg å forklare mest av den sikkerhetsmessige tilknytningen en person har i en relasjon med andre, selv om både behovet for autonomi og kompetanse også har en påvirkning på kvaliteten av relasjonen.

Det å føle seg i kontakt og betydningsfull i relasjon til andre er blant de viktigste verdiene og motivene for mennesker rundt om i hele verden (La Guardia & Patrick, 2008), og RMT hevder dermed at ikke alle sosiale relasjoner klarer å gi en ekte følelse av tilfredshet. For at sosiale relasjoner skal fremme personlig og relasjonell velværet må mennesker oppleve tilfredsstillelse av autonomi og autonomistøtte i relasjonene. For at relasjonen skal sikre god kvalitet, må denne tilfredsheten gå begge veier, og vil ikke sikre god kvalitet dersom bare en av partene har den opplevelsen. Selv om RMT fokuserer på behovet for tilhørighet, er det en overensstemmelse ved de to resterende behovene. Desto mer tilfredsstillelse av alle behovene mennesker opplever i en relasjon, desto mer fornøyd vil de være med relasjonen og en vil være bedre i stand å håndtere konflikter som skulle oppstå (Deci & Ryan, 2014).

RMT beskriver dermed behovsstøttende elementer som mest sannsynlig vil føre til vedvarende og tilfredsstillende relasjoner (Deci & Ryan, 2014). På den måten hjelper RMT å forklare sikkerhetsmessige variasjoner som kan komme som et resultat av autonomistøtte (La Guardia et al., 2000). Videre gir teorien grunnlag for at alle tre grunnleggende psykologiske behov, som blant annet gjensidig støtter hverandre, må tilfredsstilles for at folk skal kunne oppleve høyest kvalitet av nære relasjoner (Deci & Ryan, 2014; La Guardia et al., 2000).

Kapittel 3 – Tidligere forskningsbidrag i rammeverk av SDT

Det å skape en forståelse rundt motivasjon er ekstremt fundamentalt, men og en av de mest komplekse oppgavene man kan gjøre (Readdy et al., 2014). Dette gjenspeiles i forskningen på feltet, både i forhold til resultater, men og design, instrumentbruk og bruk av undergrupper. Forskning gjort med SDT som rammeverk er meget utbredt når det gjelder barn eller utøvere i skolealder, mens forskning gjort på voksne utøvere, eller mer mot eliteidretten er svært begrenset (Etnier, Sidman, & Hancock II, 2004). Det har faktisk blitt gjort betydelig lite forskning som spesifikt har sett på motivasjonsprosessene som vil være gjeldende for de med bedre idrettsprestasjoner, nærmere bestemt eliteutøvere (Chantal, Guay, Dobрева-Martinova, & Vallerand, 1996). Likevel vil det under denne delen bli gjort rede for relevante funn fra tidligere forskning for å gi en bedre forståelse ovenfor oppgavens hensikt. Det vil bli sett på forskning gjort på motivasjon hos bredde- og eliteutøvere i rammeverket av SDT, samt presentert bidrag fra forskningen på trenerens rolle i forhold til motivasjonen, med en stor vekt på autonomistøttende og kontrollerende trenerstil.

For at forskningen skulle bli sett på som relevant har det stilt seg noen kriterier. Hovedkriteriet var selvsagt at SDT ble brukt om rammeverk. Videre var det viktig for overføringsverdien at utøverne i utvalget var over 15 år. Dette fordi NFF viser til at en utøver må være 15 år for å bli karakterisert som en fotballspiller på seniornivå (NFF – Breddereglement, 2014. §2-2). Videre ble det fokusert på lagidretter ovenfor individuelle idretter.

3.1 Tidligere funn

Tidligere forskning forankret i BPNT viser at både tilfredsstillelsen av behovet for kompetanse (Adie, Duda, & Ntoumanis, 2008; Felton & Jowett, 2012; Reinboth, Duda, & Ntoumanis, 2004; Vlachopoulos & Michailidou, 2006) og tilhørighet (Blanchard, Amiot, Perreault, Vallerand, & Provencher, 2009; Pope & Wilson, 2012; Raabe & Zakrajsek, 2017) har vist seg å være sterkest hos breddeutøvere, der blant annet Raabe og Zakrajsek (2017) fant at lagkameratene hadde en signifikant mer positiv påvirkning på de psykologiske behovene enn treneren hadde. Reinboth et al. (2004) fant derimot sammenhenger mellom autonomistøtte og involvering fra trener og alle behovene, der oppfatningen av trenerens

autonomistøtte var sterk positivt relatert til utøverens følelse av autonomi. Det at utøverne oppfattet at treneren ga assistanse og følelsesmessig støtte var en sterk positiv forutsetning for utøveres følelse av tilhørighet. For eliteutøvere har tilfredsstillende av behovet for kompetanse også vist seg sterkest i flere studier (Adie et al., 2008; Felton & Jowett, 2012; Mallett & Hanrahan, 2004). Likevel fant Cheval, Chalabaev, Queded, Courvoisier og Sarrazin (2017) at autonomi var sterkest hos utøverne i deres studie, og Readdy et al. (2014) og Lonsdale, Hodge, og Rose (2009) fant tilfredsstillende av behovet for tilhørighet til å være sterkest i sitt utvalg.

Når det gjelder forskning gjort i rammeverk av OIT viser forskning gjort på eliteutøvere i flere forskjellige idretter i en og samme studie, at det er indre motivasjon (Cresswell & Eklund, 2005; Donahue et al., 2006; Fortier, Vallerand, Brière, & Provencher, 1995; Gillet & Rosnet, 2008; Lonsdale et al., 2009; Medic, Mack, Wilson, & Starkes, 2007) eller selvbestemte former for ytre motivasjon (Chan & Hagger, 2012; Chantal et al., 1996; Hodge, Hargreaves, Gerrard, & Lonsdale, 2013; Sarmiento et al., 2008) som får høyest score, til tross for ulik bruk av måleinstrument og underkategorier. Dette er funn som også blir funnet hos breddeutøvere (Fortier et al., 1995; Hamer, Karageorghis, & Vlachopoulos, 2002; Medic et al., 2007; Pope & Wilson, 2012; Sarmiento et al., 2008), i motsetning til Tsorbatzoudis, Alexandres, Zahariadis, og Grouios (2006) som fant innlemmet regulering til å være sterkest i deres gruppe med utøvere. Hamer et al. (2002) fant innlemmet regulering til å være den sterkeste predikeringen mot det å være avhengig av å trene. Dette er funn i tråd med Pelletier, Fortier, Vallerand, og Brière (2002), som fant lignende resultater, ved at innlemmet regulering var en signifikant forutsetning for å fortsette i idretten fra første datainnsamling til andre datainnsamling, men derimot ikke til siste datainnsamling, for henholdsvis både elite og breddeutøvere.

Gillet og Rosnet (2008) fant ingen signifikante forskjeller mellom gruppene i motsetning til Fortier et al. (1995), der deres funn viste at eliteutøvere hadde signifikant høyere indre motivasjon, identifisert regulering og amotivasjon enn breddeutøvere. Sarmiento et al. (2008) var og noen av de som så på forskjellene mellom eliteutøvere og breddeutøvere i fotball. De fant at eliteutøvere hadde signifikant høyere nivå av innlemmet og identifisert regulering, men de fant i motsetning til Fortier et al. (1995) at eliteutøvere hadde signifikant lavere nivå av amotivasjon enn breddeutøverne.

Selv om forskningsfeltet bærer preg av kvantitative tilnærminger til å forstå motivasjonen til idrettsutøvere gjennom OIT, gjorde Mallett og Hanrahan (2004) intervjuer for å undersøke motivasjonsprosessen hos eliteutøvere. De konkluderte med at utøverne var preget av selvbestemte former for motivasjon, der spesielt tre hoved-karakteristika ble funnet; livet deres dreide seg om idretten, de var høyt drevet av personlige mål og prestasjoner, og de hadde en sterk selvtro. Identifisert regulering kom til uttrykk fordi noen av utøverne så verdien av trening som et middel for å realisere deres talent. Resultatene viste og at utøverne valgte fritt å oppføre seg på en måte som var i samsvar med utøverens verdier og holdninger. Høye nivåer av indre motivasjon ble og funnet hos utøverne, blant annet i form av oppnåelsen av personlige mål, som gjorde at oppfattelsen av kompetanse ble høy og videre førte til indre motivasjon.

En svakheten ved forskningsfeltet, spesielt omhandlet OIT er en inkonsekvent bruk av underkategorier. Dette kan på mange måter svekke resultatene på forskningsfeltet i den forstand at resultatene ikke vil kunne sammenlignes i like stor grad som om det hadde vært en mer konsekvent bruk av disse gruppene. Samtidig er det fåtall studier (Lonsdale et al., 2009) som har gitt et mål på alle reguleringene, indre motivasjon og amotivasjon. Dersom en utøver blir karakterisert med en kontrollert motivasjon, får man ingen svar om det er snakk om utvendig, innlemmet, identifisert eller integrert regulering, som har forskjell i grad av selvbestemmelse og integrering.

Det eksisterer også tidligere forskning forankret i CET. I likhet med denne studien har Readdy et al. (2014) forsøkt å besvare motivasjonsfenomenet i lys av en mixed methods tilnærming. Før og etter et belønningssystem fant de ut at det var en signifikant økning i indre motivasjon og en signifikant nedgang i amotivasjon og utvendig regulering hos eliteutøverne. Utøverne hadde likevel delte meninger om belønningene hadde en positiv, negativ, informativ eller kontrollerende effekt på motivasjon. Intervjuene viste at belønningssystemet ikke var av utøvernes primære hensyn, der noen hadde ingen interesse for betydningen, mens noen la merke til den, men tok ikke hensyn til den. For andre hadde systemet mye å si for det sosiale, og fikk dermed utøverne til å ville gjøre det bedre. Konklusjon til Readdy et al. (2014) var at utøverne var selvbestemte i sin motivasjon, men bekymringene for at belønningssystemet kunne endre dette var tilstedte. Medic et al. (2007) så på hvordan effekten av et idrettslig stipend hadde på motivasjonen hos både elite og breddeutøvere, og fant ut at de som fikk et slikt stipend hadde mindre selvbestemte former for motivasjon enn utøverne uten stipend.

Feedback blir ofte referert til som et eksempel på en ekstern faktor innenfor CET, men er også et element som blir sentralt i treneratferden. Mouratidis, Vansteenkiste, Lens, og Sideridis (2008) viste at positiv feedback var positivt relatert til tilfredsstillelsen av behovet for kompetanse, og autonom motivasjon. Samtidig viste de at positiv feedback var relatert til bedre prestasjoner hos eliteutøverne. De fant i tillegg at det muligens var en sterkere sammenheng mellom tilfredsstillelse av behovet for kompetanse og velværet for eliteutøverne enn for elever i skolesammenheng.

Forskning gjort på GCT og COT virker å være noe underrepresentert på idrettsfeltet. Chatzisarantis og Hagger (2007) klarer likevel å avdekke at interne mål har positive effekter på velværet, i motsetning til eksterne mål hos rekreasjonsutøvere og konkurranseutøvere. Begge gruppene i denne studien vil kunne kategoriseres som konkurranseutøvere på bakgrunn av at de driver med konkurranse, uavhengig av nivå. Likevel viste studien til Chatzisarantis og Hagger (2007) at rekreasjonsutøvere har større fokus på interne mål sammenlignet med konkurranseutøvere. Solberg og Halvari (2009) fant derimot at eliteutøvere var karakterisert med mer interne enn eksterne mål, og at dersom utøvere opplevde autonomistøtte ville målene være mer intern. Interne mål spilte positivt inn på eliteutøvernes velværet, mens eksterne mål hadde en negativ effekt. Studien til Sheldon og Kasser (1995) viste at oppnåelsen av interne mål som regel har grunnlag gjennom autonome motiver i form av iboende interesse eller internalisert betydning, og at eksterne mål pleier å være drevet av kontrollerte motiver med et utvendig eller innlemmet grunnlag.

3.2 Tidligere funn med fokus på treneren

Treneren kan påvirke utøvernes motivasjon både positivt og negativt. Mageau og Vallerand (2003) har gjennom sin forskning funnet en rekke trekk som skal støtte opp om de psykologiske behovene. Treneren burde gi valg til sine utøvere innenfor bestemte regler, gi meningsfulle begrunnelser, erkjenne utøverens følelser, og gi mulighet for utøverne til å ta initiativ og handle selvstendig. De burde gi feedback som ikke virker kontrollerende og unngå åpenlys kontroll i form av tilbakemeldinger som fordeler skyld. Samtidig finnes det ulike faktorer når det er snakk om kontrollerende trenersstil (Bartholomew, Ntoumanis, & Thøgersen-Ntoumani, 2010), noe studien til Cheval et al. (2017) tok for seg i en tre måneders lang studie på eliteutøvere i fotball. De fant at ”overdreven personlig kontroll” var negativt

assosiert med tilfredsstillelse av det psykologiske behovet for autonomi. Når det gjaldt faktoren ”negativ fremtoning”, som vil si at treneren viser lite respekt, tillit og anerkjennelse, var den negativt knyttet til tilfredsstillelsen av behovet for kompetanse og tilhørighet. De to resterende aspektene ved kontrollerende trenersstil (Bartholomew et al., 2010) ”kontrollert bruk av belønning” og ”truende oppførsel” var derimot ikke relatert til undergraving av noen av behovene.

Mye av forskningen som skaper relevante rammer for feltet er basert på utøvere under 15 år, men det er likevel god begrunnelse for å si at autonomistøttende trenersstil skaper tilfredsstillelse av de psykologiske behovene også hos eldre utøvere både på elite- og breddenivå (Adie et al., 2008; Amorose & Anderson-Butcher, 2007; Felton & Jowett, 2012; Frøyen & Pensgaard, 2014; Pelletier et al., 2002; Pope & Wilson, 2012). Blanchard et al. (2009) rapporterte at breddeutøvere opplevde mindre autonomi og kompetanse dersom treneren hadde en kontrollerende trenersstil. Dette funne stemmer overens med funnene i studien til Felton og Jowett (2012), som også fant at tilfredsstillelse av behovet for kompetanse var det viktigste for å øke velværet hos utøvere på begge nivå. Både bredde- og eliteutøvere som opplever treneren som kontrollerende opplever mindre indre motivasjon og identifisert regulering, og mer utvendig regulering og amotivasjon enn utøvere som opplever treneren som autonomistøttende (Pelletier et al., 2002; Pelletier et al., 1995).

Pope og Wilson (2012) viste at oppfattet autonomistøtte og struktur (Edmunds et al., 2007) var sterkere korrelert med autonomi enn kompetanse og tilhørighet hos breddeutøvere. Det var ikke en like sterk korrelasjon mellom involvering og autonomi, men det var fortsatt autonomi som var det behovet som hadde sterkest sammenheng med involvering fremfor de resterende behovene. Resultatene av den studien gjør det tydelig at breddeutøvere som oppfatter treneren sin til å være mer støttende, gir dem klar feedback om mål oppnåelse, og engasjerer seg med utøverne på en ekte og empatisk måte rapporterer bedre behovstfredsstillelse, mer selvbestemte former for motivasjon og legger en større innsats ned i idretten. I motsetning til dette fant Cheval et al. (2017) at for eliteutøvere var det kun signifikante sammenhenger mellom oppfattet autonomistøtte og tilhørighet, mens autonomi og kompetanse viste seg å ikke være signifikant. Frøyen og Pensgaard (2014) fant gjennom intervjuer at når eliteutøvere hadde trenere som forsto at utøverne også hadde et liv utenfor idretten, selv om de måtte prioritere idretten fremfor disse andre arenaene, ville behovet for

autonomi fortsatt bli tilfredsstilt. De fant også at behovet for tilhørighet til treneren gjennom en følelse av sikkerhet ga videre tilfredsstillelse av behovet for kompetanse.

Om det er en direkte sammenheng eller ikke mellom autonomistøttende trenersstil og tilfredsstillelsen av de psykologiske behovene har dermed forskningsfeltet vist ulike resultater av, men en kan anta at i et miljø, dannet av treneren karakterisert med en autonomistøttende trenersstil i det minste vil bidra til å maksimere tilfredsheten til utøveres grunnleggende behov (Reinboth et al., 2004).

3.3 Feltet som helhet

Den største andelen av forskning som har sett på motivasjon i idrett med utgangspunkt i SDT har blitt gjort med breddeutøvere, unge utøvere eller college-idrett (Treasure et al., 2007), mens studier på eliteutøvere, eller seniorutøvere er mindre. Et konkret dilemma som forskningsfeltet bærer preg av er bruk av måleinstrument. Selv om ulike studier bruker forskjellige instrumenter, som nødvendigvis ikke trenger være en svakhet, har de alle til felles at de ikke har et mål på integrert regulering. Av mine forskningssøk var det kun Lonsdale et al. (2009) som har rapportert mål på integrert regulering.

Selv om forskningsfeltet viser noe forskjell i forhold til resultater og bruk av måleinstrument, forsterker forskningsfeltet bruken av SDT som teoretisk rammeverk for å undersøke motivasjon hos både bredde- og eliteutøvere. De aller fleste viser tendenser til at både eliteutøvere og breddeutøvere innehar en selvbestemt motivasjon. Det eksisterer likevel motstridene resultater der blant annet innlemmet regulering har stått sterkt. Problematikken knyttet til kvantitative måleinstrument er også produseringen av ulikt antall underkategorier. Noen studier deler bare motivasjonen opp i selvbestemt og ikke selvbestemt, eller indre og ytre motivasjon. Som det kommer fram gjennom teorikapittelet kan en utøver inneha en ytre motivasjon, men likevel være selvbestemt. Slike nyanser mener jeg er viktig for å kunne si noe om hvordan motivasjonen til elite- og breddeutøvere utspiller seg, og ikke minst kunne sammenligne ulike forskningsbidrag.

Mye av forskningen som eksisterer gir dermed en overordnet oversikt over motivasjon hos bredde- og eliteutøvere, men det er fåtall studier som kan si noe om hvorfor. Resultater som

kommer fra kvalitative tilnærminger kan gi verdifull forståelse ovenfor motivasjonen, selv om man ikke kan anta at dette gjelder alle breddeutøvere, eller alle eliteutøvere. Det kan likevel gi en pekepinne på hvordan trenere kan jobbe med sine utøvere for å fostre både selvbestemt motivasjon, gode relasjoner og en god psyke hos utøverne sine. Motivasjon er dynamisk, og det er individuelt, så å få tak i de dypere forståelsene av det som karakteriserer utøvere mener jeg helt klart vil være essensielt. En kan dra god erfaring av de kvalitative og ikke minst mixed methods studier som eksisterer på feltet, der en får sett motivasjon fra flere perspektiver og på den måten kan prøve å tilføre forskningsfeltet informasjon som ellers kan bli oversett. Det er nettopp dette som forsøkes å gjøre under denne studien.

Kapittel 4 – Metode; en Mixed Methods tilnærming

Metode er på mange måter den håndverksmessige delen ved vitenskapelig arbeid, eller læren om verktøy en kan benytte seg av for å samle inn informasjon (Halvorsen, 2002). Halvorsen (2002) bruker og definerer; ”*Metode er en systematisk måte å undersøke virkeligheten på*” (Halvorsen, 2002, s.13). Det finnes både kvantitative og kvalitative tilnærminger når en driver forskning. Denne studien baserer seg på begge tilnærmingene i en kombinasjon får å prøve å gi en bedre forståelse over forskningsspørsmålet enn noen av metodene hadde gjort alene. Dermed betegnes dette som en mixed methods tilnærming (Creswell & Plano Clark, 2007). Metodevalget henger sammen med forskningsspørsmålene i oppgaven, og som det har kommet fram gjennom teorikapittelet er motivasjon et kompleks fenomen. En lagidrett som fotball er en kontekst der utøvere hele tiden samhandler med andre mennesker, både lagkamerater og trenerteam. For da å velge en metodisk framgangsmåte som skal prøve å beskrive dette fenomenet blir det et prosjekt som bærer tyngde av kompleksitet. I tillegg viser det seg at det har vært nyttig å benytte en mixed methods tilnærming innenfor psykologi, der man prøver å forstå andre menneskers liv (Langdridge, 2006). Samtidig tillater mixed methods å gi en forståelse fra forskjellige perspektiv og på den måten en dypere forståelse av forskningsspørsmålet (Creswell & Plano Clark, 2007). På bakgrunn av dette ser jeg på mixed methods som en hensiktsmessig tilnærming ut i fra studiens komplekse fenomen og ulike forskningsspørsmål. Det er likevel noen utfordringer knyttet til metoden, både metodisk og vitenskapsteoretisk (Creswell & Plano Clark, 2007).

4.1 Fordeler og utfordringer ved bruk av mixed methods

Der kvantitativ data gir begrenset forståelse for konteksten respondentene befinner seg i, gir kvalitativ data respondentene muligheter for å bli forstått i en kontekst (Creswell, 2015). Det vil si, mange av svakhetene som fremkommer ved bruk av kvantitativ data, kan oppveies av de sterke sidene ved kvalitativ data, og omvendt (Halvorsen, 2002). Hvilke svakheter dette er blir nærmere gjennomgått for de ulike metodene. Fotballutøvere, uavhengig av nivå befinner seg i en kontekst, som dermed blir viktig at de blir forstått ut i fra. Creswell (2015) ser på mixed methods som en tilnærming til forskning i sosial-, atferds- og helsevitenskap der forskeren samler både kvantitative (lukkede) og kvalitative (åpne) data, integrerer de to og drar deretter tolkninger basert på de kombinerte styrkene til begge settene av data for å forstå

forskningsspørsmålet (Creswell, 2015, s.2). En utfordringer ved en mixed methods tilnærming er å klare å integrere kvantitative og kvalitative funn på en gyldig og effektiv måte. Det er kanskje av den grunn at det er få studier innen idrettsdomenet som bruker denne tilnærmingen (Moran, Matthews, & Kirby, 2011), der det i tillegg stilles store krav til forsker å ha gode erfaringer ved begge metodene (Creswell, 2015). Gjennom metodekapittelet vil jeg likevel prøve å redegjøre systematisk hvordan studien er lagt opp for å forhåpentligvis klare å gjøre en god analyse.

4.1.2 Utfordringer ved bruk av mixed methods - filosofiske antagelser

Når en driver forskning tar en alle med seg verdenssyn eller paradigmer som påvirker hvordan studien blir designet og utført (Creswell & Plano Clark, 2007). Det vil si; hva kunnskap er, hva som skal ligge til grunn for at kunnskapen skal være sann, og hvordan kunnskap skapes er motsiende og debattert i vitenskapsteorien (Aase & Fossåskaret, 2007). Alle studier og forskere har likevel med seg forutsetninger om verden og kunnskap som kan gi svar på spørsmålene som blir stilt (Creswell & Plano Clark, 2007). Innenfor vitenskapsteorien er det delte meninger om hvordan kunnskap kan oppstå, og i følge Aase og Fossåskaret (2007) kan en skille mellom to ulike syn innenfor vitenskapsteorien; teorien om sammenfall og teorien om sammenheng.

Teorien om sammenfall baserer seg på at det finnes en objektiv virkelighet uavhengig av menneskelig kunnskap, og at det derfor eksisterer en objektiv virkelighet utenfor oss mennesker. Dersom en har en slikt syn med seg inn i sin vitenskap er målet å utvikle kunnskap for å få et objektivt bilde av den ytre virkeligheten, og kunnskapen oppfattes som sann dersom den korresponderer med den objektive virkeligheten (Aase & Fossåskaret, 2007). Forskningstradisjoner som positivisme og realisme, der en mener at sosiale observasjoner skal behandles på samme måte som fysiske fenomener, er konsistent med teorien om sammenfall og blir ofte assosiert med kvantitative forskningsmetoder (Creswell & Plano Clark, 2007). Dersom en slik verden eksisterer, vil det i følge teorien om sammenheng være umulig å få eksakt kunnskap om den, da mennesker får tilgang til verden gjennom sanser og hendelser basert på hvordan de blir oppfattet. Teorien om sammenheng forkaster dermed ideen om at en slik ytre objektiv verden eksisterer, og mener virkeligheten er en refleksjon av hvordan mennesker oppfatter den. Dersom kunnskap skal være sann må den

sikres gjennom at det er en logisk og intern sammenheng, for dermed å kunne skille god kunnskap fra dårlig kunnskap (Aase & Fossåskaret, 2007). Forskningstradisjoner som konstruktivisme, idealisme og hermeneutikk har gjerne sitt utspring fra denne teorien, og kan ofte kobles opp mot kvalitative forskningsmetoder (Creswell & Plano Clark, 2007). Forskingen er derfor knyttet til teori, der det kan være vanskelig å konkretisere årsakssammenheng og en generalisering der en ikke tar hensyn til konteksten ikke er ønskelig eller mulig.

Som en kan se er det vanlig å tilknytte metoder med filosofiske perspektiver. Når en samler data i form av kvalitative gruppeintervjuer er det ofte forbundet med et perspektiv som tar utgangspunkt i konstruktivisme, mens når en samler data i form av kvantitative spørreskjemaer reflekterer det et perspektiv assosiert med postpositivisme (Creswell, 2013). Hvordan kan to forskjellige verdenssyn eksistere i en og samme metode? Noen mener at kombineringsen av ulike tilnærminger både er mulig, gjensidig berikende, og til og med gunstig (Creswell & Plano Clark, 2007; Svartdal, 2015; Tashakkori & Teddlie, 2003; Aase & Fossåskaret, 2007). Forfattere innenfor mixed methods er likevel opptatt av hvilke filosofiske grunner som vil gi grunnlag for denne kombinasjonen (Creswell, 2015), og svaret mener Creswell (2015) er å se etter en underliggende filosofi som tar for seg både kvantitativ og kvalitativ datainnsamlinger. Dermed trekker han fram et tredje verdenssyn; pragmatisme (Creswell, 2015). Pragmatisme fokuserer på konsekvensene av forskningen, betydningen av spørsmålene som blir stilt framfor metodene, og bruk av flere metoder for datainnsamling for å besvare disse spørsmålene. På den måten er pragmatisme mangfoldig og orientert mot "hva som fungerer" og det som skjer i praksis (Creswell & Plano Clark, 2007). Samtidig poengterer Tashakkori og Teddlie (2003) at det er forskningsspørsmålet som burde være det overordnede sentrale fokuset fremfor metoden eller hvilket filosofisk verdenssyn som ligger til grunn for metoden. På den måten kan en si at denne oppgaven tar utgangspunkt i en av tre holdninger Creswell og Plano Clark (2007) diskuterer når en skal forsøke å koble sitt verdenssyn til en tilnærming som mixed methods; forskningsspørsmålet er det overordnede fokuset.

På bakgrunn av at metoden for denne studien både er ontologisk og epistemologisk kompleks (Moran et al., 2011), er det viktig at forsker forklarer teori grunnlaget eksplisitt som gjort i kapittel 2, og gir en forståelse om hvordan teorien kommer til uttrykk i bestemte faser i studien (Creswell, 2015). Dette er forsøkt å gjort under dette kapittelet, ved bruk av allerede

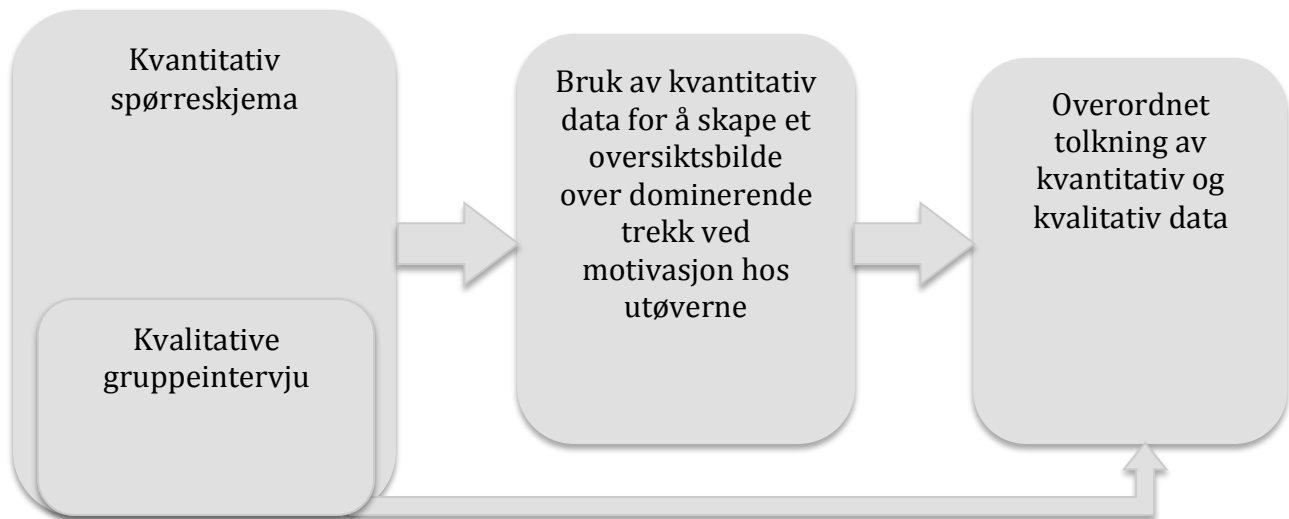
eksisterende spørreskjemaer som tar for seg OIT og BPNT, og en intervjuguide i tråd med teorien i sin helhet. En grunnleggende tanke i pragmatisme og mixed methods er som nevnt at forskningsspørsmålet blir satt i sentrum, en kan dra styrker fra en metode på bakgrunn av svakheter ved den andre, og tilnærmingen gir en mer omfattende ramme for å studere et forskningsproblem enn kvantitativ og kvalitativ metode kunne gjort hver for seg (Creswell & Plano Clark, 2007). Denne oppgaven baserer seg dermed på et design der de kvantitative analysene fungerer som et grunnlag for videre kvalitativ tolkning som vil bli presentert videre.

4.2 Oppgavens forskningsdesign

Creswell og Plano Clark (2007) viser til fire overordnede typer design innenfor mixed methods forskning; triangulering, integrert design, forklarende design og utforskende design. Når designet som ville passe studien best ble valgt, ble det tatt hensyn til timing; rekkefølgen en skal gjennomføre og analysere dataen, vektlegging; hvor stor vekt skal bli gitt til de ulike metodene når data blir rapportert, og hvordan de ulike metodene skulle bli mikset (Creswell & Plano Clark, 2007; Morgan, 1998).

Under denne studien fungerer den ene metoden som et supplement til den andre metoden, noe Creswell, Plano Clark, Gutmann, og Hanson (2003) betegner som et integrert design. Designet kjennetegnes ved at dataen skaffet fra en metode ikke er tilstrekkelig alene, forskjellige forskningsspørsmål skal besvares, og hvert spørsmål krever forskjellige typer data. Det finnes flere varianter av integrert design (Creswell & Plano Clark, 2007), og denne studien bruker den kvantitative dataen som blir samlet inn og analysert som et grunnlag for den kvalitative tolkningen. En sentralt spørsmål under et integrert design er da om den sekundære dataen (kvalitative analysen) er betydningsfull og gir mening hadde den ikke vært integrert i den foreliggende dataen (kvantitative analysen) (Creswell & Plano Clark, 2007). For å kunne forstå i hvilken grad utøverne oppfattet trenerens som en sentral rolle var det hensiktsmessig å bruke gruppeintervjuer for å få avdekket utøvernes tanker om temaet, og om dette kunne forklare de tendensene som ble avdekket i de kvantitative resultatene. I tillegg gjorde intervjuene at man hadde mulighet for å avdekket elementer av SDT som spørreundersøkelsen ikke plukket opp. På den måten var det mulig å få en dypere innsikt i hvorfor de kvantitative resultatene viste de kjennetegnene ved utøverne som de gjorde. En

skildring av designet brukt under denne studien er vist i figur 1 nedenfor, bearbeidet og oversatt fra Creswell og Plano Clark (2007, s. 68).



Figur 1) Integret design inspirert av Creswell og Plano Clark's "embedded design, a" (2007, s.68).

Denne studien bygger på et spørreskjema som baseres på miniteoriene BPNT og OIT, og en intervjuguide basert på resterende miniteorier og trenerens rolle. Intervjuene blir dermed den sekundære dataen som kan hjelpe å forstå hvorfor de kvantitative dataene viser de resultatene de gjør. Begge type dataene ble samlet samtidig på bakgrunn av tidsmessige hensyn, likevel har begge typene dataene en like stor rolle i den overordnede tolkningen.

4.3 Kvantitativ tilnærming

Videre vil det bli gitt en innføring i den kvantitative tilnærmingen studien bygger på. Det vil bli gitt en forklaring av instrument, fordeler og ulemper ved disse, og hvordan prosessen og databehandlingen har foregått. Målet ved bruk av kvantitativ tilnærming var å skape et oversiktlig bilde over hvilke tendenser som viste seg å kjennetegne motivasjonen til elite- og breddeutøvere sett opp mot ulike forklaringsvariabler.

4.3.1 Spørreundersøkelse

For å samle inn den kvantitative dataen ble det brukt spørreundersøkelse. Spørreundersøkelser er den mest benyttede innsamlingsmetoden i samfunnsvitenskap (Ringdal, 2013), og er en

systematisk metode for å samle inn data fra et bestemt utvalg, for deretter å kunne gi en statistisk beskrivelse av den populasjonen utvalget er hentet fra (Groves et al., 2009). På den måten hadde spørreundersøkelsen sitt særpreg ved at data kunne uttrykkes i form av tall og dermed var målbare gjennom statistisk behandling (Thomas, Nelson, & Silverman, 2011). Groves et al. (2009) har to hovedperspektiver når det gjelder spørreundersøkelser; designerperspektivet og kvalitetsperspektivet. Designerperspektivet vil være en trinnvis prosess der utvikling og gjennomføring av spørreundersøkelsen blir bestemt, mens kvalitetsperspektivet handler om feilkilder med fokus på reliabilitet og validitet, men også representasjonsfeil (Ringdal, 2013). Videre vil disse perspektivene bli gjort rede for i sin logiske rekkefølge.

Første steg var å bestemme seg for målet ved spørreundersøkelsen, som beskrevet i kapittel 1 (Groves et al., 2009). På den måten var tema avgrenset til motivasjon hos bredde- og eliteutøvere, og dermed det som var til hensikt å måle gjennom spørreskjemaet. Neste steg var å definere de teoretiske begrepene som skulle måles (Groves et al., 2009; Ringdal, 2013). I forhold til det teoretiske rammeverket for oppgaven, er det et gjennomgående tema at tilfredsstillende av psykologiske behov er sentralt for motivasjon (Deci & Ryan, 1985b). Det ble derfor valgt å bruke et allerede eksisterende spørreskjema som nettopp tar for seg i hvilken grad de psykologiske behovene blir tilfredsstilt i treningssammenheng. I forhold til hva tidligere forskning har bidratt med når det gjelder motivasjon hos utøvere på ulikt nivå (se kapittel 3), ble det og valgt et allerede eksisterende spørreskjema som tar for seg reguleringene i OIT, der integrert regulering også var inkludert. På den måten var informasjonsmengden redusert til det som var av interesse (Halvorsen, 2002). Neste steg handlet om datainnsamlingsteknikk, der spørreskjemaet var standardisert på bakgrunn av at alle i utvalget fikk de samme spørsmålene stilt på samme måte (Fowler & Mangione, 1990), enten gjennom selvutfyllingsskjema eller nettskjema (Ringdal, 2013). Disse teknikkene ble gunstig under denne studien både med tanke på tid, kostnader og personvern, selv om Ringdal (2013) nevner at besøksintervju ofte er av bedre kvalitet. Stegene som omhandler utforming av selve undersøkelsen og utvalgsramme vil nå bli presentert.

4.3.1.1 BPNES og BREQ-3

Spørreundersøkelsen besto av tre deler (se vedlegg 1). Første del besto av bakgrunnsinformasjon som; fødselsdato, antall klubber utøverne har vært i, antall idretter de har drevet med, høyeste nivå utøveren hadde spilt på og bo-situasjon. Dette var spørsmål hentet på bakgrunn av interesser og basert på tidligere forskning. Alle spørsmålene i spørreskjemaet utenom fødselsdato besto av lukkede spørsmål, som vil si at det var faste svaralternativer (Ringdal, 2013). Del to og del tre var adaptert fra allerede eksisterende spørreundersøkelsen basert på sentrale elementer innenfor SDT.

Andre del av spørreundersøkelsen besto av 12 lukkede spørsmål, der det var fire spørsmål til tilfredsstillelse av hvert av de psykologiske behovene (se del 2.1.1). Disse spørsmålene var adaptert fra det allerede eksisterende spørreskjema "Basic Psychological Needs in Exercise Scale" (BPNES) utformet av Vlachopoulos og Michailidou (2006), og baseres dermed på miniteorien BPNT. BPNES er et instrument som vurderer i hvilken grad behovene for autonomi, kompetanse og tilhørighet blir oppfylt i sammenheng med trening (Vlachopoulos & Michailidou, 2006). Selv om instrumentet først ble utviklet i Hellas, har det i senere tid både blitt oversatt og validitetstestet i ulike kulturer (Vlachopoulos, Ntoumanis, & Smith, 2010), deriblant til en norsk versjon av Solberg, Hopkins, Ommundsen, og Halvari (2012) som er blitt brukt under denne studien. Det er fire spørsmål tilknyttet hvert psykologiske behov, og utgjør dermed at instrumentet består av tre subskalaer der hvert spørsmål rangeres på en 5-punkts Likert-skala fra 1 (ikke enig) til 5 (svært enig) (Vlachopoulos & Michailidou, 2006; Vlachopoulos et al., 2010). En spørsmål fra subskala for autonomi; "treningen er i stor grad forenlig med mine valg og interesser", en subskala for kompetanse; "jeg føler treningen er noe jeg får bra til" og en subskala for tilhørighet; "jeg føler jeg har en god og åpen kommunikasjon med dem jeg trener sammen med".

Tredje del består av 24 lukkede spørsmål og er adaptert fra spørreskjemaet "Behavioral Regulations in Exercise Questionnaire-3" (BREQ-3) som omhandler integreringen og internaliseringen av motivasjon, og er utviklet av Markland og Tobin (2004), og Wilson, Rodgers, Loitz, og Scime (2006). BREQ-3 er en videreutvikling av BREQ-2 (Markland & Tobin, 2004) som igjen er utviklet fra BREQ (Mullan, Markland, & Ingledew, 1997). Når BREQ først ble utviklet var det for å måle utvendig regulering, innlemmet regulering, identifisert regulering og indre motivasjon som var ment å fange opp kontinuumet av både

indre og ytre former for motivasjon i tråd med SDT's miniteori OIT. BREQ-2 utviklet spørreskjemaet videre ved å ta med et mål for amotivasjon (Markland & Tobin, 2004). Integrert regulering har vist seg å være problematisk å ta med i et slikt instrument da det har vært stor samsvar mellom målet på integrert og identifisert regulering (Wilson et al., 2006). BREQ-3 tok midlertidig med dette målet og fant ut at det fungerte på en tilfredsstillende måte (Wilson et al., 2006). BREQ-2 eksisterer allerede i norsk versjon (Riiser et al., 2014), men de resterende spørsmålene som var knyttet til integrert regulering ble i 2016 oversatt til norsk av Skjelten (2016) under hans arbeid med sin mastergradsavhandling, som dermed ble brukt under denne studien. BREQ-3 inneholder fire spørsmål tilhørende hver form for motivasjon. indre motivasjon; ”jeg trener fordi det er gøy”, integrert regulering; ”jeg ser på trening som en del av min identitet”, identifisert regulering; ”det er viktig for meg å trene regelmessig”, innlemmet regulering; ”jeg får dårlig samvittighet når jeg ikke trener”, utvendig regulering; ”jeg trener fordi andre sier jeg skal” og amotivasjon; ”jeg ser ingen grunn til at jeg skal trene”. Hvert spørsmål rangeres på en 5 punkts liker-skala med en rangering fra 0 (stemmer ikke) til 4 (stemmer veldig) (Wilson et al., 2006).

4.3.2 Utvalg og rekruttering – tilgang på feltet

Opgavens problemstilling satt allerede rammer for at utvalget skulle bestå av seniorutøvere på elite- og breddenivå. Videre var det av egen interesse og erfaringer at valget falt på utøvere som driver fotball fremfor noen annen idrett. Ødegård og Breivik (2015) definerer eliteutøvere i fotball på denne måten; ”*Profesjonelle eliteseriespillere som lever av å spille fotball og representerer det høyeste nivå i Norge er i vår studie definert som toppfotballspillere. Også norsk førstedivisjon hvor lag rykker opp og ned fra eliteserien...kan defineres som toppfotballspillere*” (Ødegård & Breivik, 2015, s.37). På bakgrunn av denne definisjonen ble fotballspillere i Eliteserien og Obos-ligaen definert som eliteutøvere i denne studien. NFF har også egne kampregler som gjelder Eliteserien, Obos-ligaen og 2.divisjon (NFF - Kampreglement, 2014), og en kan dermed vurderte om norsk 2.divisjon også vil falle innenfor samme kategori. Det ble likevel ikke valgt å inkluderte disse spillerne som eliteutøvere i denne studien, da Ødegård og Breivik (2015) uttrykte gråsoner i den opprinnelige definisjonen mellom Eliteserien og Obos-ligaen. For å unngå at disse gråsonene skulle bli større og dermed skape et eventuelt stort skille for utøvere i samme gruppe ble derfor valget om å definere eliteutøvere som fotballspillere i de to øverste nivåene i Norge.

Når det kommer til kjønn, ble utvalget avgrenset til mannlige fotballspillere. Bakgrunnen for dette valget var først og fremst mulighet for tilgang på feltet for eliteklubbene og derav tidsmessige årsaker. Samtidig har forskning vist tendenser til ulik karakterisering av motivasjon på henholdsvis kvinner og menn (se f.eks. Fortier et al., 1995; Gillet & Rosnet, 2008; Medic et al., 2007). Hensikten med denne studien burde da helt klart også hatt fokus på disse eventuelle forskjellene. Selv om slike nyanser absolutt er en viktig bidrag til forskningsfeltet, ville omfanget av denne studien blitt betraktelig mye større. Samtidig er det et velkjent fenomen at det er mer profesjonalisering og kommersialisering i elitefotballen (Ødegård & Breivik, 2015). Denne kan antas å være større for herrene enn kvinnene, da kvinnefotballen har utfordringer med både midler, medieoppmerksomhet og interesse (Norges fotballforbund, 2016-2019). Slike ytre elementer er sentralt i forhold til motivasjon gjennom SDT (Deci & Ryan, 1985b), og forsøket på å få fanget opp betydningen av disse står dermed sentralt i oppgavens hensikt.

Da utvalgsrammen er en oversikt over populasjonen som utvalget trekkes fra (Ringdal, 2013), ble det dermed satt opp en liste over alle klubber som falt innenfor kriteriene for eliteklubber. Når utvalget er karakterisert kan en gå over til steget Groves et al. (2009) kaller feltarbeid, der det handler om å kontakte utvalget og utføre datainnsamlingen (Ringdal, 2013). Ved å henvise meg til klubbene og ikke enkeltspillere ble det en forsikring at utøverne som deltok falt innenfor kriteriene (Thagaard, 2008). I desember 2017 ble det sendt ut informasjon om deltakelse i studien gjennom e-post (se vedlegg 2) sammen med kopi av spørreundersøkelse og intervjuguide til samtlige klubber i Eliteserien og Obosligaen, totalt 32 klubber. Deretter ble det avtalt mer detaljert med de klubbene som viste interesse hvordan prosessen videre skulle ta form. Av alle klubbene som ble kontaktet var det seks eliteklubber som takket ja til å delta i prosjektet, men av ulike grunner var det to av klubbene som falt bort før datainnsamlingen tok sted, så det endte med en total på fire eliteklubber.

På mange måter ble utvalget karakterisert ved en selvseleksjon, der de forskjellige klubbene selv avgjorde om de ville delta i studien eller ikke, og der alle fikk samme grunnlag for å kunne delta eller ikke (Halvorsen, 2002). På samme måte som ved eliteklubbene ble det også sendt mail til ulike breddeklubber. NFF har eget breddereglement som gjelder for utøvere i 4.divisjon eller lavere (NFF - Breddereglement, 2014), og breddeutøvere ble dermed definert deretter. Da antallet breddeklubber er betydelig større enn eliteklubber på seniornivå, ville det

være for stor belastning å sende mail til alle breddeklubber i landet. Med hensyn til at det skulle være mest mulig tilfeldig hvilke klubber som ble valgt ut, ble det sendt mail til ulike klubber i de byene der eliteklubber hadde takket ja, for å blant annet unngå stort reiseutlegg. Hvilke byer dette er vil ikke bli nevnt for å sikre anonymiteten til klubbene som deltok. På den måten ble breddeutvalget karakterisert ved en strategisk utvelgning (Ringdal, 2013). Det ble sendt ut totalt 25 mailer som ga informasjon om studien og hva deltakelse i studien innebar på samme måte som ved eliteklubbene. Det var fem breddeklubber som viste interesse og dermed ble med i studien.

Utøverne i de bredde- og eliteklubbene som deltok fikk utdelt spørreundersøkelsen ved personlig oppmøte. Siden datainnsamlingen i studien var todelt, med en kvantitativ del og en kvalitativ del ble disse delene gjennomført i samme tidsrom. To av lagene fikk ta undersøkelsen via SelectSurvey, der det var konstruert en nettbasert spørreundersøkelse som var identisk med den resterende utøvere fikk utdelt personlig. Totalt svarte 136 utøvere av 138 på alle spørsmålene, noe som utgjorde en svarprosent på 98,55%.

4.3.3 Databehandling

Dataen som ble samlet inn via Select Survey ble først overført direkte inn i IBM Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) Statistics version 25 for MacBook, en internasjonal statistisk programpakke (Halvorsen, 2002). Deretter ble resterende rådata fra spørreundersøkelsen punchet inn. Da all rådata var lagt inn i SPSS ble det konvertert til en STATA fil. STATA er et program som er svært effektivt når det gjelder konstruksjon, redigering, innhenting og sammensetting av data (Midtbø, 2012). Her ble det videre gjennomført forskjellige opprydningsprosesser for å gjøre dataen klar til analyse. På bakgrunn av at del 2 i spørreundersøkelsen hadde en Likert-skala som rangeres fra 1 til 5, ble skalaen på BREQ-3 endret fra 0-4 til 1-5. Ved å ha like rangeringer gjennom studien kan det bli unngått eventuelle misforståelser i både behandling av data, og presentasjon av resultater. Samtidig ble det brukt en Likert-skala fra 1 til 5 i valideringen av BREQ (Wilson, Rodgers, & Fraser, 2002), så på den måten virket det hensiktsmessig å endre skalaen.

4.3.3.1 Avhengig variabel

Når en skal velge analyseteknikk for innsamlet data er det et spørsmål om den avhengige variabelens målenivå (Ringdal & Wiborg, 2017). En av hensiktene med studien var å se på hvordan motivasjon som kjennetegnet fotballspillere på forskjellige nivå. Den avhengige variabelen ble derfor hvilket nåværende nivå utøverne befant seg i. Under spørreundersøkelsen ble det ikke spurt om nåværende nivå, da det allerede var bestemt på forhånd at dette skulle være en variabel med to kategorier som var ulike, bredde og elite. På den måten var variabelen på det laveste målenivået, nominalnivå (Ringdal, 2013). Da vanlig lineær regresjonsanalyse krever at den avhengige variabelen er mest mulig kontinuerlig, oppfylte variabelen ikke kravet om å gjennomføre en OLS-analyse (Ringdal, 2013), men ga heller grunnlag for å gjennomføre en logistisk regresjonsanalyse. Logistisk regresjon kan tolkes gjennom tre alternative skalaer; logit, odds og sannsynlighet (Ringdal & Wiborg, 2017), og kan brukes på situasjoner der den avhengige variabelen har to verdier, som i dette tilfellet er 0 og 1, og dermed dikotom (Ringdal, 2013; Ringdal & Wiborg, 2017). Dette gjør at verdiene 0 og 1 er gjensidig utelukkende, og ikke kan rangeres på en logisk måte. Gruppe 0 tilsvarer breddeutøvere og gruppe 1 tilsvarer eliteutøvere. Frekvensanalysen av den avhengige variabelen om nåværende nivå viste at det var 78 utøvere i gruppen bredde (57,35%) og 58 utøvere i gruppen elite (42,65%). Dette kan regnes å være en god fordeling mellom gruppene for de videre analysene. Det kan være en svakhet at alle breddeutøverne ble samlet i en gruppe, da det kan være stor forskjell fra å være utøver i 4.divisjon og 7.divisjon, men av hensyn til anonymitet, forutsetninger for logistisk regresjon, og at det var null utøvere som havnet i gruppen bredde som spilte fotball på lavere enn 5.divisjon virket det forsvarlig for oppgavens formål å dele utøverne i to kategorier.

4.3.3.2 Forklaringsvariabler og sammensatte mål

For å få oversikt over kjennetegnene og den personlige bakgrunnen til utvalget ble det innledningsvis i spørreskjemaet spurt om personlige karakteristika. Som tidligere forskning har vist kan en variabel som alder ha betydning for resultatene. Resterende variabler ble valgt av interesse for å se om antall klubber utøverne hadde vært i, antall idretter de hadde drevet med og hvordan deres livssituasjon var, kunne ha noen påvirkning på motivasjonen. Da spørsmålene i del to og del tre i undersøkelsen kom fra allerede eksisterende spørreskjemaer som representerer ulike subskalaer (Markland & Tobin, 2004; Vlachopoulos & Michailidou,

2006; Wilson et al., 2006) var det nødvendig å generere sammensatte mål for de ulike subskalaene.

BPNES besto av 12 spørsmål fordelt på tre subskalaer som hver representerer hvert psykologiske behov. For å ha grunnlag for å slå sammen spørsmålene som omhandlet hvert behov til et sammensatt mål hver, ble det gjennomført faktoranalyse og reliabilitetstest (se vedlegg 3). Faktoranalysen for spørsmålene som omhandlet autonomi, kompetanse og tilhørighet (se vedlegg 4) viste alle at hadde én faktor med en egenverdi over 1. Egenverdien gir et uttrykk av hvor mye hver faktor forklarer av variablenes samlede varians (Ringdal & Wiborg, 2017), og sier dermed at variablene tilhørende hvert behov ladet på et komponent hver og måler det samme. Disse komponentene gir dermed uttrykk for behovene autonomi, kompetanse og tilhørighet (Vlachopoulos & Michailidou, 2006). Faktorladningen viser hvor mye hver variabel bidrar til denne faktoren, og her var ingen faktorladninger så lav at det var til bekymring. Videre ble det utført Kaiser-Meyer-Olkin-testen (KMO), Cronbachs alpha test og Bartlett-test. KMO gir et samlet uttrykk for hvor mye variablene som utgjør det sammensatte målet har til felles. En KMO på større enn 0,8 er regnet å være meget tilfredsstillende (Ringdal & Wiborg, 2017), men en KMO på minimum 0,50 regnes som god (Midtbø, 2012). KMO på henholdsvis 0,64 (kompetanse), 0,78 (tilhørighet), og 0,70 (autonomi) regnes derfor å være god. Nullhypotesen om at korrelasjonene kunne kommet fra en populasjon hvor samtlige korrelasjoner er lik null, altså at det er null sammenheng kunne gjennom Bartlett testen forkastes på alle behovene på grunn av $p < 0,05$. For å teste om det var en indre konsistent mellom variablene ble det testet for reliabilitet gjennom Cronbachs alpha. Her viste det seg at ved å fjerne spørsmål 6a kunne alpha på autonomi øke fra 0,66 til 0,68 og alpha på kompetanse fra 0,70 til 0,72 ved å fjerne sp6b. Valget om å beholde alle variablene ble likevel tatt på bakgrunn av at alpha var over den kritiske grensen på 0,5 (George & Mallery, 2003), og ved å fjerne variabler ville økningen i alpha være minimal. Det ville heller ikke vært hensiktsmessig å endre på den opprinnelige BPNES, da sammenligning av denne studien med tidligere forskning som har brukt måleinstrumentet BPNES ikke ville kunne bli gjort. Gjennom disse testene viser det at variablene måler det samme og gir dermed grunnlag for å slå sammen variablene til tre sammensatte mål.

På lik linje med prosessen forklart over ble det gjennomført faktoranalyse og reliabilitetstest for de 24 spørsmålene som utgjorde BREQ-3 (se vedlegg 5). Her var det seks subskalaer med fire spørsmål tilhørende hver regulering i OIT, samt amotivasjon og indre motivasjon (se

vedlegg 6). Også her ble det videre gjennomført KMO-, Cronbachs alpha-, og Bartlett-test. Cronbachs alpha testen viste også her noen svake verdier som kunne forbedres ved å fjerne variabler fra målet. Identifisert regulering kunne øke alpha fra 0,72 til 0,77 ved å fjerne sp7s, og integrert regulering kunne økes fra 0,87 til 0,89 ved å fjerne sp7e. Målene ble valgt å beholdes slik de opprinnelig var (Wilson et al., 2006), da Cronbachs alpha likevel var over 0,7, som i følge Ringdal (2013) er akseptabelt. Amotivasjon viste seg derimot å ha en Cronbachs alpha på 0,34 som viser seg å være uakseptabel (George & Mallery, 2003), og på den måten ikke oppfyller kravene for å kunne slå sammen variablene til en sammensatt mål for amotivasjon. Dette er nok en naturlig forklaring av at for fotballutøvere i denne studien driver fotball på basis av frivillighet, og at amotivasjon derfor eksisterer i liten grad for dette utvalget. Derfor ble amotivasjon ikke tatt med i den endelige logistiske regresjonsmodellen, men blir beholdt for å avdekke den deskriptive statistikken for henholdsvis alle motivasjonsformene.

4.3.3.3 Reliabilitet og validitet – forutsetninger for logistisk regresjon

Reliabilitet i kvantitative tilnæringer kan måles på flere ulike måter, der Ringdal (2013) drar fram allmenn kildekritikk som en av dem. Der handler det om formuleringen av spørsmålene i spørreundersøkelsen og måten datamaterialet har blitt samlet inn (Ringdal, 2013). Gjennom den kvantitative tilnærmingen i dette kapittelet med tilhørende vedlegg, er det forsøkt å fremstille så klart som mulig hvordan datainnsamlingen og behandlingen er gjort, slik at andre har mulighet å vurdere oppgavens reliabilitet. Det mest brukte målet for reliabilitet er gjennom Cronbachs alfa (Ringdal, 2013), som måler intern konsistens mellom variablene som utgjorde de sammensatte målene (Ringdal & Wiborg, 2017). Som vist i delen over var det noen svake alpha scorer, der Ringdal (2013) mener denne bør være over 0,7. Autonomi (0,66), indre motivasjon (0,66) og utvendig regulering (0,64). Reliabiliteten blir naturlig bedre desto sterkere sammenhengen som eksisterer mellom variablene er. Selv om noen av de sammensatte målene viser en lavere Cronbachs alpha, er de likevel over 0,5 som i følge George and Mallery (2003) ville vært uakseptabelt. Derfor ble det som valgt å likevel beholde alle variablene tilhørende hvert behov og regulering som de opprinnelig var. Dette rettfærdiggjøres av begrepsmessige hensyn, samt å kunne sammenlikne denne studien med tidligere forskning som har brukt instrumentene BREQ-3 og BPNES. Det finnes også alternative reliabilitetsmål, som test-retest, der man sjekker korrelasjonen mellom målinger på to ulike tidspunkt (Ringdal, 2013). En slik type reliabilitetstest er ganske sjeldent brukt i

praksis, og ble heller ikke gjennomført under denne studien, da det hadde krevd mer tid fra respondentenes side. Det skal likevel være mulighet å gjennomføre denne studien på nytt på en senere tidspunkt, ved hjelp av fremgangsmåten beskrevet under dette kapittelet.

Validitet vurderes i hvilken grad resultatene er gyldig, med hensyn til hvilke feilkilder som er mulig å spore (Ringdal, 2013). Da handler det om validiteten til målingene, tolkning av datamaterialet, i hvilken grad designet klarer å vise sammenhenger, og generaliseringer. Validiteten til målingene, også kalt begrepsvaliditet vil i første omgang bli diskutert, da resterende punkter vil vises i analysen av resultatene. Spørreundersøkelsen som ble brukt under studien baseres på allerede eksisterende spørreskjemaer, som begge har vist seg å gi gode mål på motivasjon og de psykologiske behovene (Vlachopoulos & Michailidou, 2006; Wilson et al., 2006). Halvorsen (2002) poengterer viktigheten med å knytte spørsmålene i undersøkelsen til erfaringer respondentene var fortrolig med, og sådan kunne spørsmålene vært vinklet inn mot fotball, og ikke trening. Dette ble ikke valgt å gjøre, og heller beholde BPNES og BREQ-3 slik de opprinnelig var oversatt til norsk for å unngå å svekke validiteten. Cronbachs alpha kan også regnes å være et mål på validitet i seg selv (Ringdal, 2013). Når det da var noen av målene i BREQ-3 og BPNES som viste noe lav Cronbachs alpha score, kan det stilles spørsmål til om variablene viser til de gitte sammensatte målene på en pålitelig måte. Dette ble likevel forsvart gjennom å beholde den opprinnelige inndelingen av variablene (Vlachopoulos & Michailidou, 2006; Wilson et al., 2006).

For å være sikker på at regresjonsmodellen ikke bryter med forutsetningene for logistisk regresjon ble det sjekket for multikollinearitet, linearitet og innflytelsesrike enheter. Først ble det sjekket for alle relevante uavhengige variabler slik at de irrelevante variablene kunne bli fjernet (Ringdal, 2013). Selv om alder er logisk å kontrollere for i regresjoner (Ringdal, 2013), ble den i dette tilfellet ikke inkludert i modellen. Dette på grunn av at mindre respondenter hadde svart på dette spørsmålet. Det ble kontrollert for alder i regresjonsanalysen, men dersom alder ble tatt med i regresjonen fikk modellen en mindre N, noe som tilsier at modellen mistet 11 respondenter. Antall klubber en utøver hadde vært med ble dummykodet og viste seg gjennom tidligere tester å ha påvirkning på nivå, og ble derfor med i videre analyser. De relevante variablene ble dermed; vært i 5 klubber, vært i mer enn 5 klubber, utvendig regulering, innlemmet regulering, identifisert regulering, integrert regulering, indre motivasjon, autonomi, kompetanse og tilhørighet (modell A).

Deretter ble modellen testet i sin helhet gjennom en Hosmer-Lemeshows test, for å se om resultatene nøyaktig reflekterte dataens realitet, og dermed om modellen var tilstrekkelig i forhold til datasettet (Hosmer, Lemeshow, & Sturdivant, 2013). Hosmer-Lemeshow er en Goodness of fit test, der observerte og forventet utfall sammenlignes på den avhengige variabelen når utvalget deles inn i et antall grupper (Ringdal & Wiborg, 2017). Testen ble gjennomført med 10 grupper, og for at modellen skal ha grunnlag for å beholdes bør testen ikke gi et signifikant utfall (Ringdal & Wiborg, 2017). Resultatene viste en p verdi på 0,26, som dermed indikerte at modellen passer datasettet på en tilfredsstillende måte og kunne beholdes for videre analyser. Det ble videre sjekket for samspill i modellen. Det viste seg at det var et samspill mellom tilhørighet og utvendig regulering som var signifikant. Hosmer-Lemeshows testen fungerer også som en indikering på ikke-lineære effekter, og i følge testen var det grunnlag for å tro at det ikke eksisterte kurvlinearitet i modellen. Det ble likevel sjekket for ikke-lineære effekter ved hjelp av andregradsledd, og det ble funnet et signifikant andregradsledd av tilhørighet (se vedlegg 7). Videre ble det sjekket for multikollinearitet, som vil si at variabler korrelerer så sterkt at de måler det samme. Dersom de er perfekt kollineære bryter dette med forutsetningene. Dette ble testet gjennom en Collin test som bare viste lave Variance Inflation Factor (VIF) score, med en gjennomsnittlig VIF på 1,82, noe som tyder på at det ikke eksisterer multikollinearitet i modellen (Midtbø, 2012). For å forsikre at modellen ikke ble preget av feilpunching eller useriøse svar, ble den deretter sjekket for innflytelsesrike enheter. Det var ingen individer som viste å skille seg kraftig ut.

Gjennom de ulike statistiske testene endte det opp med to ulike modeller som kunne være relevant for oppgavens hensikt; modell B) modell A inkludert samspillet mellom tilhørighet og utvendig regulering, modell C) modell A inkludert andregradsleddet av tilhørighet. Disse ble dermed ble testet opp mot hverandre for å se hvilken av modellene som egnet seg best (se vedlegg 8). Gjennom BIC, AIC, Log Likelihood og Pseudo R^2 viste modell C seg for å gi den beste test-scoren, og derfor valgt å beholde fremfor de andre.

4.4 Kvalitativ tilnærming

For å prøve å forstå hvorfor de kvantitative resultatene viste ulike tendenser ble det som nevnt valgt å kombinere studien med en kvalitativ tilnærming. Der spørreundersøkelsen hadde sin svakhet ved at resultatene bare kunne presenteres i form av tall, der man har mulighet å

forklare og predikere, ville en kvalitativ tilnærming gjøre det mulig å forstå og beskrive (Malterud, 2012; Thomas et al., 2011).

4.4.1 Gruppeintervjuet

Gruppeintervju, eller fokusgrupper som det ofte blir referert til ble valgt å bruke som den kvalitative tilnærmingen. Det har vært noe forvirring angående begrepsbruken på ”gruppeintervju” og ”fokusgrupper” (Barbour, 2007), og av oppklarende hensyn så blir det under denne oppgaven tatt rom for at det går under ett og samme begrep, og refereres til som gruppeintervju. Denne type intervju bidrar til å spare både tid og kostnader (Halvorsen, 2002), der tidsbruken ble en meget avgjørende faktor for denne studien. Gruppeintervju er en metode for å innhente data som ikke krever større ressurser enn om det hadde vært individuelle intervju (Malterud, 2012). I en lagidrett som fotball er det mange utøvere som samhandler med hverandre, og derfor mente jeg gruppeintervju ville være en egnet forskningsmetode fordi den utvikler data fra flere informanter samtidig (Tjora, 2017). Halvorsen (2002) nevner at gruppeintervju er en tilnærming som kan brukes dersom man ønsker kollektive meninger, eller for å belyse den konteksten meningene dannes innenfor, nemlig idretten. Et slikt ønske var relevant for oppgavens problemstilling.

Tilnærmingen lar seg innhente data om felles erfaringer og synspunkter, samtidig som det gir mulighet for at informantene kan supplere hverandre (Barbour, 2007). Erfaringer som har vært glemt eller informasjon som kunne blitt holdt tilbake vil da ha mulighet til å komme til overflaten (Halvorsen, 2002). En annen fordel er at når informanter skal delta i en situasjon der de får være en gruppe, virker det mindre formelt, og informantene kan føle seg mer avslappet under prosessen (Halvorsen, 2002). Når informanter føler seg avslappet og ikke ”stilt til vegs” kan det bety mye for den type informasjon man får tak i. Samtidig handler gruppeintervju om å kunne analysere informasjonen som kommer fram under gruppedynamikken, og bruke interaksjonen mellom informantene til å generere data (Tjora, 2017).

Det finnes likevel utfordringer ved bruk av gruppeintervju fremfor individuelle intervju. Noen av informantene kan bli dominerende slik at andre ikke slipper til (Guldvik, 2002). I dette tilfellet ble gruppeintervju valgt på bakgrunn av at informantene i gruppene allerede hadde

kjentskap til hverandre fra tidligere, tilbragt mye tid sammen og allerede var med i en etablert større gruppe. Det er likevel viktig at forsker fremtrer som en ordstyrer og kan hjelpe samtalen til å fungere som en gruppediskusjon (Halvorsen, 2002), og ikke bare får med synspunktene til den eller de som eventuelt kunne bli dominant. Informantene i gruppeintervjuet ble derfor oppmuntret til å henvise seg til hverandre, stille spørsmål og kommentere med egne synspunkter og erfaringer (Kitzinger, 1995) gjennom hele prosessen.

4.4.1.1 Utvalg

Da hoved-essensen i utvalget for gruppeintervjuet var at dette skulle gi dybde på svarene fra den kvantitative delen av studien, var det naturlig at informantene skulle være en mindre del av utvalget for den kvantitative delen beskrevet i del 4.3.2. I dialog med de klubbene som hadde takket ja til å bli med i undersøkelsen, ble de også informert om ønske om å gjennomføre et gruppeintervju med et mindre utvalg av utøvere som var en del av deres seniorlag. I noen klubber tok kontaktpersonen hånd om hvilke utøvere som var interesserte, mens i andre klubber etterlyste de et eget informasjonsskriv for å rekruttere informanter (se vedlegg 9). Med både tidsbruk og tilgang til feltet i bakhodet var det få kriterier som stiltes for informantene som ble relevant for å delta i gruppeintervjuet. Kriteriene som ble stilt var at det var utøvere som var en del av spillergruppen til den klubben som hadde takket ja, og at de skulle være nordisk språklige. På den måten var utvalget også her strategisk utvalgt (Ringdal, 2013). Thagaard (2008) nevner det handler om å rekruttere informanter som har forutsetninger til å gi svar på forskningsspørsmålet, og dessuten være motivert til å delta (Ringdal, 2013). Når informantene fikk melde interesse på egen hånd, ville begge disse elementene bli ivaretatt.

Som både Tjora (2017) og Malterud (2012) nevner kan gruppene være sammensatt på basis av eksisterende grupper, samtidig som det ofte er gunstig å ha en gruppe som er så homogen som mulig. Hvert gruppeintervju besto av utøvere fra samme lag, noe som tilsier at begge disse elementene ble ivaretatt. Når det gjelder antall informanter i hver gruppe blir det i litteraturen beskrevet alt fra tre til 12 informanter (Malterud, 2012; Morgan, 1997; Ringdal, 2013; Twohig & Putnam, 2002). Kitzinger og Barbour (1999) konkluderer med et minimum på tre og maks åtte informanter skal være et godt utgangspunkt. Når klubbene ble spurt om interesse for å delta i studien, ble det skrevet at det var ønskelig med alt mellom fire til seks informanter. Når det gjelder hvor mange gruppeintervju som er nødvendig er det ikke noe

”riktig” antall (Barbour, 2007). I en studie der gjennomgang av artikler ved bruk av gruppeintervjuer viste det seg at alt fra én til 96 grupper eksisterte, der det mest vanlige var å bruke fem grupper (Carlsen & Glenton, 2011). Malterud (2012) konkluderer likevel med at alt fra én til fire grupper har fungert i hennes forskning. En grei regel som denne studien har tatt utgangspunkt i er at det skulle gjennomføres så mange gruppeintervjuer at den empiriske dataen kunne belyse problemstillingen (Morgan, 1997). Det er derfor ikke hensiktsmessig å velge antall grupper på forhånd, men vurdere dette underveis (Kitzinger & Barbour, 1999). Ut i fra studiens design og tidsramme ble det likevel satt et utgangspunkt om minimum tre grupper på elitenivå og tre grupper på breddenivå slik at datainnsamlingen og analyser kunne gjennomføres på forsvarlig vis (Malterud, 2012). Dette var likevel noe som ble vurdert under hele innsamlingsprosessen.

Tabell 1) *deskriptiv oversikt over informantene som deltok i gruppeintervjuene*

Klubb	Antall informanter med koder	Gjennomsnittsalder	Gjennomsnitt av antall år i klubben	Antall utøvere som har spilt på høyere nivå	Trener
Klubb 1E	5 U1-U5	23 år	4,3 år	Ingen	<2 år
Klubb 2E	3 U6-U8	29 år	8,3 år	1 av 3	>2 år
Klubb 3E	3 U9-U11	26 år	5,2 år	1 av 3	>2 år
Klubb 6E	4 U12-U15	25 år	1 år	Ingen	>2 år
Klubb 4B	3 U16-U18	25 år	16 år	Ingen	<2 år
Klubb 7B	3 U19-U21	25 år	3,5 år	2 av 3	>2 år
Klubb 8B	5 U22-U27	18 år	4,4 år	5 av 5	>2 år

Klubb=gruppe, E=elite, B=bredde, U=utøver, Trener= hvor lenge treneren har vært trener for hver klubb.

Tabell 1 viser en oversikt over utvalget som deltok i gruppeintervjuene. Det ble totalt gjennomført syv gruppeintervju som henvises til som klubb i tabellen. Som en kan se varierer antall informanter i hvert intervju fra tre til fem, noe som holder i følge minimum og maksimum kravet (Kitzinger & Barbour, 1999). Nummeret hver klubb har tilegnet seg er ikke kronologisk, men har ingen innvirkning på resultatene. Hvor lenge treneren hadde vært i hver klubb blir angitt med < eller > 2 år, med en variasjon på under 1 år til over 7 år. En slik deling

ble gjort for å bevare anonymiteten til klubbene og derav treneren som utvalget besto av. Alle trenerne var menn, og vil dermed bli referert til som ”han” i analysen. Dette vil ikke svekke anonymiteten til klubbene i noen grad.

4.4.2 Konstruksjon av intervjuguiden

Et viktig verktøy for å gjennomføre intervju som kan belyse problemstillingen er ved hjelp av en intervjuguide (se vedlegg 10). Intervjuguiden har tatt utgangspunkt i forskningsspørsmålene og baseres dermed på tematikken spørsmålene handler om (Tjora, 2017). Krueger og Casey (2000) skiller mellom ”Questioning Route” og ”Topic Guide” når det gjelder intervjuguiden i gruppesituasjoner. Den første baserer seg på en detaljert intervjuguide med vekt på rekkefølgen av spørsmålene, tidsbruk underveis og språklige finesser, mens den andre fungerer mer som en huskeliste med noen utvalgte tema. Basert på Krueger og Casey (2000) sitt skille, stiller intervjuguiden for denne studien seg en plass i midten, og er på mange måter det som kalles semistrukturert intervju. På den måten ble det en god balanse mellom fleksibilitet og standardisering (Johannessen, Tuft, & Christoffersen, 2010). Videre var det viktig å formulere spørsmål som tok for seg den tematikken som skulle undersøkes.

Målet var å fange opp i hvilken grad og hvordan utøverne opplevde trenerens rolle når det gjaldt motivasjonen, samt utdyping av elementer i SDT som ikke kom fram gjennom spørreundersøkelsen. Spørsmålene var dermed formulert på en slik måte at det var mulig å innhente informasjon som kunne relateres til miniteoriene. I tillegg var spørsmålene vinklet inn på trener og hvordan treners rolle ble i forhold til elementene. Dersom man har en god intervjuguide skaper det trygghet og refleksjon hos informantene. Derfor er formuleringen av spørsmålene viktig for at informantene skal klare å gå i dybden på tematikken (Tjora, 2013). Ved hjelp av et hverdagslig språk i spørsmålsformuleringen hjalp det å gjøre informantene trygge, samtidig redusere muligheten for misforståelser (Malterud, 2012). Da gruppeintervjuer har som formål å åpne for kunnskap, besto spørsmålene av åpne svaralternativer (Malterud, 2012), og en egenart ved semistrukturerte intervjuguiden er at man har mulighet til å stille spørsmål som ikke var skrevet ned på forhånd (Krumsvik, 2014), kalt oppfølgingsspørsmål. Det er også viktig å ha en logisk rekkefølge på spørsmålene i intervjuguiden, der man starter med enkle spørsmål og deretter spørsmål som krever mer

refleksjon (Tjora, 2017). Enkle spørsmål var i intervjuguiden bakgrunnsspørsmål, mens refleksjonsspørsmålene ble delt inn i fem temaer. Som en overgang mellom disse ble det spurt; ”*hva tenker dere på når dere hører motivasjon?*”, for å danne et bilde om hva utøverne legger i tematikken som resterende intervjuguide gikk ut fra.

4.4.3 Min oppgave som moderator og gjennomføring

Tjora (2017) nevner at når man skal samle data i en gruppesituasjon fungerer forsker som en moderator, og ikke en intervjuer. Hvordan moderatoren skal opptre er derimot ganske åpen. Man kan enten opptre ganske aktiv eller mer passiv. Det er likevel greit å være forberedt på at man må tilpasse seg begge rollene i et og samme intervju. Som Creswell (2015) nevner er det viktig at forsker har erfaringer og kunnskap om begge metodene som blir brukt under en mixed methods studie. For å få testet både intervjuguiden, og meg selv som moderator i en slik kontekst ble det derfor gjennomført et prøveintervju med fem informanter som deltok i et breddelag. Etter prøveintervjuet var ferdig satt jeg igjen med en pekepinne på mine styrker og svakheter som moderator, noe jeg tok med meg inn i datainnsamlingen. I tillegg fant jeg ut at det var noen av spørsmålene i intervjuguiden som kunne fjernes grunnet likhet med andre spørsmål eller en misvisende formulering.

Da jeg ikke har noe tidligere erfaringer ved et gruppeintervju, var det viktig for meg å få tilbakemeldinger fra informantene som deltok. Det som likevel ble erfart under denne studien var at denne prosessen gikk veldig naturlig av seg. Siden gruppene var homogene og utøverne kjente godt til hverandre fra tidligere, var det en behagelig kontekst der det sjeldent kom uforventede eller ubehagelige situasjoner fra noen av partene. Likevel var det gunstig å kjenne intervjuguiden sin godt (Tjora, 2017), da det hender at man havner på tema som i følge guiden skulle bli diskutert senere. Likevel er slike elementer nettopp en fordel ved bruk av semistrukturerte intervjuer (Ringdal, 2013).

Det kan ofte være hensiktsmessig å bruke video under et gruppeintervju for å få med seg elementer fra gruppedynamikken (Ringdal, 2013). Dette ble ikke gjort under denne studien, da det potensielt kunne være en faktor som gjorde at informantene ikke ville delta eller dele informasjon i like stor grad. Det ble heller valgt å ta notater underveis for å eventuelt plukke opp ting som ikke kunne kommet på lydopptaket. Det ble derimot brukt to båndopptak under

hvert gruppeintervju, ved hjelp av Iphone og Olympus VN-541PC. Dette for å forsikre at ikke data skulle bli tapt ved eksempelvis tekniske feil ved en enhet.

4.4.4 Etterarbeid

Hvert av de ni gruppeintervjuene tok omkring 60 minutter hver. Etter hvert gruppeintervju var ferdig utført ble de transkribert med det samme på MacBook, deretter ble lydopptaket slettet. Tjora (2017) påpeker at det ofte kan være hensiktsmessig å være litt mer detaljert når man transkriberer enn nødvendig. På basis av at dette var gruppeintervju, som nevnt tidligere handler om erfaringer, ulike synspunkt og meninger innad i gruppen, ble derfor alt fra lydopptaket transkribert. Dette på bakgrunn av at en mening fra en informant kunne baseres på noe en annen informant hadde sagt tidligere. For å forsikre meg om at meningen bak hvert utsagt kom tydelig fram og ikke kunne bli misforstått, ble derfor valget på å transkribere alt veldig detaljert gjort. Transkribering er en tidskrevende prosess (Barbour, 1999), men tiden sammen med datamaterialet er verdifullt for å bli kjent med dataen. Transkriberingen ble dermed gjort om til bokmål og rettskriving uten å miste relevant informasjon om eksempelvis situasjoner eller meninger om ulike elementer. Dersom ironi, sarkasme eller spøk ble brukt omkring utsagn ble dette også skrevet ned for å ikke miste betydningen bak det som ble sagt. Dermed ble lydopptaket lyttet til på nytt mens hver transkribering ble lest gjennom for å forsikre meg om at transkriberingen ble riktig fremstilt.

4.4.4.1 Analysevalg

Det finnes ingen bestemt eller standardisert teknikk for hvordan man skal behandle kvalitativ data (Halvorsen, 2002), og de forskjellige analyseteknikkene som brukes på individuelle intervju kan også benyttes på gruppeintervju (Ringdal, 2013). Som nevnt i del 4.1.2 tar alle forskere med seg filosofiske antagelse både før og underveis i forskningen sin. På den måten vil man fra studiens start til slutt hele tiden være preget av analyseringsprosessen. Det er likevel både viktig og hensiktsmessig å ha en systematisk struktur under behandlingen av datamaterialet (Tjora, 2017), da analysen består i å abstrahere utsagn som gir mening for informantene til utsagn som gir mening for oppgavens forskningsspørsmål (Ringdal, 2013).

4.4.4.2 Kategorisering av datamaterialet

Det er ofte brukt ulike analytiske dataverktøy for å gjøre analyseprosessen mer systematisk (Ringdal, 2013). Dette ble ikke valgt under denne studien på bakgrunn av gode erfaringer med manuelt arbeid. Den detaljerte transkriberingen ble først gått gjennom for å fjerne det som ikke var relevant i noen sammenheng. Deretter handler det om å kode datamaterialet, der det finnes en rekke ulike strategier (Tjora, 2017). Den vanligste analysestrategien for data uthentet fra gruppeintervjuer er midlertidig bruk av en tematisk tilnærming (Malterud, 2012). Dette går på mange måter under å bruke ”hendelser som kan bidra til å belyse problemstillingen” (Malterud, 2012, s.103), og vil på den måten fungere som en tommelfingerregel for identifikasjon og avgrensning under hele analyseprosessen. Det ble derfor tatt utgangspunkt i Braun og Clarke (2006) sine seks faser for tematisk analyse.

Første fase har allerede blitt forklart under transkribering i del 4.4.4. Andre fase var å generere innledende koder som kan virke interessant. Da ble det generert koder av funn i hvert intervju på en systematisk måte gjennom alle intervjuene med tilhørende data (Braun & Clarke, 2006). Generering av slike koder er ikke unormalt å ende opp i høye antall (Tjora, 2017), og under denne fasen ble det generert 163 koder. Eksempelvis; ”*deilig å være tilbake*”. En slik koding vil som nevnt alltid bære preg av forskers vitenskapsteoretiske perspektiv, og er ikke unormalt at en begynner å se den teoretiske forankringen bak hver kode (Braun & Clarke, 2006; Malterud, 2012). Den tredje fasen handler om å sortere kodene inn i potensielle temaer. Denne fasen var viktig for mitt valg om å ikke bruke dataverktøy i analyseprosessen, da Braun og Clarke (2006) nevner at en visuell representasjon kan være hjelpsom ettersom man har mulighet å utforske de forskjellige kodene visuelt for å utrette ulike temaer (dvs. ved hjelp av tankekart, sortering, og visuell oversikt). På dette punktet i analysen ga det innsikt over temaer som virket å være av stor eller mindre betydning, eksempelvis; ”*bli sett som en helt menneske*”.

Den fjerde fasen handler om gjennomgåing av temaene, for å se om temaene fungerer i forhold til kodene, men og datasettet i sin helhet (Braun & Clarke, 2006). Designet for denne studien var en mixed methods tilnærming, og derfor handlet det om å se at temaene også fungerte i forhold til datamaterialet generert fra spørreskjemaet. Her var det viktig å undersøke at dataen som lå innenfor hvert tema hadde en meningsfull samhandling med hverandre, men også den kvalitative og kvantitative dataen i sin helhet. Eksempelvis utsagn

som var interessant basert på innholdet i seg selv, men ikke hadde noen meningsfull samhandling med den kvantitative dataen ble derfor ikke valgt å beholde. Den femte fasen gikk ut på å definere og navngi temaene ved å identifisere hva de uttrykte (Braun & Clarke, 2006). Her ble de eksplisitte miniteoriene forklart i kapittel 2 og resultatene av spørreundersøkelsen brukt for å skape denne koblingen. Den sjette fasen omhandler analyse av temaene, som bli presentert under kapittel 7.

Når man innhenter data i form av gruppeintervjuer er det alltid et spørsmål om man skal fokusere på individuelle forskjeller/likheter i hver gruppe, eller forskjellene/likhetene mellom gruppene (Barbour, 1999). For å kunne gi svar på problemstillingen for oppgaven, ble det dermed hovedsakelig fokusert på gruppene i sin helhet, der det ble sammenlignet på tvers av gruppene (Guldvik, 2002).

4.4.5 Indikatorer på kvalitet

Under kvalitative metoder som gruppeintervju er begrepene om reliabilitet, validitet og generaliserbarhet sin relevans omdiskutert (Ringdal, 2013). Thagaard (2008) trekker fram begreper som troverdighet, bekreftbarhet og overførbarhet, mens Tjora (2017) snakker om pålitelighet, gyldighet, generaliserbarhet og transparens. Disse begrepene omhandler mye av de samme vurdering av kvalitet, men for oppklarende hensyn bli det videre bli tatt utgangspunkt i Tjora (2017) sine indikatorer på kvaliteten av denne forskningen.

Når man skal vurdere påliteligheten til resultatene, handler det i stor grad om å vurdere sin egen posisjon i forhold til forskningsprosessen, analysen og diskusjonen (Malterud, 2012; Tjora, 2017). En forsker vil alltid vil ha med seg erfaringer, meninger eller andre elementer som gir engasjement og eventuelt påvirkning i temaet som skal forskes på (Tjora, 2017). Dette kan både være med å styrke og svekke påliteligheten, og i mitt arbeid med denne studien vil jeg se på det som en fordel å ha visse kunnskaper, kjentskap og erfaringer med fotball. Feltet for eliteklubber kan anses å være et skjernet felt, der tilgangen gjerne krever et nettverk (Tjora, 2017). Som nevnt i del 4.3.2 ble det sendt ut mail til alle klubbene som under denne oppgaven ble regnet som eliteklubber. Interessen for å delta viste seg å være 18,75 %, og av de var det 3,13% som viste interesse på bakgrunn av mitt nettverket. Det blir å

spekulere i om prosenten hadde økt dersom nettverket mitt hadde vært større, men i et skjermet felt vil jeg regne med at det er en fordel med slike kjentskap.

Når man driver forskning på en spesifikk idrett som i denne studien, vil også kunnskaper og erfaringer om fotballen i mine øyne være essensielt (Tjora, 2017). Utarbeidelsen av intervjuguiden, tematikken som ble snakket om, ordvalg, og en forståelse ovenfor hvordan fotballen og trenerjobben fungerer styrker sådan påliteligheten i den grad at forsker har forståelse for det som blir sagt. Eksempelvis når utøvere snakker om konkurransesituasjonen, er det en innerforståelse mellom informantene og meg som moderator om hvordan denne foregår. En slik forståelse hadde ikke kunne eksistert om jeg ikke hadde hatt erfaringer fra idretten. Et slikt personlig engasjement burde da i følge Tjora, (2017) ikke gjøres til et problem. Samtidig så handler forskerrefleksivitet og reflektere over egen rolle, og hvordan denne kan ha påvirket resultatene i studien (Johannessen et al., 2010; Tjora, 2017). Det at jeg ble introdusert som en forsker som skulle undersøke deres motivasjon, kunne dermed påvirket informantene til å svare det de tror er korrekte svar. Dette var derfor noe jeg hadde i bakhodet under gjennomføring av gruppeintervjuene og analyseprosessen.

Samtidig blir det (muligens) relevant å dra fram det faktum at jeg er kvinne. Det å komme inn i en mannsdominert idrett som kvinne kan ha påvirkning på måten informantene svarte på, eller formulerte seg på (Aase & Fossåskaret, 2007). Likevel opplevde jeg ikke at det var av betydning, noe som kan være på bakgrunn av at jeg viste til kjennskap, erfaring og personlig engasjement (Tjora, 2017). På den måten vil en fullstendig nøytralitet være vanskelig å opprettholde, og kanskje heller ikke ønskelig. Det er derimot viktig at forsker viser åpenhet og er forberedt på eventuelle justeringer av forståelsen underveis (Repstad, 1993). Siden denne studien har en mixed methods tilnærming, der dataen fra intervjuene bygger på resultatene fra spørreundersøkelsen vil det i seg selv være med å øke påliteligheten til resultatene (Johannessen et al., 2010).

For å styrke studiens gyldigheten, betyr det at man har forhold seg til et teoretisk rammeverk og relevant forskningen innenfor teorien (Tjora, 2017), som det ble gjort rede for i kapittel 2 og 3. Videre vil det i kapittel 6 bli gjort en grundig teoretisk diskusjon, som vil styrke gyldigheten ved å se funnene i en større sammenheng (Malterud, 2012).

Kvalitativ data er sjeldent aktuelt å generalisere, da en slik generalisering krever et større utvalg (Ringdal, 2013), som gjerne forekommer i kvantitative studier. Likevel er kvalitativ data betydningsfull, og under denne studien brukes den sammen med kvantitativ data og kan dermed gi meningsfull overførbarhet til det bestemte utvalget det forskes på. Tjora (2017) nevner to typer generaliseringer som vil være relevant for denne studien. Den første; naturalistisk generalisering, handler om at detaljene rund studien er redegjort for, slik at det er opp til hver enkelt som leser studien å vurdere gyldigheten til bruk ved eksempelvis egen forskning. Den andre; moderat generalisering, baseres på at forskeren beskriver i hvilke situasjoner resultatene av studien vil være gyldig (Tjora, 2017). En slik beskrivelse vil bli gjort eksplisitt under kapittel 8. Samtidig blir det filosofiske verdenssynet forsker tar med seg i studien sin med å påvirke kvaliteten av forskningen. Pragmatismen i seg selv blir i følge Malterud (2012) gjerne koblet til tilnærminger som gruppeintervjuer. Pragmatismen styrker sådan studiens relevans og brukbarheten av resultatene i praksis, siden oppgavens tilnærming bærer preg av ”*hva som fungerer i praksis*” (Creswell, 2015).

Et av de viktigste kravene for kvalitet er knyttet til transparens (Tjora, 2017). Gjennom begrepene pålitelighet og gyldighet, har det blitt gjort refleksjoner om hvor godt valgene i studien har blitt gjort. Transparens handler derimot om hvor godt valgene formidles i oppgaven. Med det håper jeg at metodekapittelet har gitt en systematisk og detaljert beskrivelse av valg og metoder, slik at leseren selv kan ta stilling til forskningens kvalitet (Tjora, 2017).

Kapittel 5 – Etske vurderinger

Uansett hvilken forskning man driver krever det grad av etisk bevissthet. Dette handler om å beskytte utvalget som har deltatt i forskningen (Halvorsen, 2002), og arbeide ut fra en grunnleggende respekt for menneskeverdet (Ringdal, 2013). Forskningsprosjektet i sin helhet ble meldt til Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste (NSD) og godkjent februar 2018. Forskningsprosessen har hele veien rettet seg etter de retningslinjene NSD har satt (se vedlegg 11).

Det vil alltid være en fare for emosjonelle påkjenninger i en intervjusituasjon dersom temaene oppfattes som følsomme for informantene (Tjora, 2017). Under dette prosjektet kan det kobles til en følelse av inkompetanse. Som nevnt under del 4.4.2 var spørsmålene i intervjuguiden formulert på en slik måte at informantene ikke trengte noen forkunnskaper om det teoretiske fundamentet studien omhandlet i forkant. For å bygge på styrkene til gruppeintervju var det en forutsetning at intervjuet tok sted i det som var naturlige omgivelser for utøverne (Thomas et al., 2011). Siden intervjuene foregikk ved personlig oppmøte av forsker i utøvernes garderober, klubbhus eller omgivelse bestemt av de, kunne informantene føle seg trygge og avslappet under prosessen.

Videre handler det om å gi tilstrekkelig informasjon om studien (Halvorsen, 2002). Dette omfatter studiens formål, eventuelle negative konsekvenser ved å delta, frivillighet til å delta og hva som skjer med deres bidrag i etterkant av studien (Ringdal, 2013). Dette kan gjøres gjennom informasjon før, underveis og i etterkant av studien. Før gruppeintervjuene startet fikk informantene lese gjennom et informasjonsskriv med detaljerte beskrivelser av studien som de skulle lese gjennom før de skrev under samtykke (se vedlegg 2). Siden treneren til hvert lag som deltok under denne studien ble en tredjepart i dette prosjektet ble også han informert om studien og hva informasjonen innebærer. Det ble også oppfordret til å spørre spørsmål underveis dersom det var noe som var uklart eller om informantene ville avbryte intervjuet (Halvorsen, 2002).

All informasjon som innhentes skal behandles konfidensielt (Ringdal, 2013). Det vil si at utsagn skal bli presentert på en slik måte at utvalget ikke kan bli identifisert. Dette er valgt å gjøres ved å unngå dialekt, stedsnavn, eller andre kjennetrekke ved utøverne eller klubben. Samtidig henvises utsagn til *utøver* og *klubb* med nummereringer som ikke kan bli sporet

tilbake til informantene. På bakgrunn av bruk av båndopptak under intervjuet, ble informantene informert om forsvarlig oppbevaring av lydfilen, og at den skulle slettes ved transkriberings slutt. Samtidig ble transkriberingen bare gjort av meg, og på den måten sikret dette informantenes anonymitet ytterligere.

Samtidig hadde alle som deltok i studien rett til å trekke seg, uten å oppgi noen grunn (Halvorsen, 2002). Dette valgte to eliteklubber å gjøre, og forsterker sådan prinsippene om både tilstrekkelig informasjon og viktigheten av forskningsetikk.

Kapittel 5 – Kvantitative resultater

Under dette kapitlet vil de kvantitative resultatene for studien bli gjort rede for. For å se resultatene i perspektiv fremstilles en deskriptiv statistikk over utvalget i tabell 2. Alle i utvalget var menn, og alder, antall klubber utøverne har deltatt i, antall idretter de har drevet med, samt de psykologiske behovene og reguleringene blir fremstilt med gjennomsnitt og standardavvik.

Tabell 2) Deskriptiv statistikk over utvalget med gjennomsnitt og standardavvik for de ulike variablene, behovene og reguleringene.

Nivå	Breddeutøvere (n=78)	Eliteutøvere (n=60)	Total (N=138)
Alder	23,20(±3,75) (n=75)	24,70(±3,85) (n=52)	23,80(±3,84) (N=127)
Antall klubber	2,90(±1,18)	3,78(±1,40)	3,28(±1,35)
Antall idretter	3,26(±1,70) (n=78)	3,02(±1,65) (n=58)	3,15(±1,68) Total (N=136)
Indre motivasjon	4,51(±0,48)	4,44(±0,52)	4,48(±0,56)*
Integrert regulering	4,14(±0,86)	4,61(±0,53)	4,35(±0,77)*
Identifisert regulering	4,40(±0,65)	4,59(±0,39)	4,48(±0,56)
Innlemmet regulering	3,45(±1,06)	3,80(±0,81)	3,60(±0,97)
Utvendig regulering	1,47(±0,57)	1,38(±0,46)	1,43(±0,52)
Amotivasjon	1,20(±0,43)	1,17(±0,32)	1,18(±0,39)
Autonomi	4,12(±0,58)	4,15(±0,54)	4,13(±0,56)
Kompetanse	3,95(±0,55)	4,30(±0,57)	4,10(± 0,58)***
Tilhørighet	4,50(±0,57)	4,39(±0,52)	4,45(±0,55)*

n=antall, N=totalt antall, *=p<0,05, **p<0,01 ***p<0,001

Tabell 2 viser at gjennomsnittsalderen på henholdsvis 23,20 år for bredde og 24,70 år for elite er relativt lik. Videre viser tabellen at eliteutøvere har vært i flere klubber enn breddeutøvere, men begge gruppene har deltatt i ca. like mange idretter fra de var ung til nå. Siden ikke svarprosenten var 100%, er utvalget forskjellige frekvensfordelinger på de ulike variablene.

Som en videre kan se av tabellen er det behovet for tilhørighet begge gruppene scorer høyest på. Videre er kompetanse breddeutøverne scorer lavest på, og autonomi eliteutøverne scorer lavest på. Eliteutøvere scorer høyest på integrert regulering, deretter identifisert regulering. Begge gruppene scorer lavest på utvendig regulering og amotivasjon. Breddeutøverne scorer høyest på indre motivasjon, deretter identifisert regulering. Som en kan se av tabellen viser amotivasjon en veldig lav gjennomsnittsscore, samtidig som standardavviket ikke er stort. Dette er som nevnt i del 4.3.3.2 en naturlig følge av utøvere som driver idrett blir antatt å ikke ha høye nivåer av amotivasjon, der heller ikke faktor og reliabilitetsanalysen ga grunnlag for å generere det sammensatte målet. Av den grunn vil denne formen ikke bli inkludert i tabell 3.

Videre ble de relevante variabler som beskrevet under del 4.3.3.3 satt inn i en logistisk regresjonsanalyse for å studere utfall som sjansen og sannsynligheten for at utøvere tilhører gruppen eliteutøvere (Ringdal, 2013). Etter flere ulike forutsetninger for å komme fram til en best egnet modell, baseres den endelig modellen på målene fra BPNES og BREQ-3 med unntak av amotivasjon, med nivå som avhengig variabel 0 = bredde, 1 = elite).

Tabell 3) Logistisk regresjonsanalyse med nivå som avhengig variabel (0=bredde, 1=elite), med tilhørende OR og marginaleffekten for de ulike motivasjonsreguleringene og de psykologiske behovene.

Nivå (N=136)	OR ^{Modell A}	OR ^{Modell C}	Marginaleffekter ^{Modell C}
Vært i 5 klubber RD	10,59**	13,75**	0,65**
Vært i mer enn 5 klubber RD	7,99*	6,92*	0,48*
Utvendig regulering	0,92	0,84	-0,04
Innlemmet regulering	1,16	1,15	0,04
Identifisert regulering	1,08	1,16	0,04
Integrert regulering	3,34*	3,81*	0,33*
Indre motivasjon	0,18**	0,16**	-0,45**
Autonomi	0,65	0,64	-0,11
Tilhørighet	0,68	26059,44*	-0,28*
Andregradsledd av tilhørighet		0,28*	
Kompetanse	6,41***	6,56***	0,47***
Konstantledd	0,03	1,31*	
Modell C: LR Chi ² = 50,50***	Pseudo R ² = 0,2721		
AIC = 157,08	BIC = 189,12	Log Likelihood = -67, 54	
Modell B: LR chi ² = 55,95***	Pseudo R ² = 0,3015		
AIC = 153,64	BIC = 188,59	Log Likelihood = -64,82	

Nivå=avhengig variabel der 0=bredde og 1=elite, N= antall respondenter, OR=OddsRatio, *p<0,05, **p<0,01, ***=p<0,001, RD=referansedummy1 "vært i én klubb".

Som nevnt i del 4.3.3.3 ble ulike modeller testet opp mot hverandre der modell C viste beste testscorer. Når andregradsleddet av tilhørighet (se vedlegg 7) ble lagt til modell A endret OR for tilhørighet i modellen seg drastisk. Derfor er OR for alle variablene i begge modellene inkludert i tabellen for å vise hvordan OR ble forandret ved å legge til andregradsleddet. De andre variablene fikk derimot minimale forandringer.

Tabellen viser videre hvordan de ulike kjennetegnene ved motivasjon hos bredde- og eliteutøvere gjennom oddsratio er på den avhengige variabelen, nivå. Det er totalt 136 utøvere som er med i regresjonsmodellen, og derav har svart på alle spørsmålene som utgjør målene i modellen, der gruppe 1 er eliteutøvere og gruppe 0 er breddeutøvere. Modellen er statistisk signifikant med en p-verdi $<0,01$, og forklarer 30,1% av variansen (Pseudo $R^2=0,3015$) i den avhengige variabelen, nåværende nivå. Av alle de uavhengige variablene i modellen viste ni av dem seg som statistisk signifikant når signifikansnivået er minimum 0,05. Integrert regulering ($p=<0,05$), indre motivasjon ($p=<0,01$), kompetanse ($p=<0,001$), og tilhørighet ($p=<0,05$) med tilhørende andregradsledd ($p=<0,05$). Samtidig viste dummykodingen av å ha vært i 5 klubber ($p=0,01$), eller mer enn 5 klubber ($p=0,05$) å være statistisk signifikant fra å ha vært med i én klubb.

Når det gjelder behovstilfredsstillelse viser den logistiske regresjonen en positiv sammenheng for å havne i elitegruppen dersom de får tilfredsstilt behovet for kompetanse ($OR=6,56$). Tilfredsstillelse av behovet for tilhørighet viser også en økning i sjansen for å havne i elitegruppen, men denne verdien må ses i sammenheng med andregradsleddet av tilhørighet som er negativ (se vedlegg 7), der sjansen er størst ved punktet 3,96. Tilfredsstillelse av behovet for autonomi har i dette utvalget ingen signifikant betydning for å havne i elitegruppen. For å sette resultatene i perspektiv ble de regnet om til marginaleffekter for å vise sannsynligheter når resterende uavhengige variabler ble satt til gjennomsnitt. Her viste resultatene at sannsynlighet for å være i gruppen elite øker med 47% når en utøver øker i opplevd kompetanse. Tilhørighet må fortsatt ses i sammenheng med andregradsleddet, der sjansen for å havne i elitegruppen er størst på punktet 3,96, og deretter vil sjansen reduseres igjen. Når det gjelder formene for motivasjon viser resultatene i tabell 3 at integrert regulering har en positiv påvirkning når det gjelder sjansen å havne i gruppen elite ($OR=3,81$). Her viser marginaleffekten 33% sannsynlighet for å havne i elitegruppen når en øker på integrert regulering, og de andre uavhengige variablene er satt til gjennomsnitt. Indre motivasjon har derimot en negativ påvirkning når det gjelder sjansen for å havne i elitegruppen ($OR=0,16$), og marginaleffekten viser at sannsynligheten for å havne i elitegruppen synker med 45% desto mer indre motivert man er når de andre uavhengige variablene settes til gjennomsnitt. Innlemmet og utvendig regulering viste ingen signifikant påvirkning for å havne i gruppen elite.

Resultatene viser at det behovet for kompetanse og integrert regulering øker sjansen for å være eliteutøver, mens det å være indre motivert reduserer sjansen for å havne i elitegruppen. Tilhørighet viser at sjansen for å havne i elitegruppen er kurvlineær og dermed størst ved punkt 3,96. I analysene videre vil disse resultatene diskuteres opp mot de kvalitative gruppeintervjuene for å prøve å gi en dypere forståelse av regresjonsmodellen, og i hvilken grad treneren er med å skape disse tendensene. Resultatene fra begge metodene vil bli sett i lys av tidligere forskning og teori. På den måten vil det bli gitt en forståelse av hva som virker å kjennetegne motivasjonen til begge gruppene, og hvordan de opplever treneren er med å påvirke dette.

Kapittel 6 – Overordnet analyse

På bakgrunn av oppgavens design vil det under dette kapittelet bli gitt en analyse av resultatene fra gruppeintervjuene sett i lys av de kvantitative resultatene. Dette vil bli diskutert opp mot det teoretiske rammeverket beskrevet i kapittel 2 og tidligere forskning gitt i kapittel 3. Det vil derfor bli presentert de kvalitative funnene som viser seg å spille en avgjørende rolle for utøvernes motivasjon, og hvordan opplevelsen av treneren kan virke å ha sin rolle i forhold til funnene. Informantenes kjennetegn kan ses i del 4.4.1.1. Som nevnt i del 4.4.4.2 vil analysen av gruppeintervjuene foregå på gruppenivå, men der det har vært en mening ikke alle utøverne kan stå inne for eller har vært enig i, vil dette komme fram. Utsagn og dialoger vil bli henvist til med både utøver og klubb. Det er likevel viktig å huske at meninger og utsagn er skapt i en interaksjon med alle utøverne i hvert gruppeintervju. Treneren vil bli referert til som ”han”, på bakgrunn av at alle klubbene hadde mannlige trenere.

6.1 Kvalitativ analyse i lys av kvantitative funn

6.1.1 Opplevelser av psykologiske behov

En kjerne i SDT er at alle mennesker søker etter å få tilfredsstilt de grunnleggende psykologiske behovene autonomi, kompetanse og tilhørighet (Deci & Ryan, 2002). I hvilken grad behovene blir tilfredsstilt er avgjørende for hvordan en utøvers atferd blir regulert av ulike prosesser, og gir grunnlag for videre utvikling (Deci & Ryan, 1985b). På den måten er det i hvor stor grad utøverne i denne studien opplever tilfredsstillende av behovene gjennom fotballen, som vil legge grunnlaget for deres karakteristika ved motivasjon, og på den måten videre analyse og diskusjon. I den logistiske regresjonsmodellen kom det fram at behovet for kompetanse viste seg å øke sjansen for å være eliteutøver med 556%, og sannsynligheten økte med 47% når de andre variablene var satt til gjennomsnitt, noe som i en viss grad gjenspeiles i de kvalitative resultatene. Eliteutøvere knytter kompetanse opp mot at trenerne har mye fotballkunnskaper, en plan på hvorfor de gjør det du gjør, og utvikler spillerne godt.

Utøver 9; *”han er veldig god på det å motivere oss, han kan jo masse fotball, og det å hjelpe og utvikle deg og bli bedre da. Han gir deg feedback, viser bilder og video og tar tak i*

situasjoner på trening, det gir en veldig god opplevelse” utøver 11; ”jeg har blitt en bedre spiller siden jeg kom til klubben, og det å utvikle spillere, det er han god på”. – klubb 3E

Utøver 8; ”Du blir alltid utfordret på trening, er det ikke av treneren er det av sidemannen, er det ikke av sidemannen er det av deg selv, det er kvalitet i alt vi gjør, til og med når vi skal ta det rolig” – klubb 2E

Utøver 10; ”Vi er bortskjemt på treningsfeltet. Du kommer på trening, kjeglene er satt opp og plan er klar. Det går liksom ”smokk, smokk, smokk” hele veien. Det tror jeg er en av hans beste sider, der er han helt rå! Også det med at det er en rød tråd gjennom alt du gjør i løpet av en trening” – klubb 3E

Ved at en trener bruker struktur gjennom å demonstrere god ledelse og gir optimale utfordringer (Edmunds et al., 2007; Mehus, 2015), kan han bidra til behovstilfredsstillelse (Black & Deci, 2000). På den måten virker det som eliteutøverne opplever en følelse av effektivitet og mestring ved at treneren viser god ledelse hovedsakelig basert på fotballkunnskaper. Eliteutøverne drar frem erfaringer fra forskjellige klubber der de både har vært av de beste og av de mindre gode, de uttrykker at de føler seg mer effektiv i samhandling med andre dersom de har en trener som fokuserer på utvikling på treningsfeltet framfor prestasjoner i kamp. At behovet for kompetanse viste seg å si mest om sannsynligheten for å være eliteutøver fra regresjonsanalysen er ikke overraskende i forhold til andre studier gjort på behovene innenfor eliteidrett (Adie et al., 2008; Felton & Jowett, 2012; Mallett & Hanrahan, 2004). Der i tillegg Reinboth et al. (2004) fant at kompetanse var en sterk forutsetning for psykologisk og fysisk velværet. Det at kompetanse hadde en såpass sterk signifikans ($p < 0,001$) og økte sjansen betydelig for å være eliteutøver, ble dermed skillete relativt stort i dette utvalget (se også tabell 2), og er noe motsiende i forhold til andre studier, der breddeutøvere har hatt sterkest tilfredsstillelse av behovet kompetanse (Adie et al., 2008; Felton & Jowett, 2012; Reinboth et al., 2004; Vlachopoulos & Michailidou, 2006). Forskjellene som fremkommer i denne studien kan blant annet forklares gjennom de kvalitative funnene. I motsetning til eliteutøvere har breddeutøvere en større tendens til å knytte kompetanse mot den innsatsen de selv bestemmer seg for å legge ned, og mellommenneskelige relasjoner, som dermed viser viktigheten av behovet for tilhørighet.

Utøver 16; ”Det er jo det som er, når du spiller i x divisjon så er det den innsatsen du selv gir som gjør deg bedre da. Går du rundt å daffer så blir du ikke noe bedre. Det er deg selv det står på, treneren kan jo ikke gjøre deg drit god” – klubb 4B

Utøver 20; ”Det å være i en klubb hvor spillere er minst like gode som deg selv, eller bedre på en måte, det er sykt motiverende. Du vet at når du gir fra deg ballen så gjør den neste noe bra. Det er deilig å ikke bære laget selv og ta alt det ansvaret” utøver 21; ”bra du sier det, for det har vært en motivator for meg og. Det at det er høyt nivå på hele treningsgruppen, og at ”shit jeg får faktisk trene med folk som er vanvittig god” utøver 19; ”ja det er gøy å spille med gode folk” – klubb 7B

Utøver 24; ”Vi er en samlet gjeng, og det gjenspeiler jo prestasjonene vi gjør ute på banen, vi klarer å prestere bedre” – klubb 8B

Det kan tenkes at eliteutøvere har en tendens til å oppleve behovet for kompetanse mer relatert mot hvordan treneren formidler kunnskap, mens breddeutøvere relaterer dette mer mot lagkameratene sine. En relativt ny studie av Raabe og Zakrajsek (2017) viste samme type mønster, at lagkamerater hadde en signifikant mer positivt påvirkning på kompetanse enn det treneren hadde hos breddeutøvere. Samtidig kan det virke som at eliteutøvere relaterer behovet for kompetanse mot deres sportslige ferdigheter i større grad enn breddeutøverne. Spørsmålene som omhandlet kompetanse i BPNES baseres på sportslige ferdigheter (se vedlegg 4), og tar lite for seg andre kilder som kan tilfredsstille behovet. På den måten kan det og bidra å forklare skillet mellom de to gruppene. Eliteutøvere som deltok i studien driver fotball på to av de høyeste nivåene i Norge, og det vil være naturlig at de opplever kompetanse i form av sportslige elementer i større grad. Samtidig poengterer Deci og Ryan (1985b) at den relative effekten av hvert psykologisk behov vil variere avhengig av den funksjonelle betydningen av situasjonen. Betydningen av treningssituasjonen til eliteutøvere vil antas å være større enn for breddeutøvere. Dette kan nok være en grunn for at resultatene fra denne studien viser å skille seg fra tidligere forskning (Adie et al., 2008; Felton & Jowett, 2012; Reinboth et al., 2004; Vlachopoulos & Michailidou, 2006).

Behovet for autonomi viste ingen signifikant påvirkning på sjansen for å være eliteutøver i regresjonsanalysen, noe som virker som et gjentagende funn på feltet. Det er likevel hensiktsmessig å anta at alle utøverne føler en viss grad for autonomi i den forstand at fotball

på et seniorlag er frivillig, og sådan har utøverne tatt et helt fritt valg om å spille fotball. Selv om regresjonsanalysen ikke viser noen signifikant påvirkning for behovet autonomi på nivå, viser de deskriptive resultatene at begge gruppene opplever behovet tilfredsstillende. For elitegruppen som deltok i studien er fotballen også en jobb. I den sammenheng er ikke autonomi bare et spørsmål om frihet til valg, men også et spørsmål om fotballen samsvarer med utøvernes ønsker og interesser, og ha mulighet til å påvirke treningssituasjonen sin (Deci et al., 1981; Deci & Ryan, 2000).

Utøver 6; *”Det diskuteres ofte sammen med oss. Han kommer å spør ”hva synes du om sånn og sånn”, så kan vi svare ”vi må ha mer fart i ballen” f.eks...fordi vi e utpå der og føler hva som skjer, så ting bli ofte hørt av våre meninger, og han vil gjerne høre din mening på ting”* – klubb 2E

Eliteutøveres valg og interesse knyttes gjerne opp mot forbedring av prestasjoner på fotballbanen. På den måten kobles gjerne autonomi tilbake til behovet for kompetanse. SDT fremhever at under optimale forhold er det positive sammenhenger mellom alle behovene. På et generelt nivå er det ofte slik at dersom utøvere får et av disse behovene godt tilfredsstilt, vil de resterende behovene følge etter (Deci & Ryan, 2014). Dette støtter også tidligere forskning med at trenere burde fokusere på opplevelsen av behovet for kompetanse fremfor de resterende behovene (Felton & Jowett, 2012), kanskje spesielt for eliteutøvere basert på denne studien. Autonomi dreier seg om å handle i samsvar med sine verdier, uansett om det er utøveren selv som tar initiativ eller om det kommer som en forespørsel fra treneren (Amorose & Anderson-Butcher, 2007; Deci & Vansteenkiste, 2004; Ryan & Deci, 2000a). De kvalitative funnene avdekker at breddeutøvere har en tendens til å gi ansvaret til treneren, mens hos eliteutøvere går det mer på at treneren gir ansvar til utøverne.

Utøver 20; *”Jeg vet ikke hvordan ting hadde blitt tatt imot om man hadde sagt noe, jeg tenker ikke så mye over det. Det har kanskje litt med det at jeg vet at de som står å trener meg kan mer enn meg på en måte. Jeg er såpass ydmyk at jeg tror på en måte at det de legger opp er best ... Men jeg tror ikke det er noe misnøye rundt det...jeg føler ikke noe stort behov for å gå inn å påvirke”* – klubb 7B

Utøver 8; ”Han tørr å gi mye ansvar til oss da, uten at han skal overvåke det hele tiden. Det gir oss veldig frihet hele tiden og, og du føler at han stoler på oss da ... Han stoler på den kvaliteten vi har som spillere, og typa. Det gir oss en trygghet” – klubb 2E

Utøver 13; ”Han er flink å lytte. Han er en person som ikke vet bedre enn det du selv vet. Han mener du kjenner kroppen din bedre enn han kjenner den” – klubb 6E

I følge Ryan og Deci (2002) er det fortsatt mulig å føle seg autonom selv om andre har kontroll over utøverens atferd, dersom utøveren selv gir andre denne kontrollen. Anerkjennelse i treningshverdagen, enten ved å gi kontrollen til trenerne eller få medbestemmelse, som en forutsetning for opplevelsene av autonomi, stemmer overens med tidligere forskning (Frøyen & Pensgaard, 2014). Det at treneren gir eliteutøverne mulighet til å handle selvstendig uttrykker også trekk ved autonomistøttende trenersstil (Mageau & Vallerand, 2003), som i sin tur har vist å støtte alle behovene. Det er også viktig å huske at selv om autonomi for seg selv ikke viste å være en signifikant faktor for verken elite- eller breddeutøvere under regresjonsanalysen, tar SDT som en helhet å legger vekt på at opplevelsen av indre motivasjon og integrert regulering (som viste seg å være signifikant), er former som gir uttrykk for at behovene er tilfredsstilt (Ryan, 2009; Ryan & Deci, 2000). På den måten eksisterer det andre elementer som kan påvirke behovene. Disse vil bli diskutert gjennomgående.

6.1.2 Er gode relasjoner det som skaper motivasjon?

Fra den deskriptive statistikken i tabell 2, kan en se at tilhørighet var det behovet som hadde høyest gjennomsnitt i begge gruppene. Den logistiske regresjonsanalysen viste at tilhørighet hadde en kurvlineær påvirkning på sjansen for å være eliteutøver. Det vil si at opplever en utøver lite eller mye (Likert-skala fra 1-5) tilhørighet reduseres sjansen for å være eliteutøver, og sjansen er størst ved punktet 3,96 se (vedlegg 7). Som nevnt i teorikapittelet tar teorien om motiverende relasjoner en utdypning av behovet for tilhørighet (Deci & Ryan, 2014), der RMT poengterer at tilhørighet alene ikke er nok til å sikre gode kvalitetsforhold (Deci & Ryan, 2014; La Guardia et al., 2000). Selv om utviklingen av RMT har omhandlet kjærlighetsforhold, betyr ikke det at teorien ikke er anvendelig på trener-utøver relasjonen, eller utøver-utøver relasjonen i den forstand. Deci et al. (2006) brukte eksempelvis

elementene fra teorien for å beskrive vennskap. I følge RMT har mennesker et dypt behov for å oppleve omsorg og følelsen av at det er verdsatt (Deci & Ryan, 2014). Selv om det for utenforstående er lett å glemme at eliteutøvere også er mennesker, vil disse opplevelsene i følge Deci og Ryan (2014) forekomme når treneren viser respekt og omsorg for selvet til utøverne sine. Selvet handler på mange måter om en følelse av helhet og identitet (Deci & Ryan, 1985b), og et tydelig funn som kommer fram gjennom de kvalitative resultatene er trenerens påvirkning på dette gjennom involvering (Edmunds et al., 2007).

Utøver 7; *”Det eneste vi spillere ofte vil og ha fra en trener er jo den forståelsen og at det går an å prate med han da, og han er jo utrolig flink til det”* utøver 8; *”vist du har noe på hjemmebane...her er døra åpen liksom!”* utøver 6; *”du går inn og sier det som det er, så får du gode råd og hvordan VI skal løse det sammen! Ikke hva du skal gjøre”* – klubb 2E

Utøver 6; *”Jeg vet når du har det dårlig, eller når han har det dårlig eller når de har det veldig bra, og sånn er det med han (trener) og, han ser det på oss. Han ser på deg om du har det dårlig. Da kommer han å tar seg en prat og spør hvordan du har det”* – klubb 2E

Utøver 14; *”Det å ha en trygghet i hverdagen er det viktigste for en fotballspiller. Ha trygghet, ha ting på plass, ha en hverdag der du er komfortabel, der du har treneren som er med og hjelper til, og er med å spør deg ”ja, går det bra, har du det bra?”. Det vise at dem bryr seg og at du er trygg på å være her, og dem gir den tryggheten, og det er med å forsterke resultatene og hvordan du gjør det. Har du det dårlig der du er, så vil du aldri prestere uansett hvor god du er. Det er alfa og omega”* – klubb 6E

Når en trener er involverende bruker han tid på utøverne sine ved å vise at han bryr seg og har en nærhet til dem (Edmunds et al., 2007; Mehus, 2015). Det å bli sett som et menneske og en hel person av treneren virker gjennom de kvalitative resultatene å være en større forutsetning for eliteutøvere enn breddeutøverne. I følge RMT er en utøvers sikkerhetsmessige tilknytning til treneren mest avhengig av behovet for tilhørighet (La Guardia et al., 2000), og en kan anta at tilhørighet til treneren for eliteutøvere gir dem den følelsen av sikkerhet. Dette stemmer overens med det Frøyen og Pensgaard (2014) fant i sin studie, der de i tillegg fant at tilhørighet til treneren var en forutsetning for tilfredsstillelse av behovet for kompetanse. På bakgrunn av Frøyen og Pensgaard (2014) sin forskning og denne studien, er det dermed en nærliggende antagelse å tro at det å bli anerkjent som et helt menneske og tilfredsstillelse av

kompetanse er to elementer som styrker hverandre. Disse funnene blir ikke like fremtredende hos breddeutøverne. Det vises at treneren bryr seg, men viktigheten av dette blir ikke poengtert i like stor grad. Selv om denne studien ikke tok for seg variabler som gir svar på antall treningstimer i uken, som flere andre studier har, er det nærliggende å anta at eliteutøvere bruker betydelig mer tid på fotball enn breddeutøvere gjør, og på den måten også mer tid sammen med treneren (Pensgaard & Roberts, 2002). På bakgrunn av den kurvlineære effekten tilhørighet har på sjansen for å være i elitegruppen, er det kanskje rettmessig at en sterkere tilknytning til treneren for eliteutøvere enn breddeutøvere er å forvente?

Utøver 6; ”Altså han er nesten som en i laget liksom...han kan prate med alle og du kan liksom gå å koddde med han når som helst” utøver 8; ”Jeg føler han er veldig flink til å kjenne spillerne sine da, så han vet hvordan han skal behandle hver og en, og det gir jo meg, men alle sammen på laget veldig mye da...der føler jeg han er veldig sterk, han gjør de rette tingene ofte for å motivere oss til å gjøre det best mulig for laget, og for oss selv” – klubb 2E

Utøver 12; ”Han er flink med spillerne, flink å snakke med spillerne, han er på en måte en del av gruppen og samtidig som han klarer å balansere det. Han klarer å skille på når han er en del av gjengen på en måte, så han klarer å holde på autoriteten samtidig som han er en del av kompisgjengen” – klubb 6E

Denne antagelsen baseres ikke på den troen at medspillere for eliteutøvere er av mindre betydning enn for breddeutøvere. Studien til Cheval et al. (2017) samt denne studien, støtter det at når treneren viser atferd som er karakteristisk for autonomistøttende trenersstil (Mageau & Vallerand, 2003), vil treneren også bidra til en følelse av nærhet mellom utøverne. Funnene i denne studien kan tyde på en indirekte effekt at involvering fra treneren fører til trygghet og sikkerhet også mellom utøverne (Deci & Ryan, 2000; Deci & Vansteenkiste, 2004).

Antagelsen baseres derimot heller på at eliteutøvere identifiserer seg med det som kreves av å være en del av eliten. Det at man har vært med i fem eller flere klubber i løpet av sin karriere viser seg statistisk signifikant i forhold til å ha vært med i en klubb i regresjonsmodellen, og øker også sjansen for å være elitegruppen med 1275% og 592% i forhold til å ha vært med i én klubb. Henholdsvis 65% og 48% sannsynlig å havne i elitegruppen når andre variabler var satt til gjennomsnitt. Da behovet tilhørighet handler om å bli akseptert og integrert i et trygt fellesskap (Ryan & Deci, 2002), kan en naturlig konsekvens for at tilhørighet har en

kurvlineær effekt på nivå være at eliteutøvere skifter klubber oftere enn breddeutøvere, og dermed fellesskapet de er en del av. Som det blir nevnt innledningsvis blir eliteutøvere på mange måter brikker i et spill der det i stor grad handler om å selge og kjøpe spillere. At eliteutøvere kanskje forholder seg til andre medspillere på en måte som gjør at de ikke blir for tilknyttet kan muligens være et naturlig resultat av hvordan eliteidretten er konstruert. Det å ha et slikt godt trener-utøver forhold vil i følge tidligere forskning (Felton & Jowett, 2012) hjelpe å tilfredsstille alle tre psykologiske behov. I følge RMT er dårlige relasjoner ofte forbundet med at den ene behandler den andre som et objekt, framfor en person (Deci & Ryan, 2014). Som det har blitt diskutert virker det som et viktig element at treneren ser på utøveren sin som et menneske og ikke bare som en ”fotballspiller”, eller et middel får å kunne nå et mål. Dersom dette er tilfellet, skaper det konflikt med de psykologiske behovene og på den måten lager en dårlig relasjon der gjerne en av partene i trener-utøver relasjonen sitter igjen med en dårlig følelse (Deci & Ryan, 2014).

Som diskutert tidligere kan det virke som breddeutøvere har en større tendens til å knytte kompetanse mot mellommenneskelige relasjoner, som dermed poengterer viktigheten av tilhørighet for breddeutøvere. Når breddeutøverne snakker om miljøet i spillergruppen virker det til å bestå av interne og uforklarlige faktorer, noe som uttrykker at de har noe eget. Grafen av andregradsleddet til tilhørighet (se vedlegg 7) viser at sjansen for å være i elitegruppen er minst dersom en utøver opplever mye eller lite tilhørighet, og kan deretter tolkes hvordan tilhørighet blir for breddeutøvere, enten lav eller høy. Tilhørighet for breddeutøvere virker dermed å relateres mot resterende medspillere, og blir av større betydning enn mot treneren, noe forskningen til Raabe og Zakrajsek (2017) også avdekket. Samtidig viser tidligere forskning at behovet for tilhørighet er det som står sterkest hos breddeutøvere (Blanchard et al., 2009; Pope & Wilson, 2012; Raabe & Zakrajsek, 2017), noe som også støttes opp av denne studien (se også tabell 2).

Utøver 16; ”Når du har folk rundt deg som du har lyst å ha det gøy med. Ikke bare komme på trening for å, være på trening, men spille med kompis...vist alle kompisene mine slutter, da blir jeg å slutte. Det er kompis holdet som er viktigst for meg i fotball, det tror jeg også hold ganske mange på laget. Man føler man kommer TIL kompis” – klubb 4B

Samtidig kan man ikke se bort i fra det faktum at fotball på elitenivå har mange kontrollerende elementer, både på treningsfeltet og omgivelsene rundt. Ofte skal forandringer

skje kjappest mulig, f.eks. ved forbedring av forsvarsrekken i uken før kamp mot et angrepssterkt lag. For at en trener skal gi autonomistøtte burde han minimere bruken av press og krav (Deci & Ryan, 1985b). På den måten er det slik at det ikke alltid er rom for å ivareta forskjellige perspektiv, meninger og følelser (Deci & Ryan, 1985b; Edmunds et al., 2007). Derfor poengterer RMT at en forutsetning for en god trener-utøver relasjon ikke bare handler om å gi autonomistøtte til utøverne, men utøverne må også gi denne støtten tilbake (Deci et al., 2006). Utøverne må på den måten også lytte og ta hensyn til trenerens perspektiv. Trenerens perspektiv og måten han legger opp eventuelt kontrollerende rammer på er som oftest overens med utøverens mål, og trenger dermed ikke være et tegn på manglende autonomistøtte. På den måten trenger ikke en slik kontrollerende atferd, som et naturlig resultat av elitefotball, påvirke relasjonen negativt, selv om det i prinsippet strider imot autonomi (Black & Deci, 2000).

Pope og Wilson (2012) viste dessuten at involvering fra treneren hadde sterkest korrelasjon med behovet autonomi, fremfor resterende behov. Denne studien har i tillegg fokus på bare én idrett, og i lagidretter på elitenivå er det tidligere funnet at opplevelsen av behovet autonomi er mindre enn utøvere i individuell idrett (Gillet & Rosnet, 2008). Slik kan også funnene i regresjonsmodellen angående ingen signifikant påvirkning fra autonomi forklares, tiltros for at en annen studie har funnet behovet å være fremtredende (Cheval et al., 2017). Dersom en trener velger å bruke aspekter ved en kontrollerende atferd på en slik måte at det formidler en manglende tillit til utøverens evne til å lykkes, kan det derimot svekke behovet for kompetanse, men også behovet for tilhørighet til treneren (Cheval et al., 2017). Slike trekk vil bli diskutert dypere i rammeverk av CET.

Samtlige intervjuer avdekket også det at begge gruppene enten ønsket eller satt pris på viktigheten med å ha humor i treningshverdagen og på treningsfeltet. Fotballhverdagen for en eliteutøver er nok som nevnt, mer preget av seriøsitet og krav enn for breddeutøvere, men det å ha en balanse på at treneren skaper ”rom for å ha det gøy” og seriøsitet ble dratt fram som et viktig element for elitegruppen. Slik kan det tolkes at måten treneren fremtrer på har innvirkning på gruppen som helhet, der treneren sin atferd spiller en viktig rolle for utøverens prestasjoner, som vist gjennom behovet kompetanse, men og deres psykologiske kvalitet (Vallerand & Losier, 1999).

6.1.3 Eksterne kilder og påvirkning på indre motivasjon

CET hjelper å forklare hvordan faktorer i miljøet enten støtter eller hemmer utviklingen av indre motivasjon (Ryan & Deci, 2000a), som på mange måter er kjernen i autonomi (Deci & Ryan, 1980). Som det har kommet fram tidligere i diskusjonen opplever utøverne, uavhengig av nivå, opplevelsen av autonomi i den grad at fotballen er i samsvar med deres interesser og verdier. Den logistiske regresjonsmodellen viste at indre motivasjon reduserer sjansen for å havne i elitegruppen med 84%, der marginaleffekten viste at sannsynligheten reduseres med 45% når alle andre variabler er satt til gjennomsnitt, noe som gjenspeiler det tidligere forskning har vist (Fortier et al., 1995; Hamer et al., 2002; Medic et al., 2007; Pope & Wilson, 2012; Sarmiento et al., 2008).

Utøver 19; *”Vi er skikkelig interessert i fotball, enten om det er å spille fotball eller å se på fotball. Når du ikke har trening så sitter du jo å ser fotball, spiller FIFA, prater om fotball med kompisene”* – klubb 7B

Utøver 22; *”Alle mennesker leter jo etter noe dem mestrer ... og vist man da finn fotball tidlig, så er det selyfølgelig morsomt å holde på ... men det er viktig å ha det morsomt i prosessen og”* utøver 25; *”konkurransen er jo med å drive det videre, det er artig å konkurrere og konkurransen gjør det til en glede da”* – klubb 8B

Selv om indre motivasjon viste seg å redusere sjansen for å havne i elitegruppen betydelig ($p=0,01$), kan de kvalitative funnene poengtere at det ikke betyr at eliteutøvere ikke opplever fotball med glede eller til å være i tråd med deres verdier og interesser (Deci & Ryan, 1985b; Ryan, 2009; Ryan & Deci, 2000). Tidligere forskning viser at indre motivasjon er like eksisterende i eliteidrett som i breddeidrett (Cresswell & Eklund, 2005; Donahue et al., 2006; Fortier et al., 1995; Gillet & Rosnet, 2008; Lonsdale et al., 2009; Medic et al., 2007). Indre motivasjon er på mange måter prototypen for selvbestemt aktivitet (Ryan & Deci, 2002), og forskjellen i gruppene som vises av regresjonsmodellen ligger muligens mer mot at breddeutøvere ikke blir like forpliktet til fotballen som eliteutøvere, og dermed i bunn og grunn er mer fri i sin deltakelse, ikke når det gjelder glede og interesse ved fotballen. Mange studier omhandler også begge gruppene bestående av flere forskjellige idretter, som kan overse mulige forskjeller tilknyttet spesifikke idretter. På den måten er det slik som Ryan og

Deci (2000a) uttaler, at veldig lite vi mennesker faktisk gjør er basert på indre motivert atferd. Disse forskjellene blir mer utdypet i del 6.1.4.

Det finnes derimot ulike ytre faktorer i miljøet og den sosiale konteksten som kan påvirke utøveres følelse av kompetanse og autonomi i det faktorene opptrer, og deretter utvikling av indre motivasjon (Ryan, 2009; Ryan & Deci, 2000a; Ryan & Deci, 2002). Dette kan være flere ulike faktorer, men de som har vist seg fremtredende under gruppeintervjuene vil ha fokuset under videre diskusjon. Elementer som positiv feedback og frihet fra evalueringer som virker nedverdige er predikert for å legge til rette for indre motivasjon (Ryan & Deci, 2000, 2000a), og slike elementer ble funnet i begge gruppene. For ordnes skyld vil tilbakemeldinger, feedback og kommunikasjon bli diskutert overlappende.

Utøver 2; *”samtaler der de skryter av deg og sier at du har jobbet bra og sånt gir deg motivasjon og hjelper deg”* Utøver 3; *”vist det er småkommentarer hele tiden går det andre veien da...du er klar over det selv at det ikke er bra, så får du den irriterende kommentaren...noen ganger er de så åpenbar, og jeg blir forbanna da, det går i hodet på meg istedenfor at jeg blir motivert”* utøver 1; *”vist det kommuniseres på en bra måte, hva du kan gjøre bedre, så er det med å motivere”* – klubb 1E

Utøver 13; *”Det er en av de bedre sidene ved han som trener. Jeg tror alle fotballspillere trenger å høre det slik det er, hva du bør bli bedre på, hva du må gjøre for å komme deg inn på laget, hva du må fortsette med...så har du noe å strekke deg etter”* – klubb 6E

Utøver 26; *”Han er presis på snakkingen sin, han er tydelig på hva han skal fram til og hvordan han vil at vi skal gjøre det, han viser ute på feltet og gjør det rolig, slik at du får inn rytmen da, og får gjort det ordentlig”* – klubb 8B

Effekten av disse elementene er dermed avhengig av om utøveren opplever de som informerende eller kontrollerende. Som de kvalitative funnene viser så vil positiv feedback både være ønsket, men og gjøre at utøverne føler at det hjelper dem til å føle behovet for kompetanse (Ryan, 1982). De kvalitative funnene viser generelt sett at begge gruppene fokuserer på det informerende aspektet i tilbakemeldingene, som på sin måte påvirker indre motivasjon positivt (Deci et al., 1981; Deci & Ryan, 2000). Derimot handler det også om innholdet i tilbakemeldingene. Dersom en utøver mottar skryt, eller kritikk når de selv ikke

føler seg fortjent til det, kan tilbakemeldingene virke mot sin hensikt og gjøre at utøverne distanserer seg fra aktiviteten (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2000b). På den måten kan utøverne tolke feedbacken fra treneren på en kontrollerende måte. Da vil feedbacken fungere som hensikt til å forme den ønskede atferden treneren vil ha av utøveren (Ryan, 1982). Dette beviser både de kvalitative og kvantitative resultatene at både reduserer indre motivasjon, og at tilbakemeldingene blir mer fremtredende enn selve atferden til utøverne, da de ikke klarer å se verdien av feedbacken fra treneren (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2000b).

Utøver 4; *”altså, har du en feilfri trening og slår EN pasning feil, så får du høre ”hey, det der var ikke godt nok””* utøver 5; *”det synes jeg er ille”* utøver 2; *”man vet jo godt om man gjør noe feil, man trenger ikke å høre det hver gang”* utøver 4; *”det er det som er problemet med treneren noen ganger, akkurat det der...x vet jo selv at det var dårlig og ikke lurt, og x trenger ikke da at treneren prøver å motivere han liksom, da er det bedre å la vær...det er ikke alltid de motiverende ordene fungerer slik de vil da”* utøver 5; *”ja jeg ser at det ikke fungerer, prestasjonen blir jo nesten verre”* –klubb 1E

Positiv feedback har vist seg å være relatert til selvbestemt motivasjon, men også prestasjoner hos eliteutøvere (Mouratidis et al., 2008). Samtidig viser Mageau og Vallerand (2003) at trenere ikke burde gi feedback som virker kontrollerende, eller ved å fordele skyld for å påvirke motivasjonen til utøvere positivt (dvs. mot selvbestemte former for motivasjon). En slik type feedback ble bare funnet i et av gruppeintervjuene med eliteutøvere, og hvor mye dette utspiller seg på regresjonsmodellen i forhold til indre motivasjon blir vanskelig å si. Det kan likevel være rimelig å anta at dette blir en faktor som gjør at tilbakemeldingene er utenfor selvet til utøverne, og på den måten skaper frustrasjon og en lite integrert atferd, da lignende antagelser har blitt funnet i tidligere studier (Cheval et al., 2017; Mouratidis et al., 2008). Da handler det om at tilbakemeldingene ikke bekrefter utøvernes egen oppfatning av kompetanse, som i sin tur vil svekke indre motivasjon (Deci & Ryan, 2000).

Dersom utøverne oppfatter feedbacken som informativ vil den derimot gi uttrykk for utøverens følelse av kompetanse (Ryan, 1982). Denne prosessen krever at utøverne må anse den som gir tilbakemeldingene som en signifikant person (Deci et al., 1981; Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2000b). På den måten viser de kvalitative resultatene at både breddeutøvere og eliteutøvere blir mer påvirket av tilbakemeldingene de får fra medspillerne sine enn fra treneren.

Utøver 4; ”Dersom du sier noe til meg så tar jeg det på en helt annen måte enn når treneren sier det. Treneren sier sånt hele tiden...jeg vet at du mener det når du sier det, jeg vet ikke om jeg ikke tror at trener mener det han sier eller om han sier det bare for å si det, men jeg tar det annerledes vertfall” – klubb 1E

Utøver 7; ”Det er vondere å høre det av en lagkamerat...når treneren sier det så kan han si det for å fyre meg opp eller noe, men når dere sier det så er det sånn, ”virkelig, hva gjør du, du er så mye bedre enn det her”. Jeg føler at når jeg har fått tilsnakk av en lagkamerat så er det sånn ”nå, må jeg virkelig opp der”, for treneren er det nesten oppgavens hans” – klubb 2E

Det kan se ut til at trenerens rolle i forhold til feedback og tilbakemeldinger er viktig for motivasjonen, spesielt til eliteutøvere dersom denne blir kommunisert på en god måte, da det gir uttrykk i deres oppfattelse av kompetanse. Likevel ser det ut til at medspillere er av større betydning for begge gruppene. Om utøverne igjen påvirkes positivt eller negativt av tilbakemeldingene, er avhengig av deres egne forventninger til kompetanse og om tilbakemeldingene uttrykker det de selv føler. Deretter vil det handle om i hvilken grad de klarer å fokusere på det informative eller kontrollerende aspektet i tilbakemeldingen. Dette ser ut til å avhenge av kvaliteten i trener-utøver relasjon, som diskutert i del 6.1.2.

6.1.3.1 Betydningen av å vinne

Som nevnt innledningsvis blir motivasjon i eliteidrett spesielt nettopp på grunn av konkurransesituasjonen, der belønninger har et klart fokus. Det er ikke overraskende at de kvalitative intervjuene viste at begge gruppene føler seg mest motivert når prestasjonene går bra, og de ser framgang på egen utvikling. I følge SDT vil ytre påvirkninger som fokus på prestasjon skape en avstand mellom utøveren og selve idretten, fordi prestasjon flytter fokuset bort fra selve gleden ved å delta i fotballen (Deci et al., 1981; Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2000b). På den andre siden vil det å prestere styrke opplevelsen av kompetanse, som da videre utvikler indre motivasjon (Deci & Ryan, 2000).

For eliteutøvere knyttes belønninger til materielle goder og opplevelser av å vinne. CET antar at materielle belønninger reduserer indre motivasjon, fordi belønninger skaper et mer eksternt

oppfattet sted av kausalitet (DeCharms, 1968; Ryan & Deci, 2002). Et gjentakende moment under intervjuene er at eliteutøvere har ofte vanskeligheter med å ordlegge følelser knyttet til det å vinne, uavhengig om det er titler, medaljer eller enkeltkamper. De refererer ofte til ”den følelsen” mens de ser på hverandre og uttrykker noe som utenforstående gjerne vil ta en del av. Breddeutøvere på sin side husker gjerne spesifikke situasjoner, og har lettere for å sette ord på hvordan det var. Dette kan tyde på at for eliteutøvere er det ikke medaljen, tittelen eller prestasjon i seg selv som er av primær betydning, men hva den representerer, noe som stemmer overens med det Mallett og Hanrahan (2004) fant i sin studie.

Utøver 7; *”Titlene kommer alltid til å være der, de kommer til å stå i historiebøkene, ikke hvor mye du tjente”* utøver 6; *”titlene gjør du for fotballen! Penger har ingenting med fotballen å gjøre”* utøver 8; *”det er kjærligheten for fotballen”* utøver 6; *”titlene gjør du for fotballen, penger gjør man for det andre rundt, familie og sånt”* utøver 8; *”enig. Penger er viktige ting, men ikke for fotballen”* – klubb 2E

Basert på slike funn, og Readdy et al. (2014) sin studie, ser det ut til at slike ytre belønninger i eliteidrett ikke er av det primære hensynet til utøverne. Dette henger igjen sammen med det grunnleggende behovet for kompetanse, som kjennetegnet eliteutøvere i stor grad. Dersom en medalje, tittel eller prestasjon blir oppfattet som informativ kan den potensielt forbedre en utøvers selvbestemte motivasjon ved å bidra til følelsen av kompetanse (Ryan, 1982). Samtidig så vil opplevelsen av å vinne være basert på ytre faktorer, der man fokuserer på å vinne eller være bedre enn motstanderlaget. På den måten blir egen kompetanse og sportslige ferdigheter basert på sammenligninger med andre (Deci & Ryan, 1980), noe som i all hovedsak ikke baseres på utøvernes egen kontroll, og dermed har et eksternt oppfattet sted av kausalitet (Fortier et al., 1995). Likevel viser de kvalitative intervjuene at eliteutøvere generelt sett klarer å se eventuelle tap som informerende. Samtidig kan det se ut til at dersom en utøver har vært i elitefotballen i en lengre periode så mister belønninger den kontrollerende påvirkningen, og det å lykkes i samhandling med sine verdier blir mer viktig.

Tidligere forskning av Mallett og Hanrahan (2004) viser likevel at eliteutøvere også kan reguleres av ytre faktorer som penger, og det er ikke å legge skjul på at det er penger å hente i elitefotball for menn. Selv om resultatene fra denne studien viser at utøverne har en stor kjærlighet til det å konkurrere på høyt nivå, glede og tilhørighet mot de andre utøverne, kom det også fram at noen utøvere nevnte penger som motiver for å drive idrett.

Utøver 10; ”det er jo motivasjon det og, å få en best mulig hverdag med tanke på lønnen du får inn...for å være ærlig, for min del så hadde jeg satt meg et tak, fikk jeg ikke det så ble det prinsipp, da kunne jeg gått ned en divisjon og tjent mer penger” utøver 11; ”livssituasjonen har jo betydning for hva som er viktig. Det hadde vært kjedelig å måtte slutte fordi du måtte finne deg en jobb hvor du tjente mer penger ... Jeg tror ikke jeg hadde trivdes like godt i en annen plass” – klubb 3E

Utøver 5; ”Alle fotballspillere, om de tørr å innrømme det eller ikke, så på et tidspunkt i karrieren så er det penger det handler om...du har jo en jobb du elsker, synes er gøy og du får samhold og alt det der, med det handler om de pengene” utøver 2;”...nja, altså det er jo levebrødet vårt, det er jo det vi driver med hele tiden liksom. Vi har jo ikke noe annen jobb” – klubb 1E

Resultatene i denne studien indikerer likevel at eliteutøvere finner en måte å internalisere og integrere ytre motiver på en slik måte at det gjenspeiles i selvbestemte former for motivasjon, der ytre faktorer som materielle goder ikke er av utøverens primære hensyn, og opplevelsen av å vinne blir en sterkere motivasjonsfaktor. Det eksisterte likevel individuelle forskjeller angående dette tema. Det kan være verdt å merke seg at de som så på materielle goder i større betydning enn resterende utøvere, var primært de eldste av utøverne som deltok i intervjuene, og sådan kanskje begynner å se mulighetene for et liv etter fotballen? Som nevnt virker det likevel ikke til at de materielle godene blir betydelig mer fremtredende enn deres atferd i idretten, og på den måten vil de fortsatt kunne opptre autonomt (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2000b).

Belønningene for breddeutøvere virker dermed i mindre grad å handle om materielle goder, og kan heller knyttes til former for anerkjennelse fra treneren basert på posisjonen du som utøver har i spillergruppen.

Utøver 21; ”Jeg tror treneren legger en verdi på deg som spiller, hvor viktig du er for gruppen, også får du på en måte mer gehør etter det, hvor viktig du er for gruppen og hvor mye ansiennitet du har...det er liksom sånn ”earn your trust” forhold med han” – klubb 7B

Med tanke på at indre motivasjon reduserte sjansen for å havne i elitegruppen, kan det tenkes at en slik basering på posisjon utøverne har i gruppen kan påvirke den indre motivasjon positivt for dette utvalget, da det viser at utøverne er kompetent og viktig på spesifikke domener (Ryan, 1982). Det vil si, denne baseringen var ikke utelukkende på fysiske ferdigheter, men også på det sosiale. Tilhørighet vil enten være høy eller lav hos breddegruppen, og på den måten kan en slik anerkjennelse gi støtte til opplevelser av behovet tilhørighet, da det handler om å oppleve anerkjennelse fra miljøet en befinner seg i (Deci & Ryan, 1991, 2000; Deci & Vansteenkiste, 2004). Dette støttes og opp av funnene til indre motivasjon i regresjonsmodellen.

6.1.3.2 Press og forventninger

Intervjuene avdekket at det også eksisterer ytre former for press hos både eliteutøvere og breddeutøvere. Tidligere forskning støtter at følelsen av ytre press er en sentral faktor når det gjelder motivasjon til eliteutøvere (Chantal et al., 1996), der de kvalitative resultatene kan tyde på at for eliteutøvere blir presset om å prestere i forhold til ytre faktorer mer koblet mot familie og lagkamerater, mens for breddeutøvere handler det mer om presset om å legge ned en innsats for å fortsette eller ikke med fotballen, der overgangen mellom junior til senior blir dratt fram flere ganger.

Utøver 7; *”Du gjør det jo ikke bare for deg selv heller, du gjør det for familien din, og dem du elsker rundt deg. Så får du bare mer og mer”* utøver 6; *”motivasjon for å lykkes da”* utøver 7; *”du får litt mer ansvar for å lykkes da, du har jo kjærligheten for fotball, men den vil du alltid ha, men du føler det ansvaret”* – klubb 2E

Utøver 23; *”Det har jo opparbeidet seg et sånt press, hjemmefra og fra andre plasser, om at ”ja du er god, du kan bli noe” ...du har kompiser som driver med andre ting og du kunne gjerne tenkt deg å gjøre det samme liksom, men du velger å komme hit likevel da. Vist det samtidig går dårlig på banen, du og laget prestere dårlig, så får motivasjonen en knekk da”* – klubb 8B

Variabelen om bo-situasjon, altså om utøverne bodde alene, med venner, partner, ektefelle eller barn viste ikke å ha noen signifikant sammenheng med verken behovene eller

reguleringene, og ble derfor ikke med i den logistiske regresjonsanalysen. Intervjuene viser likevel at livssituasjon har noe å si for hvordan ytre elementer er med å påvirke motivasjonen i forhold til press og forventninger. Disse funnene viser i noen grad seg overens med det Medic et al. (2007) ville anta å finne hos sine utøvere dersom de ble tilbudt stipend. De antok at dersom utøvere fikk tilbudet om stipend ville indre motivasjon avta. Funnene til Medic et al. (2007) kan nok også komme fordi det å bli tilbudt stipend er ganske forventet av deg dersom du skal nå langt innenfor idretten din. En slik forventning stiller seg nok ikke like sterk i Norsk fotball, men som det er diskutert så er det andre forventninger som kan støtte denne utviklingen. Som det ble nevnt tidligere virker prestasjoner hos eliteutøvere, og derav eventuelle dårligere prestasjoner generelt sett å bli tolket gjennom det informerende aspektet. Dette på bakgrunn av at slike ytre faktorer som press og forventninger viser de kvalitative funnene ikke handler om treneren, men forventninger til seg selv.

Utøver 11; *”Jeg blir mer skuffet over meg selv dersom jeg gjør en dårlig prestasjon enn det omgivelsene mine blir. Du blir først og fremst skuffet for din egen del, nei egentlig er det laget sin del. Det er ikke slik at jeg tenker på treneren”* – klubb 3E

Utøver 6; *”Men jeg synes ikke det er ille og ikke oppnå hva han forventer”* utøver 7; *”neinei, men deg selv”* utøver 6; *”meg selv og de ved siden av meg, mine lagkamerater liksom”* utøver 7; *”vi vet hva du kan, altså vi vet hva vi kan og når vi ikke er der da blir man skuffet”* – klubb 2E

På den måten vil det fortsatt være fokus på det informerende aspektet i den grad at slike hendelser gir informasjon om utøverens kompetanse (Ryan, 1982). Eliteutøveres forventninger, og dermed om de ikke innfrir disse har et internt oppfattet sted av kausalitet. Med det menes det at de ser på deres manglende prestasjoner, eller manglende innfridde forventninger til å ligge innenfor seg selv (DeCharms, 1968; Ryan & Deci, 2002), og ikke på eksempelvis treneren eller andre faktorer som motspillere. Likevel blir dette en hårfin balanse, da det stilles både større og flere forventninger til eliteutøvere enn breddeutøvere. Samtidig avdekker intervjuene at begge gruppene opplever press i forhold til å prestere. Dette tolkes gjennom at ”store kamper” blir nevnt som en ekstra motivasjonsfaktor.

Utøver 10; *”Når vi er underdogs, når det ikke er forventet at vi skal vinne, da blir jeg ekstra trigger”* utøver 11; *”...det er ikke press på oss i det hele tatt, vi får jobbet på vårs måte uten at det er så mange andre som skal dømme oss hele tiden”* – klubb 3E

Utøver 8; *”Det er litt sånn; større oppgaver, større kamper, større motivasjon. Og det er jo på en måte det vi motiverer oss og er motivert for å trene opp mot da”* utøver 6; *”når du er underdog! Når du har alt å vinne!”* – klubb 2E

Det at ”store kamper” blir dratt fram i samtlige gruppeintervju med eliteutøverne, gir inntrykk av at de synes det er ekstra gøy når de ikke har noen ytre forventninger knyttet til det å vinne, og på den måten ingen press. Når utøverne ble spurt om når de var sterkest motivert, ble det gang på gang referert til slike kamper. Det er i slike tilfeller viktigheten av å kunne se ytre elementer som informativ blir viktig. I bunn og grunn vil likevel fokus på prestasjon skape avstand mellom utøverne og aktiviteten i seg selv (Deci & Ryan, 1980), og dersom utøverne ikke føler disse store kampene har potensial til å svekke deres oppfattelse av kompetanse trenger det i følge CET ikke ha en negativ innvirkning på indre motivasjon (Ryan & Deci, 2000b). På den måten henger dette sammen med tidligere forskning der eliteutøvere er drevet av prestasjoner som gir en høy oppfattelse av kompetanse (Mallett & Hanrahan, 2004).

En annen mulig forklaring for at indre motivasjon reduserte sjansen for å være eliteutøver med 84% i regresjonsmodellen, er at det eksisterer flere ytre faktorer for eliteutøvere. Én prosess er å tolke ytre faktorer som informativ for å øke indre motivasjon (Ryan, 1982), men en annen viktig del er hvor mange elementer som må gjennom denne prosessen. Som det kommer fram gjennom gruppeintervjuene, har eliteutøvere langt flere ytre elementer å både håndtere og forholde seg til enn breddeutøvere. En slikt funn blir viktig å ta med i diskusjonen om hva som kjennetegner motivasjonen til eliteutøvere, da SDT omhandler menneskelig utvikling (Deci & Ryan, 2008; Ryan et al., 1997), der alle mennesker integrerer både psykiske og sosiale elementer for å utvikle en helhetlig forståelse av selvet (Deci & Ryan, 2000; Mehus, 2015).

Utøver 11; *”Også kommer det liksom som rett fra himmelen ..., altså at noe sånn helt utenomsporslig, på et sånt tidspunkt, det var helt utrolig dårlig. Vårs jobb er jo først og fremst å spille fotball, og ta de poengene, og utvikle oss og alt det der, så kommer det liksom*

BANG. Det tar jo bort fokuset vårt. Fokuset blir jo på noe negativt når man egentlig har gjort noe bra. Da kjenner man at det ikke er motiverende å dra på trening etterpå” – klubb 3E

Utøver 8; *”Det mest irriterende spørsmålet du kan få er om du er mett. Folk tror helt ærlig vi er mett liksom, at det er derfor vi er dårlig”* utøver 6; *”det er det som er mest slitsomt med fotball og, du blir aldri ferdig med en ting”* utøver 7; *”folk tror det er så lett, altså ja, vi har det fantastisk bra fordi vi gjør det vi elsker å tjener gode penger, men det er så mange som er villig å uttale seg som ikke har en anelse om hva vi holder på med, det er det verste som finnes”* utøver 8; *”...jeg har jo eksamen hver jævla søndag ... og min karakter kommer jo ute på banen!”* – klubb 2E

Det er nettopp slike elementer som kan gjøre det å være eliteutøver fremfor breddeutøvere vanskeligere med tanke på indre motivasjonen. Indre motivasjon handler om å føle en glede og tilfredshet med fotballen i seg selv uten noen form for instrumentell verdi eller ekstern forespørsel (Ryan & Deci, 2000). Hvor lett er det å holde på slike følelser når du konstant opplever ytre elementer som konsekvent må behandles informativt for at slike følelser skal oppstå? Når ytre hendelser skaper et slikt skifte fra en intern til et ekstern oppfattet sted av kausalitet (Deci & Ryan, 1985a), vil også utøvernes opplevelser av autonomi reduseres. På den måten kan det også gi en forklaring for at autonomi ikke viste noen signifikant påvirkning på å sjansen for å havne i elitegruppen. Dette fordi eliteutøvere virker å oppleve disse skiftene til å foregå flere ganger, og ikke bidrar til en stabil internt oppfattet sted av kausalitet. Denne forandringen av kausalitetsområdet kan potensielt resultere i en ond sirkel der utøverne føler seg tvunget til å reagere på måter som kan motvirke de psykologiske behovene, bare for å tilfredsstille andres ønsker og forventninger (Mageau & Vallerand, 2003), som i sin tur svekker indre motivasjon. Som også studien til Chantal et al. (1996) viser så kan altså ytre faktorer for eliteutøvere bli oppfattet som kontrollert, og denne studien tyder på at slike faktorer primært ikke kommer fra treneren, men som et resultat av det å være eliteutøver. Autonomistøttende trenersstil handler i stor grad om å redusere et slikt ytre press (Mageau & Vallerand, 2003), og det er derfor viktig at treneren ikke blir den primære grunnen for et slikt kausalitetsskifte, og dermed bidrar til at utøverne kan havne i en slik ond sirkel (Mageau & Vallerand, 2003; Ryan & Deci, 2002).

Utøver 4; *”Jeg vet at det er flere som føler det, at de mener de vet alt da, og at de vet best”* utøver 3; *”uansett”* utøver 4; *”det er liksom ikke noe du kan si imot da. Vist de først har sagt*

noe...de hører ikke på hva du sier” utøver 1; ”dem vil vårt beste, men det er måten dem gjør det på, og vise det på, dem mener jo det er den beste måten” utøver 2; ”men alle føler at noen ganger må de sette seg ned å høre på hva vi føler. Og det gjør de jo ikke...det er aldri hva vi tenker, hva vi føler, hva vi mener” – klubb 1E

Som det ble diskutert tidligere tillater gjerne eliteidretten mindre rom for autonomi i visse situasjoner, og på den måten har eliteutøvere spesielt integrert det som kreves av å være en del av en elitekultur, og dermed større forståelse for disse elementene. Det blir likevel viktig å ikke overser den potensielle negative påvirkningen ytre elementer kan ha på motivasjonen, da studien til Readdy et al. (2014) også uttrykte bekymring med tanke på et gjennomgående skifte til et eksternt oppfattet kausalitetsområdet.

Breddeutøvere på sin side opplever færre former for ytre eller kontrollerende elementer enn eliteutøverne, og de vil dermed være bedre rustet for å utvikle indre motivasjon (Ryan & Deci, 2000b), noe som støtter opp det regresjonsmodellen viste. Hvilke motiver som danner grunnlaget for utøvernes fotballdeltakelse, og hvorvidt de er integrert i selvet, danner videre grunnlag for hvordan disse ulike ytre elementene som diskutert gir utslag på motivasjonen (Ryan & Deci, 2000b). Dette vil belyses gjennom analyser knyttet til OIT.

6.1.4 Viktigheten av idretten – internalisering

Uavhengig av nivå viser begge gruppene at de har utviklet behov for å involvere seg i fotball, noe som i følge SDT er et resultat av internalisering av sosiale verdier (Ryan et al., 2009). Fra man blir født er det mange holdninger og verdier som ikke virker naturlig, men som gjennom internaliseringen kan bli integrert i selvet (Deci & Ryan, 1985b).

Utøver 9; ”Fordi det er gøy, først og fremst. Det er jo gøy å holde på, det er jo det man har gjort fra man var liten av, og så lenge det er gøy så holder man jo på” – klubb 3E

Utøver 7; ”Det er det morsomste som finnes, absolutt det beste jeg vet. Du starter jo fra du er liten, så er det ikke noe som har vært artigere enn å holde på med fotball, og det jeg tror jeg har vært flinkest til er jo at jeg synes det har vært artig fra jeg var liten til nå. Synes det er

like artig den dag i dag...og når du på en måte får det som jobb da så går det litt av seg selv, men jeg blir aldri lei. Du tenker det skal komme en dag du blir lei, men har vanskelig for å se at den skal komme” – klubb 2E

Utøver 21; ”Jeg kommer jo fra en familie som er preget av fotball...så sånn sett tror jeg at jeg har fått det inn gjennom morsommelka, så har det egentlig bare vært en enorm del av livet mitt hele veien, og jeg kunne ikke sett for meg at jeg ikke skulle hatt noe med fotball å gjøre...jeg hadde ikke kjent meg som meg selv, det er blitt en del av identiteten” – klubb 7B

På den måten kommer det fram at ytre elementer har påvirket utøverne gjennom at de har opplevd positive interaksjoner kontinuerlig i fotballen, og dermed gradvis blitt internalisert i den autonome prosessen, og derav selvet (Blanchard et al., 2007; Ryan et al., 2009; Vallerand et al., 2008). Internalisering er en aktiv prosess, og kan kreve at utøverne endrer sitt perspektiv eller verdier, samt å håndtere eksterne krav som delvis har blitt diskutert tidligere. Dersom de føler at dette er passende vil de på den måten internalisere disse som sine egne (Deci & Ryan, 1985b).

Gjennom regresjonsmodellen ser man at det er selvbestemte former for motivasjon som kjennetegner begge gruppens deltakelse i fotball. Resultatene fra regresjonsanalyser viser at dersom en utøver er integrert regulert øker sjansen med 281% for å havne i elitegruppen. Integrert regulering oppfattes å være en del av utøverens identitet (Mehus, 2015), og på den måten fullt absorbert i selvet (Ryan & Deci, 2002). Som nevnt i metodekapittelet inneholder verken BREQ eller BREQ-2 noen mål for integrert regulering, men derimot mål for identifisert regulering. Identifisert regulering handler i større grad om å identifiserer seg med fordelene ved å delta i fotball, samtidig som den har en instrumentell verdi, gjerne i form av ønske om å nå et mål (Mehus, 2015; Ryan & Deci, 2000; Ryan & Deci, 2002). Under regresjonsanalysen kom det fram at identifisert regulering ikke hadde noen signifikant påvirkning på hvilken gruppe utøveren havnet i. Ryan og Deci (2002) mener at identifisert regulering kan være relativt delt eller separert fra utøverens andre verdier, og på den måten ikke gjenspeile utøverens overordnede verdier i den gitte situasjonen. Det blir derfor viktig å skille disse to reguleringene, noe som var en avgjørende faktor for å velge BREQ-3 under denne studien fremfor andre instrumenter. Identifisert regulering har likevel mindre intern konflikt enn innlemmet og utvendig regulering, og vil derfor være mer autonom (Ryan &

Deci, 1985b). På den måten kan man si at denne studien viser samme type mønster med tidligere studier som ikke har hatt et mål på integrert regulering.

Både denne og tidligere forskning viser dermed at eliteutøvere har selvbestemte former for motivasjon (Chan & Hagger, 2012; Chantal et al., 1996; Hodge, Hargreaves, Gerrard, & Lonsdale, 2013; Sarmiento et al., 2008). Noe essensielt som kan hjelpe å forklare disse resultatene er viktigheten av idretten for eliteutøverne (Readdy et al., 2014; Sarmiento et al., 2008). På bakgrunn av regresjonsanalysen viser det at eliteutøvere identifiserer seg selv med idretten, og verdien av idretten for dem vil nok være større enn for breddeutøverne. Tiltros for at SDT tilsier at eliteutøvere skal ha mindre nivåer av selvbestemt motivasjon, så er idretten en så integrert del av livet til utøverne at de likevel vil oppleve deres atferd til å være selvbestemt. Selv om mange situasjoner ikke er spesielt ment å tilfredsstille behovene, og dermed selvbestemt motivasjon, viser resultatene fra denne studien at eliteutøverne gjør de de finner interessant og personlig viktig, og på den måten opplever tilfredsstillelse av behovene ved å gjøre det (Deci & Vansteenkiste, 2004).

Utøver 13; *”Det er en del av det å være idrettsutøver da. Du havner i situasjoner hver dag der du er nødt til å takle det du får...føler det er en del av greia å være idrettsutøver, du får mye godt med det dårligere og motsatt”* – klubb 6E

Denne studien støtter det OIT foreslår; utøvere er mer sannsynlig å internalisere og integrere en praksis eller verdi dersom de opplever valg med hensyn til autonomi, effektivitet i å engasjere seg i det og forbindelser med de som formidler det (Ryan, 2009). Gjennom måten treneren velger å bruke autonomistøtte, struktur og involvering kan han dermed påvirke denne prosessen (Edmunds et al., 2007).

Utøver 9; *”Når andre ting er litt halvveis, så er det relasjonen til treneren som MÅ ligge til grunn for at man skal gjøre det som kreves, sette av den tiden og den energien og alt. Det å ha en trener som på en måte gir deg noe, både faglig, men også som menneske, ja det gir deg verdi der også”* – klubb 3E

Som nevnt under del 6.1.1 eksisterer det andre elementer som kan påvirke behovene, og dermed selvbestemt motivasjon. Mens involvering og struktur har blitt diskutert tidligere, ser det også ut til at autonomistøtte fra treneren påvirker internaliseringsprosessen. Det å gi

valgmuligheter, anerkjenne kvalitet, lytte og ta hensyn til ønsker og ulike perspektiver (Edmunds et al., 2007; Mehus, 2015) ser ut til å spille en avgjørende rolle for begge gruppene.

Utøver 10; *”Han lytter på tilbakemeldinger, så er han opptatt av å finne de beste løsningene hele tiden...at det er et fellesskap og du føler du har en stemme...det blir gjerne gode samtaler, reelle diskusjoner ut av det. Om trener ikke er enig med meg, så argumenterer han for det han mener, du blir aldri feid av banen. Du blir tatt alvorlig og, ja, det blir en god ting ut av det...den relasjonen, både en og en mot trener, men også i gruppen er så åpen at det går an!”* – klubb 3E

Utøver 23; *”Kontoret står alltid åpent, så vist vi har meninger på ting så banker vi på og tar en diskusjon på det...han er veldig villig til å høre på oss, så kommer vi som regel fram til en løsning som er best for begge parter”* – klubb 8B

Utøver 17; *”Han er veldig flink å høre på oss, og tar det til seg...han spør oss etter trening hva vi synes og...har man en trener som bare gjør det han vil, så hadde det gått tre mnd. så hadde folk sluttet fordi man ikke ble hørt uansett og man vil ikke gjøre det her mer. Så han er flink å høre på oss og ta innspill”* – klubb 4B

Ser man dette i lys av funnene i regresjonsmodellen ser man at en trener som viser autonomistøtte i form av å lytte og ta hensyn til ulike perspektiver vil føre til mer selvbestemte former for motivasjon i begge gruppene, noe som stemmer overens med det tidligere forskning har vist (Pelletier et al., 2002; Pelletier et al., 1995; Pope & Wilson, 2012). Samtidig er det som nevnt tidligere spesifikke situasjoner som tillater treneren å ha kontrollerende trekk, spesielt for eliteutøvere. Dersom en trener er kontrollerende tilegner han en autoritær atferd for å få utøverne til å tenke og handle på bestemte måter (Bartholomew et al., 2010). I dette utvalget virker det som treneren bare får utøverne til å handle på spesifikke måter, som f.eks. ved kjappe endring av taktiske elementer i spillestil som gir lite rom for ”felles beslutninger”, og ikke hvordan de skal tenke. Det forsterker SDT’s tanke om at motivasjon er et resultat av både psykiske og sosiale strukturer (Ryan & Deci, 2002). Dermed viser den logistiske regresjonsmodellen ingen signifikant påvirkning fra de kontrollerte formene for motivasjon; innlemmet og utvendig regulering (Deci & Ryan, 2008a). Grunnen for at dette ikke virker å hindre internaliseringen kan kobles tilbake til kompetanse, der eliteutøverne har en større tendens til å koble denne mot trenerens fotballkunnskaper.

Utøver 8; ”*Han har alltid en plan på ting, og det holder oss veldig på tå da. Og han nevner ikke bare dem som har vært med å vinne en kamp, men dem som sitt på benken og...så da har han alle mann på, og det gir oss utrolig mye*” – klubb 2E

Utøver 14; ”*Når vi snakker om en kamp vi har vunnet, så påpeker han alltid at de viktigste spillerne er nr. 12, 13, 14, 15 og 16, som ikke kom inn nå...for å holde nivået oppe på treningen, som gjorde at vi vant*” – klubb 6E

Befinner utøverne seg i et miljø der treneren tillater utøverne å føle at de kan bidra og ha innspill viser forskning at dette vil tilfredsstille alle de tre psykologiske behovene (Felton & Jowett, 2012), og på den måte vise mer selvbestemte former for motivasjon. At trener viser autonomistøtte til breddeutøverne kan kobles mer tilbake til behovet for tilhørighet, der breddeutøverne virket å koble både kompetanse mot mellommenneskelige faktorer, og der tilhørighet til resten av gruppen virket å være av større betydning.

Dersom utøvere ikke føler autonomistøtte fra treneren i prosessen, er sannsynligheten for at utøverne opplever at atferden deres utenfor dem selv (Ryan, 2009). Som det kom fram under intervjuene kan treneren påvirke internaliseringsprosessen både positivt, men også negativt.

Utøver 3; ”*Du føler de fokuserer på det du gjør dårlig framfor det du gjør bra...jeg vet jo forskjellen på hvordan det er å bli sett og ikke bli sett...jeg måtte bevise hver dag at jeg var god nok, og jeg følte at jeg klarte det, men fikk ikke noe igjen for det, det er da man virkelig for testet motivasjonen...man motiverer seg også fordi man vet hvordan det har vært å være der nede, og man vet også hvordan det føles å ikke bli sett*” – klubb 1E

Kontrollerende elementer fra treneren kan hindre identifisering hos utøverne (Black & Deci, 2000). Denne hindringen vises gjennom tidligere forskning som avdekker at det eksisterer former for kontrollerende motivasjon hos eliteutøvere (Chantal et al., 1996; Gillet & Rosnet, 2008; Sarmiento et al., 2008). Deci og Ryan (2000) uttaler at når internaliseringsprosessen ikke fungerer optimalt, kan verdier forbli eksterne, noe som kan være tilfellet under disse studiene. Som nevnt viste ingen av de kontrollerende reguleringene seg å være signifikant for dette utvalget, noe som tilsier at internaliseringsprosessen har vært optimal i den grad at eliteutøverne kjennetegnes av integrert regulering. Utøverne viser en forståelse ovenfor

kontrollerende atferd, nettopp fordi de har internalisert hvordan situasjoner må tillate det, og dermed strukturen i elitefotball.

Utøver 7; *"Det er en utfordring med en så stor gruppe, spesielt når det er mye kvalitet. Han sier det jo selv, men vi og skjønner jo hvor vanskelig jobb det er, for det er flere som fortjener å f.eks. spille til tider..."* utøver 8; *"Kommunikasjon og den forståelsen for hverandre der er veldig bra"* – klubb 2E

Som diskutert tidligere virker relasjonen mellom trener-utøver å være preget av autonomistøtte begge veier (Deci et al., 2006), spesielt for eliteutøvere. De har forståelse for at ulike situasjoner krever ulike perspektiver som må tyngdes. Likevel viste kontrollerende atferd å være gjeldende for en eliteklubb. Denne atferden var veldig fremtredende, ved bruk av betinget anerkjennelse og medfølelse når ønsket oppnåelse eller atferd ikke var innfridd, og sterk personlig kontroll (Bartholomew et al., 2010). Det blir dermed viktig for eliteutøvere i et allerede utsatt kontrollert miljø, ikke opplever treneren til å forsterke dette. Slik atferd har ikke bare potensial til å svekke behovstilfredsstillelse og selvbestemt motivasjon (Blanchard et al., 2009; Pelletier et al., 2002; Pelletier et al., 1995), men kan også føre til andre maladaptive utfall (Bartholomew et al., 2010). Slike utfall har denne studien derimot ikke hatt fokus på. Felton og Jowett (2012) foreslår at det er viktig for videre forskning å vurdere autonomistøttende- og kontrollerende trenersstil som uavhengige atferder, uten å anta at tilstedeværelsen av den ene utelukker den andre. Resultatene av denne studien støtter dermed en slikt forslag. Det vil alltid være innslag av kontrollerende trenersstil i den grad situasjonen krever det. Likevel er det som henviset over her viktig at denne balansen blir opprettholdt, slik at de sentrale elementene ved autonomistøttende trenersstil som vist seg gjeldende under dette utvalget ikke blir oversett, der gjensidig autonomistøtte preger denne balansen.

Autonomistøtte fra treneren i forhold til å ta utøverens perspektiv (Deci & Ryan, 1985b) viser seg bare ikke-eksisterende i et av gruppeintervjuene med breddeutøverne, der de følte det var demotiverende at treneren ikke skjønnte at det fantes andre ting enn fotball. På en generelt grunnlag opplevde altså breddeutøverne autonomistøtte fra treneren.

Regresjonsmodellen viste at eliteutøvere kjennetegnes av integrert regulering og breddeutøverne med indre motivasjon. Intervjuene avdekker blant annet at eliteutøvere opplever indre motivasjon, samtidig som breddeutøvere opplever identifisert regulering, der

de ser verdien av fotball som et middel for å realisere deres talent (Ryan & Deci, 2002). På den måten klarer de kvalitative funnene å avdekke at utøvere kan inneha flere former for motivasjon, noe som ikke er uvanlig å avdekke ved bruk av kvalitative metoder (Mallett & Hanrahan, 2004; Readdy et al., 2014). Fortier et al. (1995) foreslår på bakgrunn av deres resultater at identifisert regulering indirekte handler om langsiktige mål, mens indre motivasjon i større grad handler om kortsiktige mål som at det skal være morsomt der og da. Tiltros for at Ryan og Deci (2002) foreslår at indre motivasjon har best kvalitet og skaper best velværet, vil det muligens, på bakgrunn av resultatene fra denne studien og basert på Fortier et al. (1995) sin tankegang, være mer relevant å snakke om integrert regulering som et kvalitetstrekk hos eliteutøvere i fotball? Som de kvalitative resultatene viser vil eliteutøvere, som har internalisert ytre motiver, se verdien av trening og elementer i miljøet deres som ikke trenger å være lystbetont der og da i forhold til hva den disse elementene resulterer i senere, som i stor grad representerer deres verdier og holdninger. Trossalt er det i følge Ryan og Deci (2000a) lite som mennesker gjør på en generelt basis som er basert på indre motivert atferd. Hvorfor skal dette da være betraktet i elitefotballen? Intervjuene viser at utøverne opplever glede i forhold til idretten sin, men det blir kanskje urealistisk å tenke at elitefotball skal foregå uten noen elementer som er kontrollerende? Når eliteutøvere snakker om fotballen, sammenlikner de det ofte med at andre mennesker hver dag drar på ”en vanlig jobb”. På bakgrunn av den sammenligningen er det dermed fult mulig å elske jobben sin, selv om man ikke gjør alt som den krever av fri vilje og glede.

Utøver 14; *”Fotball er en vanskelig ting å ta bort fra livet sitt. Det er mange som sier ”hvorfors finner du deg ikke en ordentlig jobb og blir voksen”, og mange som ser på fotball som en hobby, men har du en lidenskap for en ting så brenner du for det, og det er ekstremt vanskelig å ta det bort. Men det er ikke bare fotballen, det er miljøet, gruppa, samhold, det å prestere – det er noe som trigger meg som person. Jeg kommer til å holde på til beina ryker”*
– klubb 6E

Utøver 6; *”Jeg gleder meg personlig til å dra på trening hver dag. Jeg tror jeg gleder meg mer nå når jeg har vært med så lenge og jeg vet hva slags arbeid som blir lagt ned for å vinne. Da jeg var yngre, og jeg bare, jeg viste ikke helt hva, du har mye mer informasjon nå om hva du skal gjøre da...jeg ser mer hvorfor vi gjør ting, og da er det som er kjedeligst lettere å gjøre”* utøver 7; *”jeg tror det er verre som ung å ha dårlig motivasjon, for da kan du ikke de triksa for å komme deg ut av det, for å finne motivasjon igjen”* utøver 6; *”når du er*

ung og taper mye i starten, da er du fortapt! Du vet liksom ikke noe om noe, mens vi, vi vet jo når ting går dårlig, så vet du hva du skal gjøre for at ting skal snu, eller at det i det hele tatt kommer til å snu, mens når du er ung er det bare helt forferdelig” – klubb 2E

Resultatene fra denne studien, samt tidligere forskning (Pelletier et al., 2002) forsterker at utøvere på begge nivå, over tid begynner å se verdien av ytre motiver, og at internaliseringsprosessen vil være noe som spesielt er fremtredende for eliteutøvere. Atferd som da i utgangspunktet er regulert av ytre motiver, kan dermed endres gjennom denne prosessen (Mehus, 2015). Hele fundamentet i SDT bygger på at motivasjon er noe dynamisk, og hele tiden vil være under forandring. OIT poengterer internaliseringen som en prosess (Mehus, 2015; Ryan & Deci, 2007), og selv om SDT mener mennesker ha en iboende tilnærming til utvikling, må den fortsatt utvikles over tid, der det sosiale miljøet har stor påvirkning (Deci & Ryan, 2012). Hvor lang tid denne prosessen tar vil være helt individuelt, og på mange måter avhenge av utøverens kausale orientering, som blir diskutert senere.

Gjennom de kvalitative resultatene kan en se at eliteutøvere i større grad knyttes til integrert regulering gjennom å handle i samsvar med sine verdier og interesser. Dette støttes opp av tidligere forskning (Mallett & Hanrahan, 2004). Ryan og Deci (2002) antar at omfanget av ulik atferd innenfor OIT som kan bli integrert i selvet, vil øke over tid som en funksjon av utvikling av kognitive prosesser, samt det å utvikles som person. For eliteutøvere hører fotball og utøverne som personer sammen, og gjenspeiles i et samlet integrert selv, der atferden deres i fotball ikke blir oppfattet å være utenfor selvet.

Utøver 8; *”vist det har skjedd noe på hjemmebane, så er ikke fotball motivasjon, det er sånn”*
utøver 7; *”nei, nei, alt må være bra hjemme for at du skal kunne prestere på banen, sånn er det bare”*
utøver 8; *”har du det dårlig hjemme, så presterer du ikke på banen”*
utøver 7; *”det hører sammen, enkelt og greit”* – klubb 2E

Denne delen gir dermed rammeverk for å beskrive hvordan ytre elementer internaliseres og integreres, slik at de blir mer autonome fordi de hovedsakelig tjener interne, fremfor eksterne mål (Ryan & Deci, 2007)

6.1.5 Hvordan påvirker innholdet i målene motivasjonen

Gjennom tidligere analyser kan en se at utøvere har lett for å relatere sin atferd og motiver mot ulike mål. Dette er ikke en unormal kobling med tanke på integrert regulering (Mehus, 2015; Ryan et al., 2009). Som nevnt i teorikapittelet skiller GCT mellom interne og eksterne mål (Kasser & Ryan, 1993, 1996; Ryan & Deci, 2000b). Dette vil videre virke inn på motivasjon og velværet gjennom de psykologiske behovene (Kasser & Ryan, 1996; Ryan & Deci, 2000a). En klar forskjell som ble funnet mellom gruppene i de kvalitative funnene er når det gjelder mål. Det en kan se er at breddeutøvere gjerne har delte mål på hva de vil som en gruppe, mens for eliteutøverne drar alle utøverne mot samme mål.

Utøver 12; *”Fotball er en lagidrett og du klarer ikke å oppnå de målene du har satt deg uten hjelp av de 10 andre som er på banen”* – klubb 6E

Som det tidligere har blitt diskutert ser det ut til at betydningen av å være en del av eliteidretten over en lengre periode gjør noe med hvordan utøverne forholder seg til ytre hendelser og selvregulering gjennom internaliseringsprosessen, men de kvalitative resultatene tyder på at dette også gjelder målinnholdet.

Utøver 24; *”Nå er det jo slik at fotball er en idrett man garantert tjener penger på. Jeg hadde ikke orket å holde på med en idrett som tilslutt ikke vil gi meg noe uansett. Selvfølgelig, det gir meg en egenverdi, at det er morsomt og sånt...det er jo det samme som å bruke dagen sin på å jobbe da. Du må ha et mål, og det målet e selvfølgelig å kunne leve av det”* – klubb 8B

Utøver 10; *”Når man var liten ville man leve som Messi og Ronaldo, og kjøre fancy biler og alt sånt, det var målet. Men når man ble eldre ble det mer viktig å klare å utvikle seg. Det endrer seg. Når du begynner å få penger så skjer det noe med hva som er viktig”* utøver 11; *”jeg var veldig opptatt av å lære engelsk som liten fordi jeg skulle bli fotballproff...men så endrer jo det seg, sånn at nå, nå kjenner man at fotball gir opplevelser, fotball gir samhold, fotball gir verdi”* – klubb 3E

Grovt sett kan de kvalitative resultatene tyde på at det er lettere å koble breddeutøvere mot eksterne mål og eliteutøvere mot interne mål, der det for breddeutøvere er mer fokus på økonomisk suksess og berømmelse (Sheldon et al., 2004), mens for eliteutøvere handler det

mer om personlig utvikling og verdier (Kasser & Ryan, 1996; Standage & Ryan, 2012). Dette er og basert på at eliteutøvere nevner at perioder med dårlig motivasjon er perioder de kommer seg relativt fort ut av, mens breddeutøvere nevner at slike kneiker er mer vanskelig å håndtere. Kasser og Ryan (1996) nevner at siden eksterne mål kan være vanskelig å oppnå kan det resultere i stress, noe som intervjuene avdekker å være gjeldende for noen av breddeutøverne. Solberg og Halvari (2009) foreslår at dersom utøvere forfølger mål som er interne fremfor eksterne kan slike problemer forhindres eller reduseres.

Utøver 23; *”Jeg vil tjene jævlig mye penger da...å leve av fotball er et mål jeg har satt meg ja”* utøver 25; *”du må ha det morsomt i prosessen da, fram til et endelig mål som du gjerne har fra barn av. Du har noe du hungrer etter også er det viktig å ha det morsomt på veien tenker jeg, du skal ikke bare, eller, du skal se på det som en jobb, så får du kanskje noe endelig, litt større tilslutt”* – klubb 8B

Ser man derimot mer spesifikt på funnene i regresjonsmodellen viser det at indre motivasjon kjennetegner breddeutøvere i større grad enn eliteutøvere, noe som indikerer at de psykologiske behovene er tilfredsstillt (Deci & Ryan, 1985b), selv om eksterne mål i bunn og grunn opptrer motsatt (Kasser & Ryan, 1996; Ryan & Deci, 2000b; Sheldon et al., 2004). GCT hevder sådan at eksterne mål har potensial til å tilfredsstille de psykologiske behovene, dersom de er i balanse med interne mål (Sheldon et al., 2004). Interne mål vil være det som er iboende verdifullt for utøverne og i samsvar med det fundamentale i selvet (Kasser & Ryan, 1996). På den måten kan denne berømmelsen og prestasjonsfokus hos breddeutøverne faktisk uttrykke deres personlige verdier, da de flere plasser nevner at de liker å være en del av en prestasjonsklubb og vinnerkultur. Disse funnene kan relateres tilbake til oppgavens tidligere funn knyttet til BPNT, der behovet for kompetanse var en sterk forutsetning for å havne i elitegruppen ($p < 0,001$). For begge gruppene vil det handle om sportslig forbedring, men eliteutøverne er på et såpass høyt nivå at de kanskje ikke trenger kontinuerlig reaksjon fra andre for å bekrefte deres sportslig verdi (Kasser et al., 2004). På den måten handler målene om å utvikler deres personlige interesser og verdier, som bevist gjennom funnene tilknyttet OIT, baserer seg på en integrert og helhetlig følelse av selvet.

Utøver 7; *”Ingen kan ta fra meg den følelsen, den kommer jeg til å ha hele livet...gode resultater, om det er x eller x spiller ingen rolle, bare det er en ting du er stolt over”* – klubb 2E

Motivene eliteutøverne hadde for å drive fotball var at de så på fotball som en del av selvet deres, og på den måten er det naturlig at de forfølger interne mål fremfor eksterne (Deci & Ryan, 2000). Tidligere forskning støtter disse funnene der interne mål blir sterkere enn eksterne mål for eliteutøvere (Solberg & Halvari, 2009). På den andre siden så virker det som at oppmerksomheten til breddeutøverne orienterer seg mer mot å skaffe ytre tegn på deres sportslige forbedring (Kasser et al., 2004). Dette på bakgrunn av at de nevner oppmerksomheten rundt dem når de oppnår disse målene (Kasser & Ryan, 1996). Dermed kan det virke som at breddeutøverne i dette utvalget er mer kjennetegnet av eksterne mål, fordi slike mål krever at treneren, eller andre personer bedømmer om man er verdig målet man har satt seg (Kasser & Ryan, 1996). Denne oppmerksomheten og ytre tegn på verdi blir en mer naturlig del av hverdagen til eliteutøverne, og de vil kanskje ikke være like opptatt av bekreftelse på sportslig prestasjon. Dette ser man som nevnt tilbake til behovet for kompetanse, der man kan regne med at eliteutøverne har et mer stabilt grunnlag som allerede har gitt dem den bekreftelsen.

Utøver 21; ”Tror ikke du kunne holdt på med fotball vist du ikke hadde hatt konkurranseinstinkt og virkelig ønsker å vinne. Da er det ikke vits å bruke så mye tid og krefter på å bli bedre vist du ikke vil oppnå noe eller ønsker å vinne” – klubb 6E

På den andre siden så viser den logistiske regresjonsanalysen at eliteutøvere er kjennetegnet av integrert regulering. En slik regulering av atferd oppstår når identifiserte reguleringer er i samsvar med personlige mål (Ryan & Deci, 2002). Eliteutøvere vil også prestere og vinne, som kan kategoriseres som eksterne mål på bakgrunn av sammenligninger med andre (Vansteenkiste et al., 2006). Likevel så virker det som nevnt ikke til å være av deres primære hensyn. Selv om elitefotballen består av mange elementer som SDT ville kategorisert som eksterne; penger, berømmelse og anerkjennelse i media, trenger dette altså ikke påvirke utøvernes mål i negativ forstand. Interne mål med fokus på personlig utvikling legger også til rette for tilfredsstillelsen av behovet kompetanse (Kasser & Ryan, 1996), noe som i aller høyeste grad viste seg å kjennetegne eliteutøvere. Dette blir likevel antagelser som trenger videre utdypelse før en kan si noe om disse tendensene. Samtidig blir det viktig å ta med en annen svakhet med nåværende studie. Utvalget som representerte breddeutøverne er i liten grad representativt for resterende breddeutøvere, da antall breddeutøvere i fotball er

betraktelig større enn de som går under gruppen elite. Det er dermed verken forventet eller sikkert at slike funn blir avdekket i senere studier.

De kvalitative funnene ser ikke ut til å avdekke at treneren har noen direkte påvirkning på målene utøverne eller gruppen har. Men gjennom diskusjonen er det nærliggende å anta at dersom utøverne befinner seg i et miljø der treneren gir autonomistøtte, involvering og struktur vil interne mål og autonome former for motivasjon eksistere, som stemmer overens med det tidligere forskning har vist (Solberg & Halvari, 2009). Selv om treneren ikke virker å direkte påvirke innholdet i målene utøverne innehar, er det nok et naturlig resultat av at i elitefotball handler det om å rykke opp eller beholde plassen sin i serien, og et resultat av eventuell opprykk eller spill i Europa vil ha minimale effekter på hvordan f.eks. de administrative elementene må endres eller tilrettelegges. På den måten er det underforstått at en trener vil ha samme mål som utøverne. En autonomistøttende trener har kapasitet til å forme en sosial situasjon som gir utøverne mulighet til å jobbe sammen mot et mål som reflekterer deres personlige verdier, og på den måten opplever tilfredsstillende av de psykologiske behovene (Black & Deci, 2000). For breddeutøverne vil dette være mer komplisert. Det vil være vanskelig for en trener å ha samme målsetning som gruppen med utøvere, når utøverne har forskjellige mål. Dette forsterker antagelsen som ble gjort tidligere under del 6.1.2, at tilhørigheten til treneren blir mer viktig for eliteutøvere enn for breddeutøvere, da dette kan virke å henge sammen med målsetningen. Likevel viser intervjuene at breddeutøvere synes det er viktig at trener har samme mål som gruppen, dersom dette lar seg gjøre.

Utøver 18; *”Treneren er på samme bølgelengde som oss. Han har ikke ambisjoner om å vinne Tippeligaen, men han har de ambisjonene som vi har og det er bra! Vinne noen fotballkamper og ha det artig!”* –klubb 4B

Det kan og være greit å ta med seg at selv om interne og eksterne mål er differensielt assosiert med psykisk helse og velværet, er det ikke slik at alle mål nødvendigvis er klassifiserbare deretter (Kasser & Ryan, 1996). Intervjuene viser at begge gruppene innehar mål som kan bli kategorisert som interne og eksterne. Utøvere kan bli glad når de oppnår eksterne mål, men GCT tyder på at utøvelse og oppnåelse av slike mål ikke vil bidra til velværet (Ryan & Deci, 2002). Som diskutert under denne delen kan likevel utøvere besitte elementer fra både interne og eksterne mål. Det som da blir essensielt er hvilket av målene som kommer sterkest fram.

Der virker det som at interne mål er sterkest for eliteutøvere, og eksterne mål blir sterkest for breddeutøvere.

6.1.6 Kausal orientering

Hvordan utøvere tolker hendelser mener COT er basert på deres kausale orientering (Deci & Ryan, 1985a). I fotball kan utøverens kausale orientering blant annet kobles mot hvordan utøverne håndterer seier og tap, men også trekk ved selve treneratferden. Det har tidligere blitt diskutert at breddeutøvere har mindre ytre og kontrollerte elementer å håndtere enn eliteutøvere, og på den måten har større mulighet til å påvirke hvordan deres deltakelse i fotballen utspiller seg. Kausal orientering er på mange måter en del av personligheten til utøverne, selv om den ligger i den ytre delen og på den måten vil være lettere å endre enn andre personlighetstrekk (Deci & Ryan, 1985a). Det å måle personlighet på en generell basis er ikke den enkleste oppgaven, spesielt kvantitativt. Spørreskjemaet som ble brukt under denne studien tar ikke for seg slike trekk som beskrevet i COT, men der kommer vektingen ved å se SDT som en helhet inn. Regresjonsanalysen viser at utøverne er karakterisert med selvbestemte former for motivasjon, henholdsvis indre motivasjon og integrert regulering. Når en utøver befinner seg i dette området på kontinuumet forklart i OIT, er det deretter mulig å anta at utøverne generelt har en autonomiorientering mot ulike hendelser (Deci & Ryan, 1985a). De kvalitative funnene viser likevel til individuelle forskjeller. Det har tidligere blitt diskutert hvordan utøvere blir påvirket gjennom feedback fra treneren, der blant annet denne og tidligere forskning (Pope & Wilson, 2012) antok at direkte feedback var positivt for motivasjonen.

Utøver 1; *”Det virker som når det går dårlig en periode, så skal treneren begynner å pirke enda mer. Det kommer slike kommentarer som at ”det er derfor vi tapte forrige kamp”, at liksom DET er grunnen for at vi tapte, eller ikke klarte å forsvare oss eller skåre mål”* – klubb 1E

Utøver 6; *”Han er den eneste treneren som kan komme bort å si ”du skal ikke spille neste”, men du tar det med et smil om munnen, for du ser det større bilde”* – klubb 2E

Hvordan utøvere deretter velger å tolke både feedbacken, men også generelt treneren, kan derfor spille inn på hvordan deres kausale orientering er. Dermed handler det om utøverne er orientert slik at de mest sannsynlig vil tolke eksempelvis feedbacken som informativ, kontrollerende eller amotiverende, og ikke om feedbacken i seg selv har som hensikt å bli tolket slik (Deci & Ryan, 1985b). Utøvere som er preget av kontrollorientering søker gjerne etter kontrollerende elementer i omgivelsene sine, tolker de kontrollerende (Vansteenkiste et al., 2010), og forholder seg gjerne til treneren på en mer defensiv og intolerant måte (Hodgins & Knee, 2002). Her blir en av svakhetene med denne studien viktig å trekke fram. Studien gir på ingen måte årsakssammenhengen på denne prosessen. Det er lite grunnlag for å fastslå at det er treneren som eventuelt skaper en kontrollorientering hos utøverne, eller om det er utøverne som er preget av en slik orientering uavhengig av treneren. Kausalitetsretningene blir gjerne formet gjennom samhandlingen mellom utøveren og miljøet utøveren befinner seg i (Deci & Ryan, 1985a; Standage & Ryan, 2012), eller treneren og det miljøet han befinner seg i. Et annet viktig poeng er oppgavens formål om å se treneren fra utøverens perspektiv. Uavhengig av årsakssammenhengen er det som diskutert viktig at treneren anerkjenner følelsene og meningen til utøverne sine.

Utøverne i dette utvalget virker i liten grad å være kjennetegnet av upersonlig orientering, der handlingene skjer uten hensikt (Deci & Ryan, 1985a; Standage & Ryan, 2012). Det er lite tendenser til at utøverne i begge gruppene fokuserer på deres manglende kontroll eller opplevelser av inkompetanse (Deci & Ryan, 1985b; Ryan, 2009). Kompetanse økte sjansen for å være eliteutøver betraktelig i regresjonsmodellen, og det kan ses i sammenheng med utøvernes prestasjoner. Intervjuene viser at eliteutøvere bruker informasjonen et eventuelt tapet gir på en informativ måte.

Utøver 15; ”treneren har på en måte oversikt over hva laget sliter med og innser det selv, og velger å jobbe med det på trening” utøver 12; ”vi er veldig flink å snakke om det som skjedde, fortelle hva vi følte, hva vi kunne gjort annerledes og litt sånt” – klubb 6E

Der viste breddeutøvere å koble dårligere prestasjoner mot følelser som mislykket og inneslutning i forhold til eliteutøvere. Likevel følte de en viss grad av personlig kontroll og kan dermed ikke kobles mot amotivasjon (Ryan, 2009). Breddeutøverne ble heller koblet mot interne og eksterne kontroller, der ofte konflikten foregikk i utøveren (Deci & Ryan, 1985b; Standage & Ryan, 2012).

Utøver 21; ”Jeg har sånn frykt for å tape noen ganger...når kampen går dårlig så tenker jeg ”det her synes jeg ikke er noe gøy, hvorfor driver jeg egentlig på med fotball?” ...jeg tror det har med den redselen for å tape, og den motivasjonen trenerne har bygd inn mot kampen” – klubb 7B

Dette kan igjen kobles mot viktigheten av at treneren ikke blir den primære grunnen for at press og forventninger skaper et ekstern kausalitetssted. Intervjuene avdekker også at eliteutøverne i noen grad har en kontrollorientering i deres deltakelse. Dette baseres på at denne gruppen er avhengig av ytre påvirkninger for å regulere sin atferd (Standage & Ryan, 2012). Det er likevel ikke slik at de uttrykker internt eller ekstern press, eller tvang for å motivere seg (Deci & Ryan, 1985a), men mer mot at de stoler på andre for å ta valg basert på deres fotballdeltakelse. Dette henger igjen sammen med at eliteutøverne kobler kompetanse opp mot sportslige ferdigheter og trenerens fotballkunnskaper, som igjen uttrykkes i opplevelsen av å vinne, som tidligere ble diskutert som en belønning. På den måten er det som ofte nevnt; mye av treningshverdagen til eliteutøvere er basert på kontroll (Deci et al., 1981), der deres kontrollorientering reflekteres i deres behov for kompetanse. Dette stemmer overens med hva regresjonsmodellen viste. Desto mer en utøver internaliserer årsaken for en handling, jo mer blir ytre handlinger oppfattet som selvbestemt, og reflektert gjennom integrert regulering (Ryan & Deci, 2000).

En utøvers kausale orientering kan dermed spille en viktig rolle i det utøvere møter og hvordan de tolker fremtredende hendelser (Deci & Ryan, 1985b). Uavhengig av årsakssammenhengen, baserte studiens data seg på et utøverperspektiv. Det blir derfor viktig at trener ikke tilegner seg en kontrollerende trenersstil som overskygger de sentrale elementene diskutert tidligere. Autonomiorienterte utøvere, eller trenere, har en tendens til å forholde seg til andre med en følelse av åpenhet og ærlighet (Deci & Ryan, 1985a). Denne åpenheten og ærligheten må dermed klare å finne sted i trener-utøver relasjonen, da det vil tillate utøvere å likevel føle seg autonom selv om treneren har kontrollerende trekk. Deci og Ryan (1985a) mener at kontrollorienterte utøvere er svært følsom ovenfor andres evaluering. Det er likevel gunstig å tro at eliteutøvere er vant til andres evaluering, og på den måten kanskje er mer motstandsdyktige til slik kontroll. Dersom en utøver har en autonomiorientering som står sterkest vil han være mer motstandsdyktig og mindre utsatt for å miste indre motivasjon og selvbestemmelse, til og med i kontrollerte miljøet (Deci & Ryan,

1985b). Intervjuene avdekket likevel individuelle forskjeller i begge gruppene, men det kan virke som at eliteidretten skaper rammer for at utøvere klarer å håndtere kontrollerte elementer i miljøet sitt på en bedre måte enn breddeutøvere.

Basert på tolkning av de kvalitative resultatene, uavhengig av årsakssammenhengen, så er det slik som COT foreslår; alle de tre kausale orienteringene eksisterer i varierende grad (Standage & Ryan, 2012) i begge gruppene. Ulike signaler, som eksempelvis feedback eller overdreven kontroll fra treneren, kan utløse ellers stilltiende orienteringer, som dermed påvirker hvordan utøvere oppfatter handlingen (Deci & Ryan, 1985a). I følge COT så er forståelsen av en utøvers ulike nivåer av disse motivasjonsretningene betydningsfull fordi det tillater trenere å gjøre viktige forutsigelser om psykologiske, helsemessige og atferdsmessige resultater (Deci & Ryan, 1985a; Standage & Ryan, 2012).

Kapittel 7 – Oppsummerende avslutning

Målet med denne studien var å belyse hva som kjennetegnet motivasjonen til fotballspillere på elite- og breddenivå, og i hvilken grad de opplevde trenerens som en sentral rolle i forhold til motivasjonen, i rammeverk av SDT. For å kunne besvare dette ble det brukt en mixed methods tilnærming, der 136 utøvere gjennomførte en spørreundersøkelse, og av de ble det gjennomført syv gruppeintervjuer. De kvantitative resultatene, som avdekket hva som kjennetegnet motivasjonen, fungerte hele veien som et fundament for de kvalitative analysen, for å avdekke i hvilken grad treneren ble en sentral faktor. Selv om studien bærer tyngde av kompleksitet rundt to ulike tilnærminger, som gjerne representerer to ulike måter å forstå kunnskap på (Creswell & Plano Clark, 2007), håper jeg denne oppgaven har bidratt til en dypere forståelse av motivasjonsfenomenet for fotballutøvere. Der de kvantitative resultatene har vist til hva, har de kvalitative resultatene kunne gi svar på hvorfor (Halvorsen, 2002), noe som viste seg å generere interessante funn.

For å tolke resultater av studien i rammeverk av SDT, er det viktig å se teorien som en helhet (Deci & Ryan, 1985b; Ryan & Deci, 2002). Tidligere diskusjon har prøvd å belyse spesifikke deler av motivasjonen ved hjelp av miniteoriene. Hva som kjennetegner elite- og breddeutøvere, og hvordan trenerens rolle oppleves har videre blitt diskutert i forhold til de forskjellige miniteoriene. For å ivareta en helhetlig forståelse rundt disse spørsmålene er det derfor meningsfullt å gi en oppsummerende avslutning for å gi et inntrykk av de sentrale funnene i SDT som en helhet.

I lys av den kvantitative problemstillingen om hvilke former for motivasjon som karakteriserer utøverne, og i hvilken grad de opplevde tilfredsstillelsen av de psykologiske behovene viste resultatene ulikheter for de to gruppene. Eliteutøvere knyttes mot integrert regulering og behovet for kompetanse, mens breddeutøvere blir kjennetegnet av indre motivasjon. Tilhørighet viste en kurvlineær effekt på sjansen for å være eliteutøver, og på den måten har en betydning for begge gruppene, da dette var behovet begge gruppene fikk tilfredsstilt i størst grad. Behovet for kompetanse viste seg å spille en avgjørende rolle for eliteutøvere, og var det behovet breddeutøverne fikk tilfredsstilt i minst grad. Behovet for autonomi var derimot det behovet eliteutøverne opplevde i minst grad, selv om de opplevde denne i noe større grad enn breddeutøverne (henholdsvis 4,15 og 4,12). Begge gruppene

knyttet mot identifisert regulering i nest størst grad, selv om denne ikke hadde en signifikant påvirkning på nivå.

Den kvalitative problemstillingen, i hvilken grad og hvordan utøverne opplevde treneren som en sentral faktor for motivasjon kunne besvares gjennom gruppeintervjuene. Her eksisterte det flere forskjeller, spesielt i betydningen av treneren som en sentral faktor. Behovet for kompetanse virket å skille gruppene betydelig, noe som strider i mot resterende forskningsfelt (Adie et al., 2008; Felton & Jowett, 2012; Reinboth et al., 2004; Vlachopoulos & Michailidou, 2006). Opplevelsen av treneren gjennom struktur ble av betydning for begge gruppene, men eliteutøvere virker å knytte deres opplevelser av kompetanse mot trenerens fotballkunnskaper og omsorg for selvet i større grad enn breddeutøvere. Samtidig virker det å spille en positiv rolle at treneren på elitenivå gir ansvar til utøverne, da dette virker å spille inn på relasjonen mellom trener-utøver, som virket å være av stor betydning for eliteutøvere.

Dette fører dermed til et av hovedfunnene i denne studien, som ble funnet kontinuerlig i analysen, men utspilte sin relevans gjennom RMT (Deci & Ryan, 2014). Der ble det antatt at eliteutøvere, som har integrert betydningen av å være en del av elitefotballen (og dermed skifter klubber oftere enn breddeutøvere), muligens har en sterkere sikkerhetsmessig tilknytning til treneren enn utøvere på breddenivå, på grunn av trenerens påvirkning gjennom involvering. Det at treneren viste omsorg og så utøverne som et helt menneske kan dermed virke å oppfylle utøvernes opplevelser av behovet for kompetanse, og selvregulering gjennom integrert regulering. Slike tendenser har også blitt avdekket tidligere i kvalitative studier (Frøyen & Pensgaard, 2014). Trenerens rolle ble dermed sentral for eliteutøvere i den grad han viser forståelse, lytter og anerkjenner følelsene, og ser på utøverne som et helt menneske. Det kan derfor se ut som trenere som ”trener med både hjerte og hodet” er med på å utvikle fotballspillere på elitenivå som innehar en stabil selvbestemt regulering og høy grad av opplevd kompetanse. For breddeutøvere virket det derimot viktig å bli hørt, men grad av involvering viste seg ikke i like stor grad.

Videre viste resultatene at det i elitefotballen eksisterer langt flere ytre elementer enn i breddefotballen, både fra trener og andre kontekster i den idrettslige verden. Dette skaper grunnlag for å tro at eliteidrett skaper rammer som gjør at eliteutøvere integrerer ytre kontrollerte elementer som en del av elitefotballen, og dermed tolker de informativ, og i den grad uttrykkes gjennom integrert regulering. Dette fører til et annet hovedfunn i denne

studien, som også utspilte sin relevans hovedsakelig gjennom RMT (Deci & Ryan, 2014). Dette funnet knyttes til gjensidig autonomistøtte. Forutsetningen for en god trener-utøver relasjoner handler om at treneren må gi autonomistøtte til utøverne sine, men utøverne må også gi dette til treneren (Deci et al., 2006). På den måten kan utøvere oppleve selvbestemt motivasjon, til og med i kontrollerte miljøer. Dette virker å være en sentral faktor ved trenerens påvirkning på utøverens motivasjon. For at en slik autonomistøtte skulle bli gitt fra utøvernes side var det en forutsetning at treneren viste å bry seg om utøverne gjennom involvering. På den andre siden eksisterer ikke disse elementene i like stor grad hos breddeutøvere, og dermed gir det bedre grunnlag for utvikling av indre motivasjon.

De kvalitative funnene klarer også å avdekke at motivasjon er dynamisk og kan forandres avhengig av tid og sted (Deci & Ryan, 1985b), spesielt i forhold til målinnhold, behovstilfredsstillelse og kausal orientering. Samtidig avdekker de at treneren spiller en sentral rolle med tanke på struktur, involvering og autonomistøtte på begge nivå, men der viktigheten av spesielt involvering og gjensidig autonomistøtte viste seg gjeldende på elitenivå.

7.1 Praktiske implikasjoner

På bakgrunn av en tilnærming til studiens design som omhandlet et syn basert på pragmatisme, er det naturlig at det forekommer noen form for praktiske implikasjoner for denne studien. For trenere, eller andre som jobber tett med fotballutøvere, uavhengig av nivå blir det viktig å forstå at det eksisterer flere kognitive prosesser under utøverens deltagelse i fotball. Det blir dermed sentralt at man ikke utelukkende ser på de rent fysiske egenskapene som bakgrunn for dårlig prestasjon, lite fremgang eller dårlig velværet. For eliteutøvere handler dette om press og forventninger, balansen mellom kontroll og autonomi, kontinuerlig utsettelse for ytre elementer og ikke minst, deres oppfattelse av treneren.

Det er viktig at treneren ikke blir den primære grunnen for et skifte fra intern til ekstern oppfattet kausalitet, og på den måten kan bidra til kontrollerte former for motivasjon og frustrasjon av behovstilfredsstillelse. Det blir videre sentralt, på bakgrunn av denne studiens funn, at treneren viser å bry seg om hele mennesket, og ikke bare ”fotballspiller” som skal hjelpe klubben å nå et mål. Det å ha en relasjon til utøverne sine på et dypere plan basert på

gjensidig autonomistøtte, der man lytter og tar hensyn til utøverens perspektiv kan bidra til selvbestemte former for motivasjon og opplevelsen av kompetanse. Videre blir det derfor viktig å opprettholde en optimal balanse mellom kontrollert og autonomistøttende trenerstil, der elementene ved den ene ikke skygger for den andre.

For breddeutøvere handler det om press, valget mellom andre ting enn fotballen, og det å holde motivasjonen oppe når prestasjonene går dårlig. Trenere må på bakgrunn av denne studien vise forståelse ovenfor at det eksisterer andre elementer utenfor fotballen som utøverne gjerne vil ta del av, uten å føre til at utøverne blir kontrollert av intern kontroll. Trenere burde tillate rom for å ha det gøy og demonstrere god ledelse gjennom struktur på treningsfeltet.

7.2 Veien videre

Resultatene av denne mixed methods studien viser at det er hensiktsmessig å undersøke konteksten utøverne befinner seg i for å gi en helhetlig forståelse av ulike prosesser omhandlet motivasjon. Forskningsfeltet, som vist til i kapittel 3 er sterkt preget av kvantitative studier med inkonsekvent bruk av underkategorier og måleinstrument. Denne type forskning gir et nyttig oversiktsbilde av hvilken type motivasjon som virker å eksistere i idrett. Likevel viser de kvalitative funnene i denne studien, samt tidligere kvalitative studier (Frøyen & Pensgaard, 2014; Mallett & Hanrahan, Readdy et al., 2014) å tilføre nyttig informasjon om de ulike motivasjonsprosessene som foregår hos utøvere på forskjellige nivå. Denne informasjonen gir en forståelse på et dypere plan, som kan bli oversett ved en sterk tilstedeværelse av kvantitative studier. Videre vil det være hensiktsmessig å fokusere på et større spekter av miniteoriene i SDT, og ikke bare CET, BPNT og OIT, som i stor grad kjennetegnes ved forskningsfeltet. Da to hovedfunn i denne studien hovedsakelig ble avdekket under RMT, vil det videre være interessant om flere studier utforsket disse tendensene i rammeverk av RMT, for å forstå trener-utøver relasjonen.

Videre hadde det vært av interesse å se om resultatene av denne studien ville vært forskjellig på et senere tidspunkt, ved bruk av et longitudinell design. Deci og Ryan (1985b) poengterer motivasjon som dynamisk, og denne studien har vist at både målinnhold,

internaliseringsprosessen og hvordan utøvere håndterer ytre elementer baseres på endring over tid. Slike funn ville dermed vært interessante bidrag til forskningsfeltet.

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.
- Amorose, A. J., & Anderson-Butcher, D. (2007). Autonomy-supportive coaching and self-determined motivation in high school and college athletes: A test of self-determination theory. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(5), 654-670.
- Barbour, R. (2007). *Doing Focus Groups* Thousand Oaks, California: Sage Publications.
- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2010). The controlling interpersonal style in a coaching context: Development and initial validation of a psychometric scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 32(2), 193-216.
- Black, A. E., & Deci, E. L. (2000). The Effects of Instructors' Autonomy Support and Students' Autonomous Motivation on Learning Organic Chemistry: A Self-Determination Theory Perspective. *Science education*, 84(6), 740-756.
- 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.
- 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.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3(2), 77-101.
- Carlsen, B., & Glenton, C. (2011). What about N? A methodological study of sample-size reporting in focus group studies. *BMC medical research methodology*, 11(26), 1-10.

- Chan, D. K.-C., & Hagger, M. S. (2012). Transcontextual development of motivation in sport injury prevention among elite athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 34(5), 661-682.
- Chantal, Y., Guay, F., Dobрева-Martinova, T., & Vallerand, R. J. (1996). Motivation and elite performance: An exploratory investigation with Bulgarian athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 27, 173-182.
- 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.
- Cheval, B., Chalabaev, A., Quested, E., Courvoisier, D. S., & Sarrazin, P. (2017). How perceived autonomy support and controlling coach behaviors are related to well-and ill-being in elite soccer players: A within-person changes and between-person differences analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 28, 68-77.
- Coakley, J., & Pike, E. (2009). *Sports in society - Issues and controversies*. Berkshire: McGraw-Hill.
- Cresswell, S. L., & Eklund, R. C. (2005). Motivation and burnout among top amateur rugby players. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 37(3), 469-477.
- Creswell, J. W. (2013). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches. Third Edition*. Thousand Oaks, California: Sage Publications, Inc.
- Creswell, J. W. (2015). *A concise introduction to mixed methods research*. United States of America Sage Publications.
- Creswell, J. W., & Plano Clark, V. L. (2007). *Designing and Conducting Mixed Methods Research*. USA: SAGE Publications, Inc.

- Creswell, J. W., Plano Clark, V. L., Gutmann, M. L., & Hanson, W. E. (2003). Advanced mixed methods research designs. In A. Tashakkori & C. Teddlie (Red.), *Handbook of mixed methods in social and behavioral research* (s. 209-240). Thousand Oaks, California: Sage Publications.
- DeCharms, R. (1968). *Personal causation: The internal affective determinants of behavior*. New York: Academic Press.
- Deci, E. L., Betley, G., Kahle, J., Abrams, L., & Porac, J. (1981). When trying to win: Competition and intrinsic motivation. *Personality and social psychology bulletin*, 7(1), 79-83.
- Deci, E. L., & Flaste, R. (1995). *Why we do what we do: The dynamics of personal autonomy*. New York: Putnam's Sons.
- Deci, E. L., La Guardia, J. G., Moller, A. C., Scheiner, M. J., & Ryan, R. M. (2006). On the benefits of giving as well as receiving autonomy support: Mutuality in close friendships. *Personality and social psychology bulletin*, 32(3), 313-327.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1980). The empirical exploration of intrinsic motivational processes. In L. Berkowitz (Red.), *Advances in experimental social psychology* (s. 39-80). New York: Academic Press.
- 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*. 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. (1991). A Motivational Approach to Self: Integration in Personality. In R. A. Dienstbier (Red.), *Perspectives on motivation* (s. 237-288). Lincoln: University of Nebraska Press.
- 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. (2002). Self-determination research: Reflections and future directions. In E. L. Deci & R. M. Ryan (Red.), *Handbook of self-determination research* (s. 431-441). Rochester, NY: University of Rochester Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008a). Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. *Canadian psychology/Psychologie canadienne*, 49(1), 14-23.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008b). Self-Determination Theory: A Macrotheory of Human Motivation, Development, and Health. *Canadian Psychology*, 49(3), 182-185.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2012). Self-Determination Theory. In P. A. M. Van Lange, A. W. Kruglanski, & E. T. Higgins (Red.), *Handbook of Theories of Social Psychology: Volume 1* (s. 416-437). London: SAGE Publications Ltd.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2014). Autonomy and need satisfaction in close relationships: Relationships motivation theory. In N. Weinstein (Red.), *Human motivation and interpersonal relationships: Theory, Research and Applications* (s. 53-73). Dordrecht: Springer.
- 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.

- Donahue, E. G., Miquelon, P., Valois, P., Goulet, C., Buist, A., & Vallerand, R. J. (2006). A motivational model of performance-enhancing substance use in elite athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 28*(4), 511-520.
- Edmunds, J., K., Ntoumanis, N., & Duda, J. L. (2007). Perceived autonomy support and psychological needs satisfaction in exercise. In M. S. Hagger & N. L. D. Chatzisarantis (Red.), *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport* (s. 35-51). Champaign: Human Kinetics
- 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.
- Felton, L., & Jowett, S. (2012). “What do coaches do” and “how do they relate”: Their effects on athletes' psychological needs and functioning. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 23*(2).
- 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.
- Fowler, F. J. J., & Mangione, T. W. (1990). *Standardized survey interviewing: Minimizing interviewer-related error*. Newbury Parks, California: Sage Publications.
- Frøyen, A. F., & Pensgaard, A. M. (2014). Antecedents of need fulfillment among elite athletes and coaches: A qualitative approach. *International Journal of Applied Sports Sciences, 26*(1).
- George, D., & Mallery, P. (2003). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference. 11.0 update* (4th ed.). Boston: Allyn & Bacon.
- Gillet, N., & Rosnet, E. (2008). Basic need satisfaction and motivation in sport. *The online journal of sport psychology, 10*(3).

- Godø, Ø. (2017, 28.05.17). Harsem stusser over Wengs Johaug-sammenligning: - Merkelig sagt *Dagbladet*. Hentet 12.11.17 fra <https://www.dagbladet.no/sport/harsem-stusser-over-wengs-johaug-sammenligning---merkelig-sagt/67541349>
- Groves, R. M., Fowler, F. J. J., Couper, M. P., Lepkowski, J. M., Singer, E., & Tourangeau, R. (2009). *Survey Methodology*. Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Guldvik, I. (2002). Troverdighet på prøve. *Tidsskrift for samfunnsforskning*, 43(1), 31-49.
- Halvorsen, K. (2002). *Forskningsmetode for helse- og sosialfag - En innføring i samfunnsvitenskapelig metode* (2.utgave ed.). Oslo: Cappelen Akademisk Forlag
- Hamer, M., Karageorghis, C. I., & Vlachopoulos, S. P. (2002). Motives for exercise participation as predictors of exercise dependence among endurance athletes. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 42(2), 233-238.
- Hodge, K., Hargreaves, E. A., Gerrard, D., & Lonsdale, C. (2013). Psychological mechanisms underlying doping attitudes in sport: Motivation and moral disengagement. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 35(4), 419-432.
- 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). Rochester, NY: The University of Rochester Press.
- Horn, T. S. (2008). Coaching effectiveness in the sport domain. In T. S. Horn (Red.), *Advances in sport psychology. Third edition* (s. 239-268). Champaign IL: Human Kinetics.
- Hosmer, D. W., Lemeshow, S. J., & Sturdivant, R. X. (2013). *Wiley Series in Probability and Statistics: Applied Logistic Regression* (3 utgave). New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.

- Johannessen, A., Tufte, P. A., & Christoffersen, L. (2010). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode* (4.utgave). 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*, 22(3), 280-287.
- Kasser, T., Ryan, R. M., Couchman, C. E., & Sheldon, K. M. (2004). Materialistic values: Their causes and consequences. In T. Kasser & A. D. Kanfer (Red.), *Psychology and consumer culture: The struggle for a good life in a materialistic world* (s. 11-28). Washington, DC: American Psychological Association.
- Kitzinger, J. (1995). Qualitative research. Introducing focus groups. *British medical journal*, 311(7000), 299-302.
- Kitzinger, J., & Barbour, R. S. (1999). Introduction: The challenge and promise of focus groups. In R. S. Barbour & J. Kitzinger (Red.), *Developing focus group research: politics, theory and practice* (s. 1-20). London: Sage Publications.
- 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.
- Kvendseth, K. O., & Nesje, E. (2017, 13.08.17). Filip Ingebrigtsen ga seg selv ultimatum i fjor: Prester eller legg opp! *Stavanger Aftenblad*. Hentet 10.02.18 fra <https://www.aftenbladet.no/100Sport/andreidretter/Filip-Ingebrigtsen-ga-seg-selv-ultimatum-i-fjor-Prester-eller-legg-opp-240317b.html>

- La Guardia, J. G., & Patrick, H. (2008). Self-determination theory as a fundamental theory of close relationships. *Canadian Psychology, 49*(3), 201-209.
- La Guardia, J. G., Ryan, R. M., Couchman, C. E., & Deci, E. L. (2000). Within-person variation in security of attachment: a self-determination theory perspective on attachment, need fulfillment, and well-being. *Journal of personality and social psychology, 79*(3), 367-384.
- Langdridge, D. (2006). *Psykologisk forskningsmetode: en innføring i kvalitative og kvantitative tilnærminger* Trondheim: Tapir Akademisk Forlag.
- Lonsdale, C., Hodge, K., & Rose, E. (2009). Athlete burnout in elite sport: A self-determination perspective. *Journal of sports sciences, 27*(8), 785-795.
- Mageau, G. A., & Vallerand, R. J. (2003). The coach–athlete relationship: A motivational model. *Journal of sports science, 21*(11), 883-904.
- Mallett, C. J., & Hanrahan, S. J. (2004). Elite athletes: why does the ‘fire’ burn so brightly? *Psychology of Sport and Exercise, 5*(2), 183-200.
- Malterud, K. (2012). *Fokusgrupper som forskningsmetode for medisin og helsefag*. Oslo: Universitetsforlaget
- Markland, D., & Tobin, V. (2004). A modification to the behavioural regulation in exercise questionnaire to include an assessment of amotivation. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 26*(2), 191-196.
- Medic, N., Mack, D. E., Wilson, P. M., & Starkes, J. L. (2007). The effects of athletic scholarships on motivation in sport. *Journal of Sport Behavior, 30*(3), 292-306.
- Mehus, I. (2015). Motivasjon ... til hva? In S. A. Sæther (Red.), *Trenerroller* (s. 27-43). Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS.
- Midtbø, T. (2012). *STATA. En entusiastisk innføring*. Oslo: Universitetsforlaget.

- Moran, A. P., Matthews, J. J., & Kirby, K. (2011). Whatever happened to the third paradigm? Exploring mixed methods research designs in sport and exercise psychology. *Qualitative research in sport, exercise and health*, 3(3), 362-369.
- Morgan, D. L. (1997). *The Focus Group Guide Book. Second edition*. London: Sage Publications.
- Morgan, D. L. (1998). Practical strategies for combining qualitative and quantitative methods: Applications to health research. *Qualitative health research*, 8(3), 362-376.
- Mouratidis, A., Vansteenkiste, M., Lens, W., & Sideridis, G. (2008). The motivating role of positive feedback in sport and physical education: Evidence for a motivational model. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30(2), 240-268.
- Mullan, E., Markland, D., & Ingledew, D. K. (1997). A graded conceptualisation of self-determination in the regulation of exercise behaviour: Development of a measure using confirmatory factor analytic procedures. *Personality and Individual Differences*, 23(5), 745-752.
- NFF - Breddereglement. (2014). *Norges Fotballforbund - Breddereglement. 9.mars 2014. nr.3*. Hentet 24.03.18 fra <https://lovdata.no/dokument/NFFF/nfffor/2014-03-09-3>.
- NFF - Kampreglement. (2014). *Norges Fotballforbund - Kampreglement. 9.mars 2014 nr.1*. Hentet 24.03.18 fra <https://lovdata.no/dokument/NFFF/nfffor/2014-03-09-1>.
- Norges fotballforbund. (2016-2019). *Handlingsplan*. Hentet 10.02.18 fra https://www.fotball.no/globalassets/nff-org/handlingsplan_2016-2019.pdf.
- NTB. (2017, 13.08.17). Filip Ingebrigtsen vurderte å gi seg som toppidrettsutøver i fjor. *rbnett.no*. Hentet 13.02.18 fra <http://www.rbnett.no/ntb/sport/2017/08/13/Filip-Ingebrigtsen-vurderte-%C3%A5-gi-seg-som-toppidrettsut%C3%B8ver-i-fjor-15151060.ece>

- 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.
- Pelletier, L. G., Tuson, K. M., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Briere, N. M., & Blais, M. R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(1), 35-53.
- Pensgaard, A. M., & Roberts, G. C. (2002). Elite athletes' experiences of the motivational climate: The coach matters. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 12(1), 54-59.
- 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.
- 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.
- Reinboth, M., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2004). Dimensions of coaching behavior, need satisfaction, and the psychological and physical welfare of young athletes. *Motivation and emotion*, 28(3), 297-313.
- Repstad, P. (1993). *Mellom nærhet og distanse: Kvalitative metoder i samfunnsfag*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Riise, J. A. (2016, 13.06.16). Fra tanke til realitet [Blogg innlegg]. Hentet 9.04.18 fra <http://johnariise.com/2016/06/13/731/>
- Riiser, K., Ommundsen, Y., Småstuen, M. C., Løndal, K., Misvær, N., & Helseth, S. (2014). The relationship between fitness and health-related quality of life and the mediating

- role of self-determined motivation in overweight adolescents. *Scandinavian journal of public health*, 42(8), 766-772.
- Ringdal, K. (2013). *Enhet og mangfold. Samfunnsvitenskapelig forskning og kvantitativ metode* (3. utgave). Bergen: Fagbokforlaget.
- Ringdal, K., & Wiborg, Ø. (2017). *Lær deg stata. Innføring i statistisk dataanalyse*. Bergen: Fagbokforlaget. Vigmostad & Bjørke AS.
- Ryan, R. (2009). Self determination theory and well being. *Social Psychology*, 84, 822-848.
- 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.
- Ryan, R. M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of personality*, 63(3), 397-427.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary educational psychology*, 25(1), 54-67.
- 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.
- 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: 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: The 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
- Ryan, R. M., Kuhl, J., & Deci, E. L. (1997). Nature and autonomy: An organizational view of social and neurobiological aspects of self-regulation in behavior and development. *Development and psychopathology*, 9(04), 701-728.
- Ryan, R. M., Williams, G. C., Patrick, H., & Deci, E. L. (2009). Self-Determination Theory and Physical Activity: The Dynamics of Motivation in Development and Wellness. *Hellenic journal of psychology*, 6, 107-124.
- 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.
- Sarmiento, H., Catita, L., & Fonseca, A. (2008). *Sport motivation—A comparison between adult football players competing at different levels*. Paper presented at the 5th International Scientific Conference on Kinesiology.
- Schunk, D. H., Pintrich, P. R., & Meece, J. R. (2008). *Motivation in Education: Theory, Research, and Applications* (3rd ed.). Upper Saddle River, New Jersey Pearson/Merrill Prentice Hall.
- Sheldon, K. M., & Kasser, T. (1995). Coherence and congruence: Two aspects of personality integration. *Journal of personality and social psychology*, 68(3), 531-543.
- 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.
- Skjelten, O. M. (2016). *Motivasjon i Topp og Bredde - En Mixed Methods Tilnærming* (Mastergradsavhandling, Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet). Hentet

12.11.17 fra

[https://brage.bibsys.no/xmlui/bitstream/handle/11250/2421366/Skjelten%2c Ola Myklebust.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://brage.bibsys.no/xmlui/bitstream/handle/11250/2421366/Skjelten%2c%20Ola%20Myklebust.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Smith, R. E., & Smoll, F. L. (2007). Social-Cognitive Approach to Coaching Behaviors. In S. Jowett & D. Lavallee (Red.), *Social psychology in sport* (s. 75-90). Champaign, IL: 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.

Solberg, P. A., Hopkins, W. G., Ommundsen, Y., & Halvari, H. (2012). Effects of three training types on vitality among older adults: A self-determination theory perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(4), 407-417.

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 (Red.), *Advances in Motivation in Sport and Exercise. Third Edition* (s. 233-270). USA: Human Kinetics, Inc.

Svartdal, F. (2015). *Psykologiens forskningsmetoder. En introduksjon*. Bergen: Fagbokforlaget.

Sæther, S. A. (2017). *De norske fotballtalentene. Hvem lykkes og hvorfor?* . Oslo: Universitetsforlaget

Tashakkori, A., & Teddlie, C. (2003). *Handbook on Mixed Methods in Social & Behavioral Research*. Thousand Oaks, California: Sage Publications.

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

- Thomas, J. R., Nelson, J. K., & Silverman, S. J. (2011). *Research methods in physical activity* (6. utgave.). Champaign, IL: Human kinetics
- Tjora, A. (2017). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis. 3. utgave* Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Treasure, D. C., Lemyre, P. N., Kuczka, K. K., & Standage, M. (2007). Motivation in Elite-Level Sport: A Self-Determination Perspective. In M. S. Hagger & N. L. D. Chatzisarantis (Red.), *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport* (s. 153-165). Champaign, IL: Human Kinetics.
- 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.
- Twohig, P. L., & Putnam, W. (2002). Group interviews in primary care research: advancing the state of the art or ritualized research? *Family practice*, 19(3), 278-284.
- Vallerand, R. J., & Losier, G. F. (1999). An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11(1), 142-169.
- Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., & Koestner, R. (2008). Reflections on self-determination theory. *Canadian Psychology*, 49(3), 257-262.
- 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 mini-theories 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.

- Vlachopoulos, S. P., & Michailidou, S. (2006). Development and initial validation of a measure of autonomy, competence, and relatedness in exercise: The Basic Psychological Needs in Exercise Scale. *Measurement in physical education and exercise science, 10*(3), 179-201.
- Vlachopoulos, S. P., Ntoumanis, N., & Smith, A. L. (2010). The Basic Psychological Needs in Exercise Scale: Translation and evidence for cross-cultural validity. *international Journal of sport and exercise psychology, 8*(4), 394-412.
- 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., Rodgers, W. M., & Fraser, S. N. (2002). Examining the psychometric properties of the behavioral regulation in exercise questionnaire. *Measurement in physical education and exercise science, 6*(1), 1-21.
- Wilson, P. M., Rodgers, W. M., Loitz, C. C., & Scime, G. (2006). "It's who I am... Really!" The importance of integrated regulation in exercise contexts. *Journal of Applied Biobehavioral Research, 11*(2), 79-104.
- Ødegård, L. T., & Breivik, G. (2015). Hvor moralsk tenker fotballspillere? - en empirisk studie av toppfotball. *Etikk i praksis - Nordic Journal of Applied Ethics, 9*(2), 33-51.
- Aase, T. H., & Fossåskaret, E. (2007). *Skapte virkeligheter: Kvalitativ orientert metode*. Oslo: Universitetsforlaget.

Vedlegg 1

Spørreundersøkelse om motivasjon i elite- og breddefotball

Denne spørreundersøkelsen handler om motivasjon hos fotballutøvere i elite- og breddeklubber. Spørsmålene er adaptert fra allerede eksisterende spørreskjemaer som er blitt brukt mye på forskningsfeltet. Denne spørreundersøkelsen er en del av min mastergradsoppgave ved NTNU, som vil være ferdigstilt i løpet av juni 2018. Svarene er konfidensielle, og vil kun bli brukt i samhandling med denne studien. Deltakelse er frivillig.

Sigrid A. Soleng

Mastergradstudent i idrettsvitenskap
NTNU
Trondheim

På spørsmål med alternativer, vennligst **kryss av (X)** i boksen for svaret ditt.
på spørsmål 1 vennligst **skriv** innenfor avgrensede ruter.

Del 1: Bakgrunnsinformasjon

1) Fødselsdato (dd,mm,åå)

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

2) Hva er det høyeste nivået du har spilt på? (f.eks. øverste nivå nasjonalt = Eliteserien)

1. eller 2. nivå i utlandet <input type="checkbox"/>	Øverste nivå nasjonalt <input type="checkbox"/>	Nest øverste nivå nasjonalt <input type="checkbox"/>	2.divisjon nasjonalt <input type="checkbox"/>	3.divisjon nasjonalt <input type="checkbox"/>	4.divisjon nasjonalt <input type="checkbox"/>
5.divisjon nasjonalt <input type="checkbox"/>	Lavere enn 5.divisjon nasjonalt <input type="checkbox"/>				

3) Hvor mange klubber har du vært i (inkludert nåværende klubb)?

1	2	3	4	5	Mer enn 5
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4) Hvor mange idretter har du deltatt i (inkludert barndommen)?

1	2	3	4	5	Mer enn 5
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5) Hvordan er din bo-situasjon?

Bor med ektefelle/partner og barn

Bor med ektefelle/partner

Bor med barn

Bor med foreldre/foresatte/familiemedlem

Bor med venner

Bor alene

Annet

Del 2

De følgende setningene refererer til dine generelle erfaringer i idretten din, og ikke til spesifikke situasjoner. Bruk skalaen fra 1-5 i forhold til hvilken grad du er enig i følgende påstander ved å krysse av det alternativet som passer best.

	Ikke enig	Litt enig	Ganske enig	Veldig enig	Helt enig
1) Treningen er i stor grad forenlig med mine valg og interesser	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
2) Jeg føler jeg har stor framgang i forhold til målet mitt med treningen	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>

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

Del 3

De følgende setningene under representerer de underliggende grunnene til at du deltar i idretten din. Bruk skalaen under fra 0-4 i forhold til hvilken grad hver setning passer for deg.

	Ikke	1	2	3	4
1) Det er viktig for meg å trene regelmessig	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
2) Jeg ser ingen grunn til at jeg skal trene	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
3) Jeg trener fordi det er gøy	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
4) Jeg får dårlig samvittighet når jeg ikke trener	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
5) Jeg trener fordi det passer med målene for livet mitt	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
6) Jeg trener fordi andre sier jeg skal	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
7) Jeg verdsetter fordelene med trening	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
8) Jeg skjønner ikke hvorfor jeg skulle måtte trene	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
	0	1	2	3	4

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

Tusen takk for at du deltok i denne spørreundersøkelsen ☺

Vedlegg 2

Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjektet Motivasjonen hos elite- og breddeutøvere

Bakgrunn og formål

Denne studien legger grunnlaget for en mastergradsoppgave ved NTNU (Norges Teknisk-Naturvitenskapelige Universitet). Prosjektet blir ikke utført for ekstern oppdragsgiver eller i samarbeid med flere institusjoner, men på eget initiativ. Forskningsprosjektets hensikt er å undersøke hva som karakteriserer motivasjonen hos elite- og breddeutøvere, og hvilken rolle treneren har på utøveres motivasjon. Studier på norske eliteutøveres motivasjon er i dag svært begrenset, noe som gjør dette forskningsprosjektet til en interessant og spennende studie, som kan være et nyttig bidrag til forskningsfeltet og norsk fotball. På bakgrunn av dette blir dere forespurt om å delta i denne studien.

Hva innebærer deltakelse i studien?

Deltakelse i denne studien vil være todelt. Første del vil være en spørreundersøkelse. Undersøkelsen inneholder 41 spørsmål og tar ca. 10 minutter å svare på. Spørsmålene i undersøkelsen kommer fra et teoretisk rammeverk om motivasjon og omhandler tilfredstillende av psykologiske behov gjennom idretten, og motiver for å drive idrett. Data vil registreres gjennom enkel avkrysning. Her håper jeg så mange som mulig i spillergruppen vil delta.

Andre del vil være et gruppeintervju på ca. 60 minutter. Spørsmålene i intervjuet vil basere seg på tematikken i spørreundersøkelsen, samt hvordan de opplever treners rolle når det gjelder motivasjonen til utøverne. Denne delen vil gjøres ved bruk av lydopptak og notater. Til denne delen er det ønskelig med 4-6 utøvere som til sammen kan sette av rundt 60 minutter.

Hva skjer med informasjonen om deg?

Alle personopplysninger vil bli behandlet konfidensielt. Det er kun forskningsansvarlig (Sigrid A. Soleng) og veileder (Ingar Mehus, førsteamanuensis ved NTNU, institutt for sosiologi og statsvitenskap) som vil ha tilgang til opplysningene. Informasjonen som kommer fram gjennom spørreundersøkelsen og intervjuet vil bli fremstilt på en slik måte at ingen enkeltpersoner vil kunne bli identifisert eller gjenkjent. Alle deltakerne i prosjektet vil være anonyme. Når lydopptaket fra intervjuet er transkribert vil lydopptaket bli slettet. Prosjektet i sin helhet skal etter planen avsluttes i juni 2018, og da vil resterende datamateriell fra studien bli slettet.

Frivillig deltakelse

Deltakelse er frivillig, og du kan når som helst trekke ditt samtykke uten å oppgi noen grunn. Dersom du trekker deg, vil alle opplysninger om deg bli slettet.

Dersom du ønsker å delta eller har spørsmål til studien, ta kontakt med Sigrid A. Soleng (e-post; sigridasoleng@hotmail.com, tlf; 92445373). Det er og mulighet å kontakte veileder Ingar Mehus (e-post: ingar.mehus@ntnu.no).

Studien er meldt til Personvernombudet for forskning, NSD - Norsk senter for forskningsdata AS. Samtykkeskjema (se neste side) vil utleveres ved intervjustart

Samtykke til deltakelse i studien

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

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Jeg samtykker til å delta i gruppeintervju

Vedlegg 3

Tabell 1: Faktoranalyse, faktorladning, kmo, bartlett-test og alpha score for variablene som tilslutt utgjorde indexen for autonomi.

Faktor	Eigenverdi	Variabel	Faktorladning	KMO	Alpha	Bartlett
Faktor 1	2,03	Sp6a	0,54		0,68	
Faktor 2	0,84	Sp6d	0,82		0,51	
Faktor 3	0,66	Sp6g	0,75		0,57	
Faktor 4	0,47	Sp6j	0,71		0,61	
Total:				0,70	0,66	p<0,05

Tabell 2: Faktoranalyse, faktorladning, kmo, bartlett-test og alpha score for variablene som tilslutt utgjorde indexen for tilhørighet.

Faktor	Eigenverdi	Variabel	Faktorladning	KMO	Alpha	Bartlett
Faktor 1	2,62	Sp6c	0,81		0,78	
Faktor 2	0,60	Sp6f	0,77		0,80	
Faktor 3	0,44	Sp6i	0,82		0,77	
Faktor 4	0,35	Sp6l	0,84		0,75	
Total:				0,78	0,82	p<0,05

Tabell 3: Faktoranalyse, faktorladning, kmo, bartlett-test og alpha score for variablene som tilslutt utgjorde indexen for kompetanse.

Faktor	Eigenverdi	Variabel	Faktorladning	KMO	Alpha	Bartlett
Faktor 1	2,21	Sp6b	0,64		0,72	
Faktor 2	0,89	Sp6e	0,81		0,56	
Faktor 3	0,57	Sp6h	0,84		0,58	
Faktor 4	0,33	Sp6k	0,66		0,70	
Total:				0,64	0,70	p<0,05

Vedlegg 4

Sammensatte mål med tilhørende spørsmål i Basic Psychological Needs in Exercise Scale (BPNES)

Tabell 4: *Sammensatt mål for kompetanse*

Kompetanse

2. Jeg føler jeg har stor framgang i forhold til målet mitt med treningen

5. Jeg føler jeg utfører øvelsene i treningsprogrammet mitt veldig effektivt

8. Jeg føler treningen er noe jeg får bra til

11. Jeg føler jeg kan klare de øvelsene treningen legger opp til

Tabell 5: *Sammensatt mål for tilhørighet*

Tilhørighet

3. Jeg føler meg veldig bekvem sammen med dem jeg trener med

6. Jeg føler jeg kan omgås de jeg trener sammen med på en vennlig måte

9. Jeg føler jeg har god og åpen kommunikasjon med dem jeg trener sammen med

12. Jeg føler meg veldig fortrolig med de andre treningsdeltakerne

Tabell 6: *Sammensatt mål for autonomi*

Autonomi

1. Treningen er i stor grad forenlig med mine valg og interesser

4. Jeg føler sterkt at treningen passer måten jeg vil trene på

7. Måten jeg trener på er helt klart et uttrykk for hvordan jeg ønsker at treningen skal være

10. Jeg føler sterkt at jeg har mulighet til å gjøre valg i forhold til min trening

Vedlegg 5

Tabell 7: Faktoranalyse, faktorladning, kmo, bartlett-test og alpha score for variablene som tilslutt utgjorde indexen for amotivasjon.

Faktor	Eigenverdi	Variabel	Faktorladning	KMO	Alpha	Bartlett
Faktor 1	1,38	Sp7b	0,68		0,24	
Faktor 2	0,99	Sp7h	0,75		0,16	
Faktor 3	0,89	Sp7n	0,57		0,29	
Faktor 4	0,75	Sp7t	0,14		0,39	
Total:				0,56	0,34	p<0,05

Tabell 8: Faktoranalyse, faktorladning, kmo, bartlett-test og alpha score for variablene som tilslutt utgjorde indexen for utvendig regulering

Faktor	Eigenverdi	Variabel	Faktorladning	KMO	Alpha	Bartlett
Faktor 1	1,93	Sp7f	0,66		0,59	
Faktor 2	0,79	Sp7l	0,81		0,47	
Faktor 3	0,77	Sp7r	0,61		0,62	
Faktor 4	0,51	Sp7x	0,69		0,58	
Total:				0,68	0,64	p<0,05

Tabell 9: Faktoranalyse, faktorladning, kmo, bartlett-test og alpha score for variablene som tilslutt utgjorde indexen for innlemmet regulering.

Faktor	Eigenverdi	Variabel	Faktorladning	KMO	Alpha	Bartlett
Faktor 1	2,63	Sp7d	0,79		0,79	
Faktor 2	0,56	Sp7j	0,77		0,80	
Faktor 3	0,45	Sp7p	0,86		0,74	
Faktor 4	0,36	Sp7v	0,83		0,77	

Total:			0,80	0,82	p<0,05
---------------	--	--	------	------	--------

Tabell 10: Faktoranalyse, faktorladning, kmo, bartlett-test og alpha score for variablene som tilslutt utgjorde indexen for identifisert regulering.

Faktor	Eigenverdi	Variabel	Faktorladning	KMO	Alpha	Bartlett
Faktor 1	2,27	Sp7a	0,84		0,58	
Faktor 2	0,83	Sp7g	0,70		0,69	
Faktor 3	0,55	Sp7m	0,86		0,58	
Faktor 4	0,35	Sp7s	0,58		0,77	
Total:				0,72	0,72	p<0,05

Tabell 11: Faktoranalyse, faktorladning, kmo, bartlett-test og alpha score for variablene som tilslutt utgjorde indexen for integrert regulering.

Faktor	Eigenverdi	Variabel	Faktorladning	KMO	Alpha	Bartlett
Faktor 1	2,90	Sp7e	0,72		0,89	
Faktor 2	0,59	Sp7k	0,89		0,81	
Faktor 3	0,31	Sp7q	0,91		0,80	
Faktor 4	0,20	Sp7w	0,88		0,82	
Total:				0,80	0,87	p<0,05

Tabell 12: Faktoranalyse, faktorladning, kmo, bartlett-test og alpha score for variablene som tilslutt utgjorde indexen for indre motivasjon.

Faktor	Eigenverdi	Variabel	Faktorladning	KMO	Alpha	Bartlett
Faktor 1	2,05	Sp7c	0,75		0,55	
Faktor 2	0,75	Sp7i	0,66		0,62	
Faktor 3	0,61	Sp7o	0,73		0,61	
Faktor 4	0,59	Sp7u	0,72		0,59	

Total:

0,73

0,66

p<0,05

Vedlegg 6

Sammensatte mål med tilhørende spørsmål for Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire – 3 (BREQ-3).

Tabell 13: sammensatt mål for indre motivasjon

Indre motivasjon

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

Tabell 14: sammensatt mål for integrert regulering

Integrert regulering

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

Tabell 15: sammensatt mål for identifisert regulering

Identifisert regulering

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

Tabell 16: sammensatt mål for innlemmet regulering

Innlemmet regulering

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

Tabell 17: sammensatt mål for utvendig regulering

Utvendig regulering

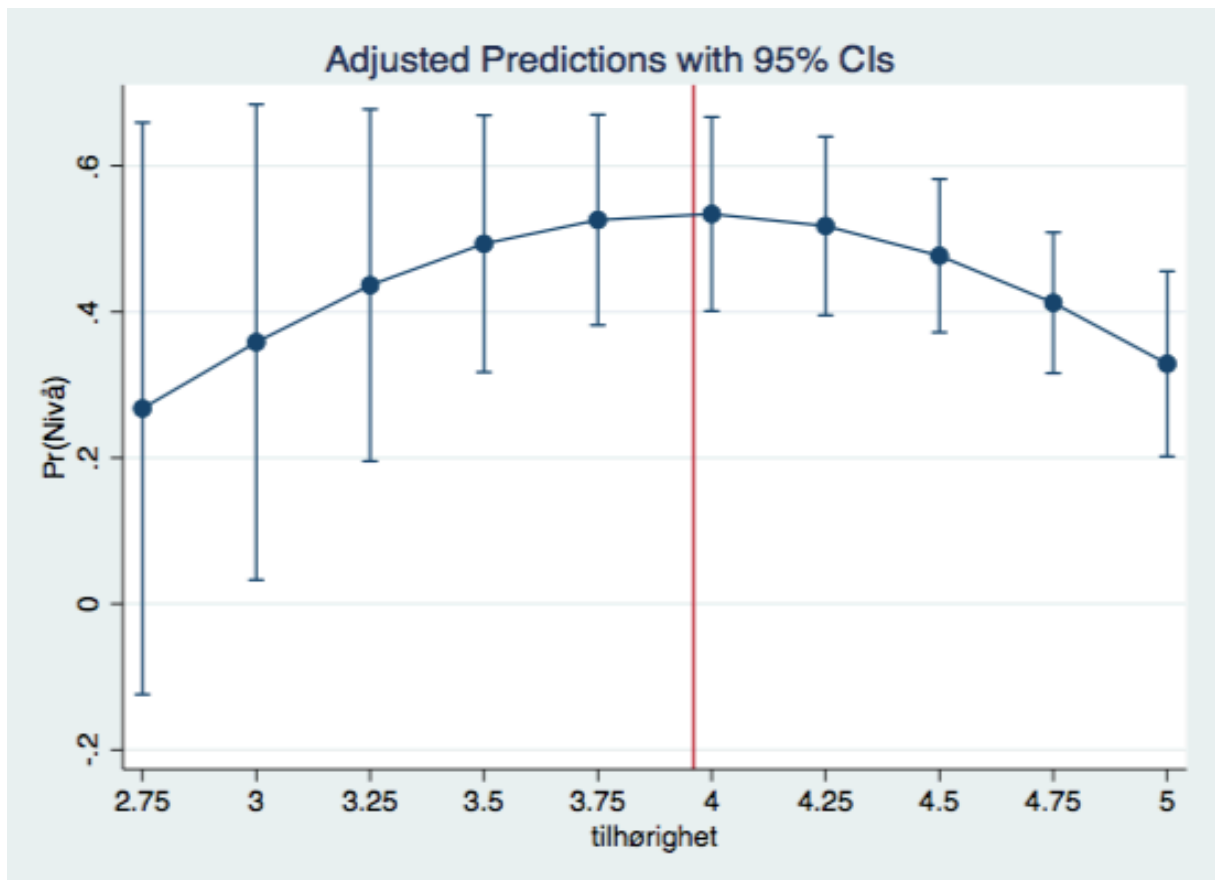
- 6. Jeg trener fordi andre sier jeg skal
 - 12. Jeg deltar i trening fordi venner/familie/partner sier jeg bør
 - 18. Jeg trener fordi andre ikke vil være fornøyd med meg om jeg ikke gjør det
 - 24. Jeg føler press fra venner/familie om å trene
-

Tabell 18: sammensatt mål for amotivasjon

Amotivasjon

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

Vedlegg 7



Vedlegg 8

Tabell 19) *sammenligning av modeller*

	Modell A	Modell B	Modell C
AIC	157,082	155,951	153,635
BIC	189,121	190,903	188,587
Pseudo R²	0,272	0,289	0,301
Log Likelihood	-67,541	-65,976	-64,818
Likelihood-ratio test	p=<0,05	p=<0,05	p=<0,05

Modell A = utgangsmodell

Modell B = utgangsmodell + samspill mellom tilhørighet og utvendig regulering

Modell C = utgangsmodell + andregradsledd av tilhørighet

Vedlegg 9

Hei!

Jeg håper veldig gjerne dere vil delta i min masteroppgave! Mitt navn er Sigrid Aasvik Soleng og jeg studerer en mastergrad i idrettsvitenskap ved NTNU i Trondheim. Masteroppgaven min handler om hva som karakteriserer motivasjonen til elite- og breddeutøvere, og i hvilken grad utøvere opplever treneren som en sentral rolle. Studier på norske eliteutøveres motivasjon er i dag svært begrenset, noe som gjør denne studien til et nyttig bidrag til forskningsfeltet og norsk fotball. Dere vil bli regnet som eliteutøvere i denne oppgaven.

I tillegg til spørreundersøkelsen for hele spillergruppen, vil jeg gjennomføre et gruppeintervju der jeg håper å få 4-6 av dere utøvere som vil delta. Dersom noen av dere forhåpentligvis melder interesse for å delta, vil dere sitte i en gruppe der dere får ulike temaer/spørsmål dere skal diskutere sammen. Det vil på mange måter fungere som en uformell gruppesamtale med en avslappet stemning. Intervjuet tar normalt mellom 45-60 minutter, så det er den tiden dere trenger å sette av til sammen.

For min del kan vi godt gjennomføre intervjuet i forkant/etterkant av en trening den dagen jeg kommer for å besøke dere. Her er det litt opp til dere som melder interesse når det ville passet, da jeg er fleksibel på tidspunkt.

Det er ingen video eller bilde som blir brukt under intervjuet, bare lydopptak og notater. Lydopptaket er der for at jeg skal kunne transkribere intervjuet i etterkant, og da vil lydopptaket bli slettet. Alt vil være anonymt, og det vil ikke være mulig å identifisere noen av dere, klubben deres eller by på noen som helst måte i publikasjoner av oppgaven. Prosjektet er også meldt til NSD (Norsk senter for forskningsdata), og det vil bare være meg og eventuelt veileder som har tilgang til dataen. Legger ved et utkast til intervjuguiden slik at dere kan få innblikk i tematikken.

Dere trenger ingen forkunnskaper om temaene vi skal snakke om, da det er jeg som veldig gjerne vil lære av dere og ikke motsatt 😊 Håper noen melder interesse!

Mvh

Sigrid A. Soleng

Vedlegg 10

Intervjuguide Motivasjon i fotball, topp og bredde

Oppvarming

Kan dere fortelle litt om dere selv?

- Alder, høyeste nivået dere har spilt på, hvor mange klubber dere har spilt for hvor lenge dere har vært i denne klubben

Tema 1) Motivasjon generelt

Hva tenker dere på når dere hører motivasjon?

Har dere opplevd perioder med dårlig motivasjon?

- Eksempler (noe spesielt som skjedde?)
- Hvordan forandret dette seg?
- Når har dere vært sterkest motivert?

Hvorfor driver dere med fotball?

Hva er målet deres gjennom å delta?

- Hva er det minst morsomste med fotballen?
 - o Noe som føles som tvang?

På hvilken måte føler dere treneren er med å motivere dere?

- Feedback, straff, belønning

På hvilken måte motiverer spillerne hverandre?

- Feedback, straff, belønning

Hva betyr det for dere å vinne?

- Hvordan er stemningen i spillergruppen da kontra tap?
- Hvordan jobber dere for å håndtere tap?

Hva føler dere når dere ikke får trent på en stund?

- Hvordan er det å være tilbake da?

Tema 2) Tilhørighet og treners rolle

Hvordan er miljøet i spillergruppen?

- Relasjonen mellom utøvere/samhold
- Trygghet/omsorg
- Kommunikasjon
- Møte med nye spillere
- Det sosiale utenom trening

Føler dere at treneren bidrar til det sosiale miljøet t i gruppen?

- På hvilken måte?

Tema 3) Selvbestemmelse og treners rolle

Hvordan vil dere si treningssituasjonen deres er?

- Ser dere meningen med treningsarbeidet?

Føler dere frihet i forhold til treningssituasjonen deres?

- På hvilken måte?

I hvilken grad føler dere at deres mening har betydning/blir verdsatt av trener?

Tema 4) Kompetanse og treners rolle

På hvilken måte blir dere utfordret av treningssituasjonen deres?

- Hvordan?

Er det ganger dere føler dere ikke når opp til forventningene som stilles fra trener?

- Hvordan reagerer dere da?
- Hvordan reagerer trener?

Hvordan opplever dere treneren dersom ting ikke går etter planen?

- Forandring i atferd?
 - o Hva innebærer denne forandringen?
 - o Hva føler dere da?

Tema 5) Trenerens rolle generelt

Hvordan vil dere beskrive deres trener?

- Kjennetegn (noe spesielt med treners væremåte/stil)

Kan dere prøve å beskrive deres forhold til trener?

- Relasjonen mellom trener og dere utøvere
- Kommunikasjonen mellom trener og dere utøvere?
 - o Ulike situasjoner hvor kommunikasjonen varierer?

Hvordan oppleves trener etter vinn situasjoner kontra tap situasjoner?

- Atferdsendringer?

Avslutning

Hva er viktigst for deg i forhold til din deltakelse i idretten?

Noe dere vil tilføye?

Tusen takk for at dere stilte opp til intervju! ☺

Vedlegg 11



Ingar Mehus
Dragvoll
7491 TRONDHEIM

Vår dato: 01.02.2018

Vår ref: 58232 / 3 / OOS

Deres dato:

Deres ref:

Vurdering fra NSD Personvernombudet for forskning § 31

Personvernombudet for forskning viser til meldeskjema mottatt 09.01.2018 for prosjektet:

<i>58232</i>	<i>Trenerens rolle i utøveres motivasjon i topp- og breddeklubb</i>
<i>Behandlingsansvarlig</i>	<i>NTNU, ved institusjonens øverste leder</i>
<i>Daglig ansvarlig</i>	<i>Ingar Mehus</i>
<i>Student</i>	<i>Sgrid Aasvik Soleng</i>

Vurdering

Etter gjennomgang av opplysningene i meldeskjemaet og øvrig dokumentasjon finner vi at prosjektet er meldepliktig og at personopplysningene som blir samlet inn i dette prosjektet er regulert av personopplysningsloven § 31. På den neste siden er vår vurdering av prosjektopplegget slik det er meldt til oss. Du kan nå gå i gang med å behandle personopplysninger.

Vilkår for vår anbefaling

Vår anbefaling forutsetter at du gjennomfører prosjektet i tråd med:

- opplysningene gitt i meldeskjemaet og øvrig dokumentasjon
- vår prosjektvurdering, se side 2
- eventuell korrespondanse med oss

Vi forutsetter at du ikke innhenter sensitive personopplysninger.

Meld fra hvis du gjør vesentlige endringer i prosjektet

Dersom prosjektet endrer seg, kan det være nødvendig å sende inn endringsmelding. På våre nettsider finner du svar på hvilke [endringer](#) du må melde, samt endringsskjema.

Opplysninger om prosjektet blir lagt ut på våre nettsider og i Meldingsarkivet

Vi har lagt ut opplysninger om prosjektet på nettsidene våre. Alle våre institusjoner har også tilgang til egne prosjekter i [Meldingsarkivet](#).

Vi tar kontakt om status for behandling av personopplysninger ved prosjektslutt

Ved prosjektslutt 30.06.2018 vil vi ta kontakt for å avklare status for behandlingen av

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

personopplysninger.

Se våre nettsider eller ta kontakt dersom du har spørsmål. Vi ønsker lykke til med prosjektet!

Marianne Høgetveit Myhren

Øyvind Straume

Kontaktperson: Øyvind Straume tlf: 55 58 21 88 / Oyvind.Straume@nsd.no

Vedlegg: Prosjektvurdering

Kopi: Sgrid Aasvik Soleng, sigridkozsas@hotmail.com



INFORMASJON OG SAMTYKKE

Du har opplyst i meldeskjema at utvalget vil motta skriftlig og muntlig informasjon om prosjektet, og samtykke skriftlig til å delta. Vår vurdering er at informasjonsskrivet til utvalget er godt utformet, og vi har ingen innvendinger til dette.

TREDJEPERSON

Prosjektet innebærer potensielt registrering av opplysninger om treneren til utøverne. Du har opplyst i meldeskjemaet at også treneren vil motta skriftlig og muntlig informasjon om prosjektet.

INFORMASJONSSIKKERHET

NTNU er behandlingsansvarlig institusjon for prosjektet. Personvernombudet forutsetter at du/dere behandler alle data i tråd med NTNU sine retningslinjer for datahåndtering og informasjonssikkerhet.

PROSJEKTSLUTT

Prosjektslutt er oppgitt til juni 2018. Det fremgår av meldeskjema og informasjonsskriv at du vil anonymisere datamaterialet ved prosjektslutt. Personvernombudet gjør oppmerksom på at anonymisering innebærer å:

- slette eller omskrive/gruppere indirekte identifiserbare opplysninger som arbeidssted, kjønn og konkurranse nivå
- slette lydopptak

For en utdypende beskrivelse av anonymisering av personopplysninger, se Datatilsynets veileder:

<https://www.datatilsynet.no/globalassets/global/regelverk-skjema/veiledere/anonymisering-veileder-041115.pdf>