



Vår 2020

Bacheloroppgave i samfunns- og idrettsvitenskap

Motivasjonsmangel hos dagens unge idrettsutøvere?

- Finnes det bevis på at unge idrettsutøvere i dag har et problem med mangel på motivasjon når det gjelder egentrening og felles lagtreninger?



Patrik Lærkerud
NTNU

Forord

La meg introdusere deg for min bacheloroppgave etter tre år på studiet «samfunns- og idrettsvitenskap ved NTNU Trondheim. Studiet er noe som man valgte helt og holdent kun basert på sin interesse for idrett, veien videre etter disse tre årene var enda uklar. Dette er en oppgave som resulterer i min interesse for hvordan motivasjonen kan se ut til å påvirke dagens ungdom når det gjelder deres ønske om å drive på med idrett.

Motivasjon er et begrep som betyr mer for oss enn det man nok tror, uten dette vil det være vanskelig å produsere noe som helst. Spesielt i idretten er dette begrepet noe som er helt sentralt, både med tanke på utvikling og oppnåelse av suksess. Jeg har opp igjennom årene lært hvor viktig det faktisk er å føle en viss form for motivasjon når noe skal gjennomføres. Det å se at noen av dagens ungdom sliter med å finne en motivasjon for å dra på trening er noe som gav meg inspirasjon til å skrive om dette temaet.

Kan i som alle andre bachelor og masteroppgaver bruke muligheten til å si en takk til alle lærere, forelesere man har hatt igjennom disse tre årene. Det har vært mye kunnskap å ta inn over seg og man føler selvfølgelig at man har lært masse nytt, noe uinteressant her og der men heldigvis mest interessant. Selv om det til tider nok har følt som at tiden har gått sakte så er vel realiteten at den egentlig har gått alt for fort. Kan også si en takk til min veileder, Jan Fuhre, for gode tips og råd.

Innhold

Forord.....	1
1.0 Innledning.....	3
2.0 Teori.....	4
2.1 Motivasjon.....	4
2.1.1 Indre motivasjon.....	5
2.1.2 Ytre motivasjon.....	6
2.2 Selvbestemmelsesteorien (Self-Determination Theory).....	7
2.2.1 Autonomi/ Selvbestemmelse.....	7
2.2.2 Kompetanse.....	8
2.2.3 Tilhørighet.....	9
2.2.4 Sammendrag av teorien.....	9
3.0 Metode.....	10
3.1 Type metode.....	10
3.1.1 Kvantitativ forskningsmetode.....	10
3.1.2 Kvalitativ forskningsmetode.....	10
3.2 Valg av metode.....	11
4.0 Resultater fra tidligere forskning.....	11
4.1 Resultat I.....	11
4.2 Resultat II.....	12
4.3 Resultat III.....	13
5.0 Diskusjon.....	13
5.1 Resultat I.....	13
5.2 Resultat II.....	14
5.3 Resultat III.....	15
6.0 Konklusjon.....	16
6.1 Videre forskning.....	Feil! Bokmerke er ikke definert. 17
7.0 Litteraturliste.....	18

1.0 Innledning

Som nevnt så er motivasjonsbegrepet noe som er veldig viktig i idrett og livet generelt. I idrett dreier det seg om å finne motivasjon hele tiden, finne motivasjon til å dra på trening, til å dra på egentrening. Dette er noe man skulle trodd var lett i og med at man som regel liker å holde på med idretten sin. Jeg er vell av den påstanden om at tiden har endret seg og at det er noe som rammer dagens ungdom med tanke på å klare å finne ny motivasjon gjennom hele treningsuka. Dagens ungdom i motsetning til ungdom fra tidligere generasjoner har vokst opp i en tid preget av teknologi, en tid hvor det er lett å fylle dagen sin med andre ting enn det å være i aktivitet.

Før i tiden, trenger ikke gå lengre tilbake til enn når man selv var ung. Da var det å fysisk gå å ringe på døra til vennene dine så å si den eneste måten å få tak i de på. Det var også mer naturlig den gang å være ute store deler av fritiden. Enten det bare var ubetydsom tilfeldig lek eller om det var selvkomponerte fotballkamper på løkka så var man veldig ofte i aktivitet. For de fleste ungdom i dag så er det slutt på sånt, det er blitt akseptert og helt normalt at ungdom i dag ikke skal bli jaget ut for å «leke» med vennene sine. Selv ble man vant til mye aktivitet og dette gjorde nok at det var lettere å innstille seg på at man også skulle på trening. Dette var høydepunktene i uka, treninger var tiden hvor at man fikk lov til å legge alt annet til side og koble av i noen timer ved å få være sammen med vennene sine og gjøre det man likte aller best, nemlig å spille fotball.

Ungdommen i dag har om man kan si det slik ufrivillig vokst inn i en tid hvor teknologi spesielt preger hverdagen til ungdommene. Internett, smart telefoner og videospill er ting som mer eller mindre tar over fritiden til mange av dagens ungdom. Dette er noe som helt naturlig kan forårsake at motivasjonen til å dra på trening, enten det er frivillig egentrening eller en av de organiserte øktene man har i uka, kan bli svekket. Av en eller annen grunn fremstår det som om at det å slite seg fra videospillskjermen for å dra på trening er blitt ett ork. Gleden til å få dra på trening kan virke fraværende hos enkelte nå til dags. Gløden som er ment til å lyse opp i de unges ansikt når beskjeden om å gjøre seg klar for trening kommer er nok også noe som mange foreldre kan skrive under på at mangler mer den dag i dag.

Vi skal som sagt i denne oppgaven igjennom tidligere forskning forsøke å finne ut om dette i det hele tatt stemmer. Finnes det bevis der ute som antyder at dagens ungdom er mindre motiverte til både egentrening og til de felles organiserte treningene? Er dette noe som er blitt et problem? Det siste man vil er å se at ungdommene sakte men sikkert evolveres til at de

fleste ikke orker å drive med idrett i det hele tatt. Er dagens teknologi noe som har påvirkning på ungdommenes idrettsmotivasjon? Dette er spørsmål som det skal forsøkes å komme til bunns i. Før vi kommer så langt vil det være naturlig å starte med litt teori.

2.0 Teori

2.1 Motivasjon

I og med at motivasjon er hovedtemaet i denne oppgaven så vil det være greit å starte med å ta deg som leser igjennom hva motivasjon egentlig er. Motivasjon er det som på mange måter legger grunnlaget for læring og utvikling. Skaalvik skriver at en av forutsetningene for optimal læring og utvikling i skolen er at en elev er motivert for skolearbeidet (Skaalvik & Skaalvik, 2015, s. 9). Dette er noe som man kan si også gjelder for idretten. Idretten dreier seg om konstant læring og utvikling av ferdigheter, noe som i like stor grad som skolearbeidet krever en form for motivasjon hos utøverne.

Motivasjon er noe som igjennom innsats, konsentrasjon, utholdenhet og ulike læringsstrategier fremmer læring indirekte (Skaalvik & Skaalvik, 2015, s. 13). Det sier seg også selv at desto mer motiverte man er, desto høyere innsats vil man yte (Skaalvik & Skaalvik, 2015, s. 13). Akkurat dette viser bare viktigheten av det å være motivert når man skal holde på med noe som krever at man hele tiden fortsetter å utvikle seg slik at man ikke stagnerer. Med stagnerer menes det at utviklingsprosessen stopper opp. Det som også er en fordel med å ha motivasjon inn mot noe er det at man blir flinkere til å regulere sin egen læringsatferd, man blir også flinkere til å bruke arbeidsstrategier som er mer læringsfremmende (Skaalvik & Skaalvik, 2015, s. 13). Dette er selvfølgelig noe vil hjelpe utøvere til å finne de måtene å jobbe på som gjør at læringen bli lettere.

Schunk, Pintrich & Meece (2010) definerer motivasjon som prosessen der målstyrt aktivitet blir satt i gang og opprettholdt (Skaalvik & Skaalvik, 2015, s. 14). Ifølge Skaalvik kan vi ut ifra denne definisjonen se på motivasjon som helt nødvendig for å sette en aktivitet i gang og også klare å holde den ved like (Skaalvik & Skaalvik, 2015, s. 14). Det kan også nevnes at motivasjonen til hver og en av oss ikke bare avgjør hvilken aktivitet vi ender opp med å gjennomføre men også hvordan retning en aktivitet vil ta (Skaalvik & Skaalvik, 2015, s. 14).

Det å ha kunnskap om motivasjon er noe som er viktig fordi at vi alle har våre egne teorier og våre egne bilder på hva dette begrepet egentlig er. Situasjoner hvor det vil kreve å klare å motivere andre vil ofte dukke opp og det er i roller som foreldre, lærere, bedriftsledere, trenere og fritidsledere at man vil finne seg selv i slike situasjoner. Når slike situasjoner oppstår vil man naturlig nok handle ut ifra hva man selv vet og forbinder med motivasjon og de handlingene man foretar seg kan potensielt bli mer systematiske og være mer gjennomtenkt dersom man kjenner til teori og forskning om motivasjonsbegrepet (Skaalvik & Skaalvik, 2018, s. 137). Dette vil altså bidra til at man kan fremstå som gode motivatorer for de unge menneskene som eventuelt måtte trenge det.

Motivasjon er et såpass stort og mye forsket på tema at man finner mange ulike teorier om det. I denne oppgaven vil det introduseres en teori som man spesielt kan knytte opp mot de unge utøverne og deres mulige mangel på motivasjon. Før vi kommer så langt er det også viktig at vi tar for oss motivasjonsforskningens skille imellom det vi kaller for indre og ytre motivasjon. I og med at motivasjonsteorien vi skal ta for oss senere er selvbestemmelsesteorien av Deci og Ryan så vil det være naturlig å se på disse to formene for motivasjon i lys av hva de samme personene har skrevet om dem.

2.1.1 Indre motivasjon

Indre motivasjon eller indre motivert atferd forbindes med at man oppfatter læringsstoffet som interessant og at det å arbeide med det gir deg både glede og tilfredstillelse (Skaalvik & Skaalvik, 2015, s. 66). Gleden og tilfredstillelsen ligger altså i selve aktiviteten og det vil i indre motivert atferd ikke resultere i ytre tilført ros eller andre former for belønning som følge av aktiviteten (Skaalvik & Skaalvik, 2015, s. 66). Lek og aktiv læring er ifølge Deci og Ryan eksempler på indre motivert læring og de mener også at de beste læringsresultatene kommer fra når læringen er indre motivert (Skaalvik & Skaalvik, 2015, s. 66).

Vi ser altså at indre motivasjon dreier seg om motivasjon som kommer av at du selv er interessert i den aktiviteten som skal gjennomføres. Man har altså selv både lyst til og føler en glede når man utfører en aktivitet gjennom indre motivasjon. Ryan og Deci mener at det viktigste skillet mellom indre og ytre motivasjon er interesse. Aktiviteten må i seg selv være fascinerende og noe som skaper engasjement hos en selv (Skaalvik & Skaalvik, 2015, s. 66). Det å drive på med idrett vil i de aller fleste tilfeller være noe man gjør fordi at man er indre motivert til å gjøre det. Noen barn kan nok føle seg presset i barndomsårene men etter hvert

som man holder ut med idretten så vil man merke at idretten drives mer fra indre motivasjon. Indre motivasjon er derfor noe som er veldig viktig med tanke på det å skulle drive med idrett. Avslutningsvis er det verdt å nevne at indre motivert atferd er en selvbestemt atferd, noe som betyr at atferden man opplever fra indre motivasjon er noe man kan kontrollere selv (Skaalvik & Skaalvik, 2015, s. 67).

2.1.2 Ytre motivasjon

Når det er snakk om ytre motivasjon så vil man si at denne formen for motivasjon vil komme gjennom at en aktivitet blir gjennomført fordi at man vil oppnå en form for belønning (Skaalvik & Skaalvik, 2015, s. 67). For eksempel så vil det at man gjør noe i form av ytre motivasjon bety at man kun drar og fullfører fotballtreningen fordi at foreldrene dine tilbydde deg en belønning for det. En er ikke særlig interessert i å gjøre det men gjennomfører kun fordi at man hadde veldig lyst på den belønningen som ble tilbydd. Deci og Ryan skiller mellom to typer ytre motivasjon; kontrollert og autonom (Skaalvik & Skaalvik, 2015, s. 67).

De sier at kontrollert ytre motivasjon er når man føler at man ikke har noe valg når det gjelder en gjennomførelse av en bestemt aktivitet. Følelsen om at en rett og slett er tvunget til å gjøre det. Et eksempel på et slikt tilfelle vil være når en elev arbeider for å enten oppnå en belønning eller unngå en straff og denne elevens arbeid blir kontrollert av noen som har makt til å dele ut belønning eller straff, en lærer for eksempel (Skaalvik & Skaalvik, 2015, s. 67). Et annet eksempel på kontrollert ytre motivasjon vil være når noen arbeider av ren frykt for å enten gjøre det dårlig eller for å unngå en skam og skyldfølelse (Skaalvik & Skaalvik, 2015, s. 67).

Den andre typen ytre motivasjon fra Deci og Ryan er det de kaller for autonom ytre motivasjon. Dette er når noen ikke bare arbeider for å gjøre det godt men fordi at de har innsett at det å arbeide med noe har en verdi (Skaalvik & Skaalvik, 2015, s. 67). Et eksempel på dette vil være en mann som gjør husarbeid. Han får ingen glede av en slik rengjøring eller synes det er spesielt interessant, men grunnen til at han vasker huset er fordi at han har innsett verdien av å holde huset sitt rent og dette vil være motivasjonen hans for å gjøre det (Skaalvik & Skaalvik, 2015, s.68).

Som vi ser så er disse to formene for motivasjon ganske forskjellig. Når det gjelder hva vi skal prøve å finne ut av i denne oppgaven så er det klart at den indre motivasjonen nok vil være det som svikter dersom det kommer frem at dagens ungdom har en motivasjonsmangel

når det gjelder det å drive på idrett. Idrett og det å holde seg i aktivitet er noe som først å fremst bør komme av egen indre motivasjon og vi ser bare av eksemplene over hvor viktig den er å ha med tanke på læring og utvikling av ferdigheter.

2.2 Selvbestemmelsesteorien (Self-Determination Theory)

Denne motivasjonsteorien utviklet av Deci og Ryan i 1985 er en teori som i all hovedsak dreier seg om indre motivasjon og bygger på det faktum at mennesker har grunnleggende behov. Et behov kan defineres som noe vi trenger eller tror vi trenger for å føle oss bra (Fløholm, 2019). Koelesnik (1978) definerer dette som «enhver mangel i den menneskelige organismen» eller «fravær av goder som en person trenger eller tror man trenger for å føle velvære» (Skaalvik & Skaalvik, 2018, s. 143). Vi har allerede vært igjennom hva indre motivasjon er og hva indre motivert atferd betyr, noe som er greit å kunne dersom man skal forstå hva denne teorien tar for seg.

I teorien har Deci og Ryan kommet frem til at det finnes tre psykologiske behov vi trenger for å oppnå indre motivasjon. Før vi kommer til de så kan det være greit å nevne at Deci og Ryan har to tilnærminger når det gjelder indre motivasjon. Den ene er at når man føler en indre motivasjon er det aktiviteten i seg selv som skal utløser denne følelsen, ikke eventuelle ytre belønninger eller konsekvenser. Den andre tilnærmingen til indre motivasjon som Deci og Ryan har er at indre motivert atferd er en virkemåte av grunnleggende psykologiske behov (Fløholm, 2019), de mener altså at vår indre motiverte atferd kommer av noen grunnleggende psykologiske behov. Disse tre psykologiske behovene er autonomi, kompetanse og tilhørighet (Skaalvik & Skaalvik, 2018, s. 149).

2.2.1 Autonomi/ Selvbestemmelse

Før vi tar for oss det første psykologiske behovet skal vi se på forskjellen mellom indre og ytre kontroll, to viktige begreper innenfor selvbestemmelsesteorien. For å forklare dette kan man for eksempel si at de aktivitetene vi bestemmer å delta i selv skyldes indre kontroll mens når man velger en aktivitet på grunn av at kompisen valgte den, altså en ytre påvirkning så vil dette kvalifisere til en ytre kontroll (Fløholm, 2019). Dette er noe som er greit å vite før vi skal over på autonomi. Autonomi handler om selvbestemmelse og muligheten vår til å påvirke

de avgjørelsene som skal tas på vegne av oss selv (Sander, 2019). Autonomi er det psykologiske behovet som Deci og Ryan vektlegger mest i denne teorien (Fløholm, 2019). For å definere vår opplevelse av autonomi så finnes det tre kvaliteter som jobber sammen, kontrollplassering, fri vilje og opplevelse av valgfrihet (Fløholm, 2019).

Kontrollplassering er rett og slett en persons forståelse av de bestemte årsakene til en motivert handling. For eksempel så vil å lese en bok fordi at man synes den er interessant være en indre kontrollplassering mens å lese en bok kun fordi at det er en prøve i morgen vil være en ytre kontrollplassering (Fløholm, 2019). Fri vilje vil si å engasjere seg i en aktivitet fordi at man har lyst rett og slett, å gjøre lekser fordi at man har lyst illustrerer frihet mens å måtte gjøre lekser vil være tvang, altså fri vilje forsvinner (Fløholm, 2019). Den siste kvaliteten, opplevelse av valgfrihet er ikke overraskende friheten til å kunne velge selv. Å velge å lese en bok fordi at man har lyst vil være valgfrihet mens dersom en lærer sier at du må lese en bok så blir det igjen tvang og dermed ingen valgfrihet (Fløholm, 2019).

For å forstå autonomi litt bedre kan man si at dersom man ikke støtter autonomi vil det være fort gjort å skape kontrollerende omgivelser. Kjennetegnene til for eksempel en lærer eller en trener som støtter autonomi er at man da vil lytte, oppmuntrer og legger merke til innsats, tillate andre til å snakke og legger vekt på fremgang og mestring. En lærer eller trener som har kontrollerende omgivelser vil derimot søke etter konkrete svar, stille kontrollerende spørsmål og også kommandere elevene sine i høyere grad.

2.2.2 Kompetanse

Psykologisk behov nummer to er kompetanse. Kompetanse er et begrep som vi bruker til å beskrive hvor gode evner og ferdigheter en har innenfor et spesifikt område. For eksempel så vil fotballinteresserte ha god kompetanse når det gjelder å kunne snakke om fotball. Deci og Ryan var enig med White som allerede i 1959 hevdet at vi mennesker har et behov for å føle oss kompetente og at vårt behov for kompetanse gjør slik at vi alltid er villig til å utforske (Fløholm, 2019).

Det å føle at man har god kompetanse i noe vil så klart oppleves som tilfredsstillende og det er noe som gjør at man får lyst til å holde på med en aktivitet, ikke bare en gang men at man fortsetter å holde på med denne aktiviteten (Fløholm, 2019). Det er igjennom utfordrende aktiviteter at kompetansemotivet kan forklare indre motivasjon, altså aktiviteter som bidrar til utvikling av kompetanse og ferdighetsnivå (Fløholm, 2019). Deci og Ryan får også frem at

det å få positive tilbakemeldinger vil gjøre slik at vi føler en økning i vår egen kompetanse og mestringsfølelse. Dette resulterer i at den indre motivasjonen vår styrkes (Ryan & Deci, 2000). Annerkjennelse og stadig nye utfordringer er også viktig for at vi skal få kunne dekt det kompetansebehovet vi trenger, øke mestringsfølelsen og ikke minst forbedre prestasjonene våre (Gagné & Deci, 2005).

2.2.3 Tilhørighet

Tilhørighet er det siste av de tre psykologiske behovet vi trenger for ifølge Deci og Ryan å kunne oppnå en indre motivasjon. Tilhørighet går ut på at man skal føle seg som en del av et fellesskap. At flere jobber sammen for å oppnå noe sammen og at vi kjenner oss trygge i dette fellesskapet (Gagné & Deci, 2005).

Teorien sier at det å få mer ansvar, om det gjelder på en arbeidsplass eller på et fotballag blir det samme fordi at mer ansvar og følelsen av å tilhøre et felleskap gjør slik at motivasjonsnivået stiger. Tilhørighet er nok det behovet som blir sett på som det minst viktige av de tre, dette fordi at Deci og Ryan selv understreker at tilhørighet ikke i alle tilfeller er en absolutt forutsetning for å oppnå indre motivasjon, et eksempel på dette kan være at folk også tar seg en skitur alene en gang i blant (Fløholm, 2019).

2.2.4 Sammendrag av teorien

Vi har altså sett at teorien i hovedsak handler om vår selvbestemmelse. Teorien skiller altså mellom amotivasjon, dette er det som brukes om en person som ikke har noen som helst intensjon om å utføre en bestemt handling, ytre motivasjon og indre motivasjon (Skaalvik & Skaalvik, 2018, s. 151). Indre motivasjon er den formen for motivasjon som blir vektlagt mest i teorien. Deci og Ryan har to tilnærminger til indre motivasjon. Den ene tilnærmingen av indre motivasjon er at man skal føle at man har lyst til å gjennomføre en aktivitet på det grunnlag av at man har en interesse for den. Din motiverte atferd er altså ikke avhengig av ytre belønninger eller konsekvenser men blir utført fordi at man har lyst og føler en form av glede for aktiviteten (Skaalvik & Skaalvik, 2018, s. 148).

Den andre tilnærmingen for å oppnå indre motivasjon ifølge Deci og Ryan er at den kommer som et resultat av noen grunnleggende psykologiske behov; autonomi, kompetanse og tilhørighet. Dette er behov som alle mennesker antas å ha og derfor er ikke

selvbestemmelsesteorien opptatt av styrken på disse behovene hos oss men heller hvor godt disse bli tilfredsstilt (Skaalvik & Skaalvik, 2018, s. 149). Det at disse bli tilfredsstilt er viktig for oppnåelse av indre motivasjon (Skaalvik & Skaalvik, 2018, s. 149).

3.0 Metode

Denne delen av oppgaven er en del hvor jeg skal introdusere hva en forskningsmetode er og hvordan metode jeg selv har valgt i denne oppgaven. Vil også gå kjapt igjennom noen metoder som fort kunne ha blitt valgt. En forskningsmetode handler rett og slett om hvordan man velger å skaffe informasjonen man trenger for å komme frem til de resultatene eller det målet man ønsker.

3.1 Type metode

3.1.1 Kvantitativ forskningsmetode

I denne forskningen ville man ha hatt fokus på det å skaffe resultater som kan brukes i nøyaktig statistikk. For eksempel så ville et spørreskjema i lys av denne metoden hatt ferdige identiske svaralternativer hvor alt objektene trenger å gjøre er å krysse av for det alternative som passer best for dem. Fordelene med en slik metode er at de svarene man får vil være sammenlignbare og dette gjør at man kan sette opp tydelige resultater av undersøkelsen sin.

En slik metode ville gjort det lettere å få tilbake den mengden data som ville vært nødvendig med tanke på mitt tema og problemstilling. Christoffersen og Johannessen skriver at det ligger viktig kunnskap bak det å skrive spørsmål og svar for den kvantitative forskningen.

Spørsmålene må være riktige og svaralternativene må dekke det flest mulig av deltakerne kommer til å svare (Christoffersen & Johannessen, 2012).

3.1.2 Kvalitativ forskningsmetode

Dette er en metode som er mer fleksibel enn den kvantitative. I form av et intervju vil man som deltaker kunne svare mer fritt og med egne ord. Dette gjør at man som forsker for eksempel kan justere spørsmålene man har til deltakerne etter hvert som man under et intervju blir mer kjent og på den måten vil svarene du får bli mer personlig. Fordelen med dette er at svarene blir mer detaljerte og presise men samtidig så vil man som forsker ikke rekke å samle

inn like mange resultater som ved en kvantitativ metode fordi at en slik prosess er mer krevende og tar lengre tid (Christoffersen & Johannessen, 2012).

3.2 Valg av metode

Valget av metode møtte på noen problemer som følge av den spesielle situasjonen som oppsto i verden samtidig som denne oppgaven skulle utformes. Et valg om en kvantitativ forskningsmetode var det man egentlig hadde sett for seg med tanke på dette temaet. Dette lot seg rett og slett ikke gjøre i og med at utsending og innsamling av spørreskjema ville blitt vanskelig. Istedenfor så bestemte man seg derfor å gå for ett litteraturstudie som metode.

Ett litteraturstudie går ut på å søke etter allerede utført forskning som kan hjelpe til å besvare den problemstillingen man ønsker svar på. Det gjelder å finne artikler og teori som kan underbygge min problemstilling; Har mangel på motivasjon hos unge idrettsutøvere når det gjelder egentrening og felles lagtreninger blitt et problem? I neste del av oppgaven vil de resultatene fra tidligere forskning som kan gi et svar på dette bli presentert.

4.0 Resultater fra tidligere forskning

Under vil det bli presentert forskjellige artikler som på grunn av sitt resultat vil ha en sammenheng med problemstillingen i denne oppgaven.

4.1 Resultat I

Tittel på artikkel: Motivasjon for trening i idrettslag og treningssenter

Forfatter: Iver Matias Linge Glomnes

Publisert: 2019, NTNU open - institutt for sosiologi og statsvitenskap.

Metode: Denne studien valgte en kvantitativ forskningsmetode hvor det ved hjelp av et spørreskjema ble samlet inn data på hvor stor motivasjon deltakerne hadde til å dra på lagtrening samt treningssenter. Spørsmålet om «motivasjonen for å trene» var delt opp i hele 19 spørsmål noe som tilsier at det er gått veldig i dybden på akkurat dette med motivasjon.

Når det gjelder hvor mange av deltakerne som deltok på treninger med idrettslag så kom det frem at 136 av 696 deltakere svarte at de deltok på lagtreninger mer enn 1 gang i uka.

Resultat: Studien viser at både de som trener i idrettslag og de som trener på treningssenter har en selvbestemt motivasjon for trening. Hovedforskjellen her er at de som har indre motivasjon for å trene, trener mer i idrettslag. Dette kan antyde at de som sliter med indre motivasjon velger å slutte å trene i idrettslag. I studien kommer det også frem at de som trener for å nå instrumentale mål velger å heller trene på treningssenter, noe som viser viktigheten av det å ha indre motivasjon når en skal trene i idrettslag.

4.2 Resultat II

Tittel på artikkel: Ungdommenes motivasjon til å utøve egenorganisert idrettsaktivitet- en kvalitativ metasyntese.

Forfatter: Roald Nordmelan

Publisert: 2017, Høgskolen i Oslo og Akershus. Institutt for sykepleie og helsefremmende arbeid.

Metode: Studien bruker en kvalitativ metasyntese som består av ni kvalitative studier. Alle disse ni studiene blir nøye analysert og de kvalitative funnene ble innhentet ved hjelp av intervjuer og observasjoner. Studiene har totalt sett 160 deltakere/informanter og det er viktig å få frem at disse deltakerne ikke er medlem av lagidretter men uorganiserte idretter som krever at hver og en finner måter å organisere sine treninger på egenhånd, noe som kan sammenlignes med egentrening, noe som denne oppgaven er ment å ta for seg.

Resultat: I metasyntesen kommer det frem at mestring og aktiviteten som sosial arena er to hovedtemaer som kan oppsummere disse ungdommenes motivasjon til å utøve sine egenorganiserte idrettsaktiviteter. Også i denne studien kommer det frem at ungdom har en indre motivasjon ettersom at motivasjonen uttrykkes igjennom glede, tilhørighet og selvbestemmelse. Søken etter spenning og adrenalin var også noe som motiverte ungdommene. Et annet funn var at motivasjonen også så ut til å kontrolleres av sosiale normer, sosial støtte, uformell veiledning og kjønnsforskjeller.

4.3 Resultat III

Tittel på artikkel: Hvordan forebygge frafall i organisert idrett, blant barn og ungdom? – Hva mener ungdommen selv kan forebygge frafall?

Forfatter: Bjørnar Eltervåg

Publisert: 2016, Høgskolen i Molde

Metode: Metodene for denne studien var spørreskjema og intervju. Hovedtemaene i spørreskjemaet var basis informasjon, deltakelse i idrett og frafall. Utvalget av informanter besto av 11 gutter og 13 jenter, totalt 24 personer. Alle var født i 2001 noe som gjorde at de var 15 år når undersøkelsen tok plass. Dette gjorde at disse informantene passet helt perfekt for aldersgruppen jeg valgte å fokusere på i min oppgave.

Resultat: Resultatet fra studien når det gjelder motivasjon for deltakelse i idrett forteller oss at de fleste deltar på grunn av at det er gøy og fordi at man blir påvirket til å delta i stor grad av foreldre og venner. 90 prosent av ungdom oppgir i studien at de er indre motivert, dette betyr at disse både trives og har det gøy med organisert idrett. Studien viser også at de som har sluttet med organisert idrett slet med motivasjonen, noe som kan fortelle oss at disse personene nok ikke har hatt noen særlig glede eller interesse for å drive med idrett.

5.0 Diskusjon

Ettersom vi nå har gått kort igjennom resultatene fra de tre forskjellige artikler som ble valgt så er det tid for å diskutere disse resultatene på bakgrunn av den teorien som ble introdusert tidligere, nemlig selvbestemmelsesteorien.

5.1 Resultat I

Det første vi kan se på er å ta for oss problemstilling en gang til; Finnes det bevis på at unge idrettsutøvere i dag har et problem med mangel på motivasjon når det gjelder egentrening og lagidrett? Resultatet fra den første artikkelen som ble valgt tok for seg kun motivasjonen enkelte deltakere hadde når det gjelder lagidrett.

I studien kom man frem til at dersom en holder på med lagidrett så vil motivasjonen til dette komme av den selvbestemte typen. Det kommer klart frem i studien at de deltakerne som har

en indre motivasjon er den gruppen som også vil holde på med lagidrett. Indre motivasjon forbindes som vi har vært inne på med en interesse, glede og tilfredsstillelse over det man skal arbeide med (Skaalvik & Skaalvik, 2015, s. 66). Dersom vi også trekker inn selvbestemmelsesteorien i lys av disse resultatene så ser vi at Deci og Ryan i dette tilfelle har helt rett når de i teorien velger å legge mest vekt på den indre motivasjonen (Deci & Ryan, 1985).

Den ene tilnærmingen til indre motivasjon som Deci og Ryan tar for seg i teorien er at det er aktiviteten i seg selv som skal utløse følelsen om motivasjonen som kommer innenfra (Fløholm, 2019). Ut ifra resultatene så ser vi at de som driver med lagidrett er de som har mest glede av treningen fordi at man har funnet ut i studien at de som har en indre motivasjon for å trene, trener mer i idrettslag. Dette er også noe som vil tyde på at de som ikke klarer å finne rett mengde med indre motivasjon til å trene i lagidrett er også de som har mest sannsynlighet for å slutte. Når det i studien også kommer frem at de som trener på treningssenter istedenfor et idrettslag, velger å gjøre det fordi at de blir drevet av instrumentale mål så kan det konkluderes med at studien beviser viktigheten av det å besitte indre motivasjon dersom man skal drive på med lagidrett.

5.2 Resultat II

I den andre studien oppgaven tar for seg så vil vi se at denne dreier seg om deltakere som driver på med egenorganiserte idretter. Dette er idretter hvor det er ekstra viktig å gjennomføre egentrening fordi at man ikke vil ha en trener eller annet personell som sørger for når og hvor du skal trene. Når man tenker på det så vil egentlig stort sett alt du foretar deg være egentrening i en slik idrett. Resultatene viser at mestring og aktiviteten som sosial arena er noe som er viktig for motivasjonen til ungdommene når de skal utøve idrettsaktiviteten sin. Ungdommene viser også at indre motivasjon er viktig når man skal gjennomføre egentrening. Dette fordi at resultatene fra deltakerne viser at motivasjonen deres uttrykkes igjennom glede, tilhørighet og selvbestemmelse. Dette er interessant fordi det viser at også her har selvbestemmelsesteorien en klar sammenheng med årsakene til at ungdommene føler motivasjon.

Deci og Ryans andre tilnærming til indre motivasjon er nemlig som sagt våre behov for de psykologiske behovene autonomi, kompetanse og tilhørighet (Skaalvik & Skaalvik, 2018, s.

149). Ungdommene føler nemlig en form for motivasjon fordi at de kjenner tilhørighet, et begrep som betyr at man føler seg som et fellesskap, det at flere jobber sammen for å oppnå noe. Det betyr også at man føler seg trygg i dette fellesskapet (Gagne & Deci, 2005).

Interessant at dette er noe som skaper en motivasjon hos de ungdommer som nok veldig ofte ender opp med å måtte trene alene. Studien forteller også at disse ungdommene blir drevet av selvbestemmelse, eller autonomi som det også kalles. Autonomi er det psykologiske behovet som Deci og Ryan vektlegger mest i selvbestemmelsesteorien og begrepet defineres ved at når kontrollplassering, fri vilje og opplevelse av valgfrihet jobber sammen så vil man oppleve selvbestemmelse (Fløholm, 2019).

Som vi ser så er det altså populært blant ungdommer som driver med egenorganiserte aktiviteter at de får bestemme mer selv i forhold til de som holder på med en lagidrett. Spenning og adrenalin var også noe som motiverte disse ungdommene og dette kan man forstå siden det er snakk om idretter som snowboard og skateboard. Det er nok lettere å få utløse spenning og adrenalin i slike idretter kontra fotball for eksempel. Aktivitetene som sosial arena vil gå under en form for ytre motivasjon, det vil si at de blir motivert av alt det sosiale som kommer av idrettene noe som viser oss at det ikke bare er indre motivasjon som kan motivere ungdommer til egentrening.

5.3 Resultat III

Det kommer nok ikke som noe sjokk når det også i artikkel tre kommer frem at deltakerne deltar i lagidrett fordi at det er gøy, altså fordi man er indre motivert. I denne studien kommer det også frem en annen motivasjonsfaktor der man blir påvirket til å delta i organisert idrett av foreldre og venner. Denne formen for motivasjon er nok derimot ikke noe som vil klare å holde på ungdommen i idretten med mindre at vedkommende føler en viss form for indre motivasjon i tillegg.

Resultatet fra denne undersøkelsen viser at 90% av ungdommene oppgir at de er indre motivert til å trene med idrettslaget sitt. Her vil teorien til Deci og Ryan igjen kunne trekkes inn fordi at det viser viktigheten av det å som ung utøver ha indre motivasjon. I likhet med den første artikkelen vi gikk igjennom over her så viser denne studien også at de ungdommene som har sluttet med organisert idrett sluttet fordi de slet med å finne motivasjonen til å holde på med det lengre.

6.0 Konklusjon

Denne oppgaven har vel så å si kommet frem til at det egentlig ikke finnes så mye bevis når det gjelder påstanden om at dagens unge idrettsutøvere har et problem med mangel på motivasjon når de skal på egentrening eller organiserte lagtreninger. Den tidligere forskningen om temaet var ikke særlig dekkende i akkurat det. Uansett så er den tidligere forskningen i denne oppgaven med på å understreke nøyaktig hvor viktig den indre motivasjon og motivasjon generelt til hver enkelt utøver er for både gjennomføring av egentrening og lagtrening.

Vi ser at forskningen på motivasjonen til alle disse ungdommene også har sammenheng med Deci og Ryans velkjente motivasjonsteori om selvbestemmelse, noe som hjelper oss å konkludere med at indre motivasjon er veldig viktig når man skal holde på med en idrett over lang tid. Dette fordi at det å drive med idrett skal i tillegg til å gi deg glede også bidra til utvikling av ferdigheter, noe som Deci og Ryans teori får frem vil komme igjennom den indre motivasjonen.

Resultatene vi får beviser nok som sagt ikke helt at dagens ungdom har et motivasjonsproblem, men de viser at dersom man mangler en form for motivasjon i idretten så vil det etter hvert ende med at man slutter og akkurat det kan i seg selv bli sett på som et problem. Vi er jo tross alt ute etter at ungdommen skal holde seg i idretten så lenge som mulig.

6.1 Videre forskning

Ettersom at man selv personlig er litt skuffet over mangel på hva som finnes av bevis der ute til å støtte opp problemstillingen i denne oppgaven så vil jeg når det gjelder forslag til videre forskning foreslå at det blir utført virkelig detaljert videre forskning om dette temaet.

Forskning som tar for seg en og en idrett om gangen og sørger for at vi får et ordentlig svar på om dagens ungdom faktisk er preget av litt mangel på motivasjon når det gjelder trening. En forskning der man tar for seg faktorer som teknologi og andre ting som helt åpenbart uten at man selv kan bevise det pr dags dato er med på å forstyrre hvor mye fysisk aktivitet ungdommene i dag har.

Jeg tror virkelig at en mer detaljert studie av dette ville ha resultert i meget interessante tall og til og med kanskje også noe som kunne bidratt til at hele konseptet om at det er greit for barn og ungdommer å sitte inne å spille videospill hele dagen forsvinner. Dette vil kanskje som et resultat starte en ny trend som ser at foreldrene i et fellesskap sender barna litt mer ut igjen.

La merke til at det fantes mange studier med selvbestemmelsesteorien som teoretisk perspektiv og noe som derfor kunne vært interessant er om det dukker opp flere studier med et annet teoretisk perspektiv som grunnlag for oppgaven. Dette for å se hvilken effekt en endring av teori kan ha på diskusjonen av resultater.

7.0 Litteraturliste

- Christoffersen, L. & Johannessen, A. (2012). *Forskningsmetode for lærerutdanning*. (1. utg.). Oslo: Abstrakt forlag AS
- Deci, E.L & Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-determination in Human Behavior*. New York: Plenum.
- Eltervåg, B. (2016). *Hvordan forebygge frafall i organisert idrett, blant barn og ungdom? – Hva mener ungdommen selv kan forebygge frafall?* (Bachelorgradsavhandling, Høgskolen i Molde).
- Fløholm, E. (2019). *Selvbestemmelsesteorien (Deci & Ryan)*. Hentet fra <https://www.studocu.com/no/document/universitetet-i-bergen/motivasjonspsykologi/sammendrag/selvbestemmelsesteorien-deci-ryan/6409890/view>
- Glomnes, I.M.L. (2019). *Motivasjon for trening i idrettslag og på treningssenter*. (Bachelorgradsavhandling, NTNU). Hentet fra <https://ntnuopen.ntnu.no/ntnu-xmlui/handle/11250/2613710>
- Nordmelan, R. (2017). *Ungdommenes motivasjon til å utøve egenorganisert idrettsaktivitet- en kvalitativ metasyntese*. (Mastergradsavhandling, Universitetet i Oslo og Akershus). Hentet fra <https://oda.hioa.no/en/item/ungdommens-motivasjon-til-a-utove-egenorganisert-idrettsaktivitet-en-kvalitativ-metasyntese>
- Skaalvik, E.M., & Skaalvik, S. (2015). *Motivasjon for læring: teori og praksis*. Oslo: Universitetsforlaget
- Skaalvik, E.M., & Skaalvik, S. (2018). *Skolen som læringsarena: selvoppfatning, motivasjon og læring*. (3.utg). Oslo: Universitetsforlaget