



UIT

NORGES
ARKTISKE
UNIVERSITET

Det arktiske universitet i Alta

Lidenskap, selvbestemmelse, motivasjon, vitalitet og prestasjonsnivå i fotball

"En undersøkelse av lidenskap, selvbestemmelse, motivasjon, vitalitet og prestasjonsnivå i fotball. Hvilke kjønns- og nivåforskjeller ser vi?"

Vår 2019

Vebjørn Solvang Angell



Sammendrag

Formålet med undersøkelsen og teoretisk utgangspunkt:

Målet for undersøkelsen er å teste hvordan ulike psykologiske egenskaper i fotball influerer hverandre. I tillegg til å finne eventuelle sammenhenger mellom psykologiske egenskaper er det ønskelig å se om man også kan finne forskjeller mellom kjønn og nivåforskjeller.

Etter en omfattende litteraturgjennomgang i temaer innenfor psykologi og idrett ble det til slutt tatt utgangspunkt i å bygge oppgaven rundt lidenskap og ulike motivasjonsteorier.

Undersøkelsen baseres dermed på psykologiske egenskaper som lidenskap, selvbestemmelse, motivasjon, prestasjonsmotiv og vitalitet (livsglede). Teorigrunnlaget som oppgaven bygger på er tidligere forskning gjort innenfor lidenskap og ulike motivasjonsteorier. Den anerkjente forskeren Robert Vallerand sitt arbeid innenfor lidenskap er hyppig benyttet, det samme gjelder også selvbestemmelsesteorien til Edvard Deci og Richard Ryan, samt målorienteringsteorien utviklet av blant annet forskerne Andrew Elliot og Marcy Church.

Design, metode og fremgangsmåte:

Det ble tatt utgangspunkt i bruken av en kvantitativ metode hvor totalt 120 respondenter fordelt på bredde og elite, - og dame og herrespillere svarte på spørreskjemaer innenfor psykologi. Gjennomføringen av spørreskjemaene skjedd lagvis med alle spillerne til stedet. Respondentene som utgjør elitespillerne stammer fra henholdsvis de to øverste nivåene på både dame og herresiden (Toppserien/ 1. divisjon kvinner & Eliteserien/ 1. divisjon menn), mens bredde spillerne er fordelt på 2. og 3. divisjoner kvinner og 4. divisjon for menn.

Analyseverktøyet SPSS er benyttet for å fremstille resultater og hvor det er blitt gjort både en korrelasjonsanalyse og variansanalyse.

Studiets funn:

Det var en klar korrelasjon mellom harmonisk lidenskap, psykologiske behov, suksessmotiv, mestringsfokus og vitalitet. Harmonisk lidenskap korrelerte også til indre motivasjon.

Besettende lidenskap korrelerte til prestasjonsangst, unngåelsesfokus og ytre motiver i form av press. Besettende lidenskap korrelerte også direkte til glede.

Det ble også funnet en negativ korrelasjon mellom de psykologiske behovene og unngåelsesfokus, prestasjonsangst og ytre motiv i form av press. Fra disse tre egenskapene var det igjen en negativ korrelasjon til vitalitet.

Mellom nivåforskjellene ble det funnet 7 signifikante forskjeller og 2 tendenser mellom bredde og elitespillerne. Elitespillerne skåret signifikant høyere på kompetanse, glede, innsats, verdi og vitalitet. Mens bredde spillerne skåret høyest på besettende lidenskap og unngåelsesfokus. Breddespillerne hadde også tendens til høyere prestasjonsfokus og prestasjonsangst.

På kjønnsforskjellene ble det funnet 2 signifikante forskjeller. Damespillerne rapporterte at de hadde signifikant høyere prestasjonsangst sammenlignet med herrespillerne, mens herrespillerne hadde et signifikant høyere prestasjonsfokus enn damespillerne. Det var også en tendens til at fotball hadde høyere verdi hos herrespillerne.

Nøkkelord: Fotball, idrettspsykologi, lidenskap, motivasjon, selvbestemmelse, prestasjonsmotiv, vitalitet, kjønnsforskjeller & nivåforskjeller.

Innholdsfortegnelse

1	Innledning.....	1
1.1	Bakgrunn/ egne erfaringer.....	3
1.2	Avgrensning av oppgaven.....	4
1.3	Problemstilling.....	4
1.4	Gjennomføring av undersøkelsen og oppgavens struktur.....	5
2	Teori.....	6
2.1	Lidenskap.....	6
2.1.1	Harmonisk lidenskap.....	7
2.1.2	Besettende lidenskap.....	8
2.1.3	Lidenskap, vitalitet og velvære.....	9
2.1.4	Lidenskap i fotball.....	10
2.2	Selvbestemmelsesteorien.....	12
2.2.1	Selvbestemmelse.....	15
2.2.2	Kompetanse.....	16
2.2.3	Tilhørighet.....	17
2.3	Trenerens påvirkningskraft på autonomi, kompetanse og tilhørighet.....	18
2.4	Motivasjon.....	20
2.4.1	Indre motivasjon.....	21
2.4.2	Ytre motivasjon.....	22
2.5	Prestasjonsmotiv.....	25
2.5.1	Psykologisk læringsklima, læreren og trenerens påvirkning.....	29
2.6	Prestasjonsmotiv i fotball.....	31
2.7	Sammenhengen mellom de psykiske egenskapene.....	32
2.8	Forventet resultat av hvordan de ulike psykiske egenskapene influerer hverandre.....	34
3	Metode.....	39
3.1	Generelt om metode.....	39
3.1.1	Valg av studiedesign og kvalitativ og kvantitativ metode.....	40
3.2	Valg av metode.....	40
3.3	Styrker og svakheter ved kvantitativ metode.....	41
3.3.1	Styrker og svakheter i oppgaven.....	42
3.4	Validitet og reliabilitet.....	44
3.4.1	Validitet/ gyldighet.....	44
3.4.2	Reliabilitet/ pålitelighet.....	46

3.5	Utvalg	47
3.5.1	Innhenting av data	47
3.5.2	Inndeling i bredde/ elite.....	48
3.6	Spørreskjemaene	49
3.6.1	Utarbeiding av spørreskjemaene	49
3.6.2	Lidenskap	50
3.6.3	Autonomi, kompetanse og sosial tilhørighet	51
3.6.4	Glede, innsats, verdi og press	52
3.6.5	Vitalitet	53
3.6.6	The Achievement Motives Scale (AMS-test)	53
3.6.7	Achievement goal/ term	54
3.7	Analysen.....	56
3.7.1	Fremgangsmåte	56
4	Resultat	60
4.1.1	Korrelasjon mellom harmonisk lidenskap og psykologiske behov	60
4.1.2	Korrelasjon med utgangspunkt i harmonisk lidenskap.....	61
4.1.3	Korrelasjon mellom harmonisk lidenskap, indre motivasjon og vitalitet.....	62
4.1.4	Korrelasjon med utgangspunkt i besettende lidenskap.....	63
4.1.5	Negativ sammenheng mellom de psykiske egenskapene	64
4.2	Nivåforskjeller.....	65
4.2.1	Lidenskap	67
4.2.2	Kompetanse	67
4.2.3	Prestasjonsmotiv.....	68
4.2.4	Glede, innsats og verdi	68
4.2.5	Vitalitet.....	69
4.2.6	Prestasjonsangst.....	69
4.3	Kjønnforskjellene.....	70
4.3.1	Prestasjonsangst.....	71
4.3.2	Prestasjonsmotiv.....	71
4.3.3	Glede, innsats og verdi	72
5	Diskusjon/ drøfte resultatet.....	73
5.1	Sammenheng mellom psykologiske egenskaper	73
5.2	Nivåforskjellene	75
5.3	Kjønnforskjellene.....	77
5.4	Begrensninger og videre forskning	78

6	Konklusjon.....	80
7	Referanseliste.....	82
	Vedlegg 1.	87
	Vedlegg 2	89
	Vedlegg 3	97
	Vedlegg 4.	105

Tabbeliste

Tabell 1.	Respondentene fordelt i ulike kategorier	47
Tabell 2.	Signifikante forskjeller og tendenser mellom bredde og elitespillerne.	65
Tabell 3.	Signifikante forskjeller og tendenser mellom kjønnene.....	70

Figurliste

Figur 1.	Fremstilling av selvbestemmelsesteorien til Deci og Ryan	13
Figur 2.	Flytsonemodellen, - Sammenhengen mellom utfordringer og ferdigheter hos idrettsutøvere. 16	
Figur 3.	Forventet korrelasjon mellom HL og de psykologiske behovene	34
Figur 4.	Forventet korrelasjon mellom HL, psykologiske behov, suksessmotiv, mestringsfokus og vitalitet.....	35
Figur 5.	Forventet positiv korrelasjon mellom HL, indre motivasjon og vitalitet.....	36
Figur 6.	Forventet korrelasjon mellom BL, MF, prestasjonsfokus, unngåelsesfokus og ytre motiv.....	37
Figur 7.	Forventet negativ sammenheng	38
Figur 8.	Gjennomsnittlig antall treningstimer i løpet av en treningsuke for bredde og elitespillerne. ..	48
Figur 9.	Respondentene er tildelt ID-nummer og fordelt etter kjønn og nivåforskjeller.....	56
Figur 10.	Spillerne er lagt inn i SPSS.....	57
Figur 11.	Utdrag fra Pearsons korrelasjonsanalyse.	58
Figur 12.	Korrelasjon mellom HL og de psykologiske behovene.....	60
Figur 13.	Positiv korrelasjon med utgangspunkt i harmonisk lidenskap.....	61
Figur 14.	Korrelasjon mellom HL, indre motivasjon og vitalitet	62
Figur 15.	Positiv korrelasjon med utgangspunkt i besettende lidenskap.....	63
Figur 16.	Negativ korrelasjon mellom enkelte psykiske egenskaper	64
Figur 17.	Signifikant forskjell mellom bredde og elite på besettende lidenskap.....	67
Figur 18.	Signifikant forskjell på kompetanse hos bredde og elitespillerne.....	67
Figur 19.	Signifikant forskjell på unngåelsesfokus hos bredde og elitespillerne.	68
Figur 20.	Signifikant forskjell på indre motivasjon hos bredde og elitespillerne.....	68
Figur 21.	Signifikant forskjell på vitalitet hos bredde og elitespillerne.	69
Figur 22.	Tendens på prestasjonsangst hos bredde og elitespillerne.	69
Figur 23.	Signifikant forskjell på prestasjonsangst hos dame og herrespillerne.	71
Figur 24.	Signifikant høyere prestasjonsfokus hos dame og herrespillerne.	71
Figur 25.	Tendens på indre motivasjon hos dame og herrespillerne	72
Figur 26.	Ufarlige og nøytrale spørsmål for å få respondentene trygg.....	89
Figur 27.	Spørreskjema på lidenskap.	90
Figur 28.	Spørreskjema SDT	93

Figur 29. Spørreskjema indre motivasjon	95
Figur 30. Spørreskjema vitalitet.	96
Figur 31. Spørreskjema MS.....	100
Figur 32. Spørreskjema MF.....	102
Figur 33. Svarskjema MS	103
Figur 34. Svarskjema MF.....	104
Figur 35. Spørreskjema på prestasjonsmotiv.....	106

Forord

Det er med enorm glede, lettelse og stolthet at man nå skal levere masteroppgaven i idrettsvitenskap. Samtidig er det litt vemodig og tenke på at man nå muligens nærmer seg slutten av idrettsstudiet. Fra første året på bachelorutdanningen, - og til og med nå fem år senere har man vært privilegert som har fått studert sammen med så ufattelige mange flotte og kunnskapsrike medstudenter.

Prosessen med denne masteroppgaven har vært omfattende, men samtidig ufattelig lærerik. Jeg ønsker å starte med å få takke mine to fantastiske foreldre som har støttet meg gjennom studieforløpet. Jeg er utrolig takknemlig for at dere lot meg prioritere idretten så høyt i barne- og ungdomsårene at den iblant kom foran skolen også. Jeg håper dere føler at dere får litt igjen for det nå.

Jeg ønsker også å rette en liten oppmerksomhet og takk til Svein Arne Pettersen i Tromsø. Med sitt rivende engasjement for idrett har han vært en stor inspirasjon gjennom alle disse årene. Svein Arne hjalp også til da en noe optimistisk student i starten av masteroppgaven skulle korrelere de psykiske egenskapene opp mot fysiske prestasjoner. Det ligger vel noe i begrepet «veien blir til mens man går».

Helt til slutt og med den største takknemlighet og ydmykhet ønsker jeg og få takket min særdeles kunnskapsrike veileder Tor Oskar Thomassen. Du nevnte for meg i løpet av dette semesteret at du begynner å tenke på å pensjonere deg. Jeg vil på vegne av studentene som kommer etter meg på det sterkeste fraråde deg fra noe slikt, da du er den mest kunnskapsrike personen jeg noen gang har møtt i idrettssammenheng. Tusen takk!

Alta, mai 2019.

Vebjørn Solvang Angell.

Prosjektet er godkjent og følger retningslinjene til NSD - Norsk senter for forskningsdata AS.

1 Innledning

Dagens fotballspillere er bedre fysisk rustet enn noen gang tidligere. I samsvar med stadig bedre prestasjoner og individuelle ferdigheter hos spillerne, blir også teknologien og informasjonen rundt spillet bedre. Dagens elitespillere blir målt på fysiske parametere både i løpet av treningsuken og på kamphverdagen. All informasjonen som er tilgjengelig er med på å kunne belaste, individualisere og spesifisere treningen på mest mulig måte for hver enkelt spiller og posisjon. Med dagens teknologi handler det ikke lengre om å få tak i nok informasjon, men om og klare å plukke ut riktig. Informasjonen som er tilgjengelig gir en større helhetlig forståelse av hva fotballspillere faktisk foretar seg i løpet av en kamp. Slik kan man på best mulig måte spesifisere treningshverdagen ut ifra det som foregår i kampsituasjoner (Pettersen et al., 2014). Dagen elitespillere løper mer, sprinter mer og har flere høyhastighetsløp enn noen ganger tidligere (Mohr, Krustup, & Bangsbo, 2003).

At det krever en god del trening, hardt arbeid og langsiktig målsetning for å nå langt både i fotball og idrett generelt er udiskutabelt. 10 000 - timersregelen er hyppig benyttet for å statuere et eksempel på hvor mange timer med målrettet og fokusert trening som må til for og nå et ekspertnivå (Baker, Cote, & Abernethy, 2003). Likevel finns det ingen bevis for at fysisk trening er det eneste som skal til for å lykkes (Baker & Horton, 2004).

«Jeg kunne være best på trening hele uka, men når det kom til kamp knøt det seg. Jeg begynte allerede torsdag, fredag å grue meg til kampen til helga. Det var vondt fordi fotballen var det kjekkeste jeg visste. Det var stedet hvor jeg kunne utfolde meg og vise meg fra min beste side. Når jeg ikke fikk til det, var det tøft mentalt. På det verste kunne jeg være så uvel at jeg kastet opp før kamp. Da blir det vanskelig å prestere, når du har det så tungt...». Uttalelsen kommer fra Andreas Ulland Andersen i forbindelse med at det høsten 2018 ble satt fokus på psykisk helse hos toppidrettsutøvere. Andersen var i sin tid regnet for å være et av Norges aller største talenter, og gikk en lysende fremtid i møte (Vatne, 2018). I etterkant av utspillet fikk en studie gjennomført av spillerforeningen FIFpro oppmerksomhet da resultatet viste at hele 43 % av norske elitespillere hadde symptomer på angst og depresjon (Gouttebauge, Backx, Aoki, & Kerkhoffs, 2015). Tidligere FIFA-dommer og nå doktorgradsstipendiat ved Norges idrettshøgskole Tom Henning Øvrebø, er ikke overasket over resultatene som kommer frem i studiet. Han påpeker at man i idretten først og fremst blir målt på om man lykkes eller mislykkes, dermed lever man også under et kontinuerlig og voldsomt press (Vatne, 2018).

NISO-leder Joachim Walltin påpeker viktigheten av å ha fokus på den mentale delen i tillegg til den fysiske hos idrettsutøvere. Han understreker at flere utøvere velger å legge opp i ung alder på grunn av den mentale påkjenningen og sier og at flere spillere kun hatt aktive karrierer lengre, hadde de bare fått hjelp tidligere. Walltin viser til Torstein Andersen Aase som debuterte i tippeligaen som 16 åring for Stabæk. Aase valgte å gi seg med fotball på toppnivå i en alder av 22 år fordi han følte det var for mye press og beskrev det som en lettelse og endelig kunne legge opp. «*Det jeg hadde øvd på i over 10.000 timer ble plutselig vanskeligere og vanskeligere*». Torstein Andersen Aas reflekterer også over viktigheten av å ha ett større fokus på trenere med kompetanse innenfor idrettspsykologi. Unge utøvere må lære å leve med forventninger fra omgivelsene, men først og fremst seg selv: «*Jeg vil ikke at 15-19-åringene skal føle at de har dårlig tid til å bli gode*» (Aase, 2014); (Mangelrød & Øgar, 2014).

At samspillet mellom fysiske og psykiske egenskaper er avgjørende for gode idrettslige prestasjoner er videre kjent (Bahr, 2009). Likevel virker det i idrettssammenheng som at psykiske egenskaper ofte må vike på bekostning av det fysiske aspektet. Fokuset ligger i stor grad på fysisk prestasjonsutvikling og liten grad på psykiske egenskaper og ferdigheter. Ironisk nok er tanken med idrettspsykologi først og fremst å forbedre ytelsen og prestasjonsevnen til utøverne (Høigaard, 1999). Tv 2s fotballekspert og tidligere Start-spiller Jesper Mathisen mener at fotball skiller seg ut ved å ha en bruk og kast mentalitet. Takler du ikke presset, blir du bare sendt videre (Baardsen, 2017); (Vatne. I, 2018).

I denne masteroppgave er det ønskelig å sette fokus på det psykiske aspektet i fotball. Det blir tatt utgangspunkt i psykiske egenskaper som lidenskap, selvbestemmelse, motivasjon og vitalitet. Ved gjennomføring av studiet er det ønskelig å bidra med å skape en større helhetlig forståelse av viktigheten med idrettspsykologi i fotball. I denne undersøkelsen blir det sett nærmere på sammenhengen mellom de ulike psykologiske egenskapene og hvordan disse korrelerer med hverandre. Det blir også sett nærmere på forskjeller mellom dame og herrespillere, - og bredde og elitespillere.

1.1 Bakgrunn/ egne erfaringer

Rett etter fullført bachelorutdanning var jeg heldig og fikk jobb som vikarlærer på idrettsfag på videregående skole. Kort tid i etterkant kom også tilbudet om trenerjobb for et juniorlag i fotball. Til tross for at jeg følte at kunnskapen innenfor fotball hadde økt relativt mye gjennom utdanningsforløpet møtte jeg nye utfordringer i hverdagen både som lærer og trener. Ordet motivasjon dukket ofte opp i samtaler med både elever og spillere. Iblant var ordet motivasjon positivt ladet, mens iblant var ordet negativt ladet. Den største utfordringen jeg møtte var spillere som var kommet til et veiskille. For noen spillere var veien opp til A-lags fotball for lang, mens for noen var det rett og slett for tidlig. Som lærer og trener for de samme elevene og spillerne var det en utfordring å trykke på de rette knappene for å motivere de ulike personlighetene. De yngste utøverne slet gjerne med å sette ting i perspektiv. Selv om noen av dem var første års juniorspillere var ambisjonene om å være på A-laget så absolutt til stedet. I motsatt ende av skalaen var det utfordringer å motivere de eldste spillerne som ble stående på «stedet hvil», samtidig som enkelte av klassekameratene og lagkompisene tok det siste steget opp til A-lagsfotballen.

Med bakgrunn i de erfaringene og observasjonene man har gjort seg både som lærer og trener, har det vært givende å tilegne seg mer kunnskap i håp om å forstå elevene og spillerne sine enda bedre. Jeg håper at gjennom arbeidet med denne oppgaven vil jeg kunne tilegne meg mer kunnskap og forhåpentligvis klare og benytte deler av den i praksis også.

1.2 Avgrensning av oppgaven

Oppgaven tar utgangspunkt i 120 respondenter som har besvart fire spørreskjemaer med utgangspunkt i psykologiske egenskaper i fotball. Spørreskjemaene blir nærmere beskrevet i metodekapitlet, men tar utgangspunkt i de nevnte egenskapene: lidenskap, selvbestemmelse, motivasjon og vitalitet. De 120 respondentene som utgjør undersøkelsen er delt inn i fire kategorier:

- i. Breddespillere menn
- ii. Elitespillere menn
- iii. Breddespillere kvinner
- iv. Elitespiller kvinner

1.3 Problemstilling

Hvilke sammenheng er det mellom lidenskap, selvbestemmelse, motivasjon og vitalitet hos fotballspillere?

Hvilke kjønns- og nivåforskjeller kan vi se?

1.4 Gjennomføring av undersøkelsen og oppgavens struktur

Undersøkelsen er gjennomført via spørreskjemaer på aktive damer og herrespillere på både bredde og elitenivå. Datainnsamlingen på breddespillerne er gjort i løpet av våren og høsten 2018 av undertegnende, mens innsamlingen på elitespillerne er gjort av veileder Tor Oskar Thomassen i forbindelse med et omfattende fotballprosjekt. All data som er blitt benyttet i denne undersøkelsen har vært primærdata. Oppgaven baseres på en deduktiv metode med empiri fra motivasjonsteorier innenfor psykologi og idrettspsykologi. Spørreskjemaene som respondentene har besvart har vært direkte knyttet mot de nevnte psykologiske egenskapene: lidenskap, motivasjon, selvbestemmelse og vitalitet i fotball.

Oppgavens struktur:

1. Innledning: Sette leseren inn i temaet.
2. Teorikapitlet: Baseres som tidligere nevnt på lidenskap og ulike motivasjonsteorier i form av selvbestemmelsesteorien og målorienteringsteorien.
3. Metodekapitlet: Inneholder både generell og spesifikk metode opp mot studiet. Kapitlet tar for seg validitet og reliabilitet i undersøkelsen, samt utvalget som studiet baseres på. Spørreskjemaene og analyseprosessen blir også nærmere beskrevet i dette kapitlet.
4. Resultatkapitlet: Her blir resultatene fra studiet presentert i følgende rekkefølge:
 - I. Sammenhengen mellom de psykologiske egenskapene
 - II. Nivåforskjellene
 - III. Kjønnforskjellene.
5. Diskusjonskapitlet: Resultatene blir diskutert opp mot tidligere teori. Også begrensninger ved studiet og videre forskning blir diskutert her.
6. Konklusjon: Studiets konklusjon.

2 Teori

Teorikapitlet baseres på relevant teori i forhold til de psykologiske egenskapene som oppgaven tar utgangspunkt i. Teoridelen er bygget opp i underkapitler med utgangspunkt i at hvert kapittel tar for seg et av begrepene. Innenfor kapitlene vil det være en generell innledning til hvert av begrepene, for så mer relevant teori inn mot idrett og fotball presenteres. Teorien vil vise og kunne gi et innblikk i hvordan psykologiske egenskaper og ferdigheter påvirker utøverne både i treningshverdagen og på kamphverdagen.

2.1 Lidenskap

De siste tiårene har det vært en økende interesse innenfor psykologien og rundt spørsmålet «*hva er det som gjør oss mennesker lykkelig?*» (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). For å kunne svare på spørsmålet må man se nærmere på faktorer som spiller inn på lykke hos mennesker. En av disse faktorene er lidenskapen for å holde på med en aktivitet. Forsker innenfor psykologi Robert J. Vallerand har sammen med sine kollegaer definert lidenskap som: «*en sterk tilbøyelighet eller ønske om å drive på med en aktivitet som man liker og finner viktig, og ønsker å investere både tid og energi i*» (Vallerand & Miquelon, 2007).

Mennesker som er lidenskapelig opptatt av en aktivitet opplever positive følelser i form av velvære og livsglede. Individet som er lidenskapelig opptatt av en aktivitet anses å ha mer velvære og finne større mening med livet sammenlignet med mennesker som ikke er lidenskapelig opptatt av en aktivitet. Dette skyldes at mennesker som er lidenskapelig tiltrukket av en aktivitet har noe å glede seg over og se frem til i livet (Vallerand et al., 2003); (Vallerand, Mageau, et al., 2008).

Lidenskap representerer en form for motivasjonskraft. Denne motivasjonskraften som lidenskap representerer er avgjørende og nødvendig for at et individ skal klare å engasjere seg så mye i en aktivitet at man når et særdeles høyt prestasjonsnivå, også omtalt som ekspertnivå. Lidenskap i idrett har vist seg å være en svært viktig faktor hos idrettsutøvere. Dette skyldes at lidenskap er en nøkkelfaktor i prosessen for å stimulere idrettsutøvere til og

engasjerer seg og verdsette aktiviteten så mye at det stimulerer til høy ytelse av prestasjoner. Tidligere forskning gjort på lidenskap hos idrettsutøvere er med å bevisstgjøre utøverne i større grad om hva som kreves i idretten (Verner-Filion, Vallerand, Amiot, & Mocanu, 2017).

Gjennom sitt arbeid innenfor psykologi, motivasjon og lidenskap har Robert J. Vallerand publisert 7 bøker, skrevet over 300 vitenskapelige artikler og hans arbeid er blitt sitert mer enn 45 000 ganger. Vallerand deler lidenskap inn i to underkategorier -, harmonisk og besettende lidenskap (R. Vallerand, 2017). Harmonisk lidenskap fremmer sunn helse, livsglede og positive holdninger, mens besettende lidenskap kan være med å påvirke i negativt fortegn som en ubøyelig trang og standhaftighet for å drive med aktiviteten på bekostning av alt annet (Vallerand et al., 2003).

2.1.1 Harmonisk lidenskap

Harmonisk lidenskap fremstår som et sterkt ønske om å drive på med aktiviteten styrt av individet selv. Denne typen lidenskap resulterer i en autonom internalisering av aktiviteten i personenes identitet (Ryan & Deci, 2000); (Vallerand et al., 2003). Autonom internalisering oppstår når et individ frivillig har akseptert og ønsker å drive med aktiviteten (Sheldon, 2002); (R. J. Vallerand, 1997). Når en person har en harmonisk lidenskap til en aktivitet tar denne aktiviteten betydelig plass i livet til vedkommende. Personen styrer selv når man ønsker å holde på med aktiviteten og hvor mye tid man ønsker og sette av til den. Aktiviteten virker ikke overveldende og går derfor heller ikke utover andre aspekter ved personens liv (Vallerand et al., 2003).

Harmonisk lidenskap til en aktivitet har viset seg og ha en korrelasjon til et sterkt mestringsorientertfokus. Innenfor musikk har individer med et sterkt mestringsfokus i øvingen og harmonisk lidenskap til musikken resultert i et høyere prestasjonsnivå (Bonneville-Roussy, Lavigne, & Vallerand, 2011). Innenfor idrett har harmonisk lidenskap vist seg og ha en korrelasjon til god sportslig atferd og fair-play hos utøverne (Donahue, Rip, & Vallerand, 2009). En norsk studie gjort på 356 aktive idrettsutøvere innenfor ulike ballidretter, skiidretter og orientering kom frem til at harmonisk lidenskap hadde en positiv sammenheng til utøverens oppfatning av egen prestasjon. Harmonisk lidenskap hadde og en negativ korrelasjon til bekymringer og utbrenthet hos utøverne (Moen, Myhre, Sandbakk, & Moen, 2016).

I Sverige undersøkte de sammenhengen mellom lidenskap, motivasjon og selvtillit hos U-15 og U-17 landslaget i fotball på både kvinne og herresiden. Hos de 288 spillerne som deltok i studiet var konklusjon at det var en klar korrelasjon mellom lidenskap og motivasjon hos utøverne. Spillerne med harmonisk lidenskap hadde en signifikant større selvtelitt enn spillerne med besettende lidenskap (Al-Jamali & Taivaloja, 2014).

Harmonisk lidenskap har også vist seg og ha en korrelasjon til de psykologiske behovene som må ligge til rette for at et individ skal føle indre motivasjon (Thomassen, Waller, & Ulstad, 2018). I jobbsammenheng har harmonisk lidenskap vist seg og ha en direkte korrelasjon til autonomi (selvbestemmelse). Korrelasjon mellom harmonisk lidenskap og de psykologiske behovene vil være gunstig med tanke på at de ansatte opplever en autonom internalisering for arbeidsoppgaven man har liggende foran seg. Den autonome internalisering vil igjen medføre at arbeidstaker ønsker å løse oppgaven med et stort engasjement, fokus og et sterkt ønske om å lykkes. Dette kan igjen forklares ved at harmonisk lidenskap har vist seg og ha en positiv korrelasjon til mestringsfokus (R. J. Vallerand, Houliort, & Fores, 2003). I tillegg har harmonisk lidenskap vist seg og ha en positiv korrelasjon til kompetansebehovet hos et individ. Ved å klare å løse en utfordring vil individet oppleve mestring og dermed også tilfredsstillelse ved og ha klart oppgaven (Baard, Deci, & Ryan, 2004).

2.1.2 Besettende lidenskap

Besettende lidenskap er i likhet med harmonisk lidenskap et sterkt ønske om å engasjere seg i aktiviteten. Men i motsetning til harmonisk lidenskap er ikke dette engasjementet for aktiviteten styrt av individet, snarere er det aktiviteten som styrer individet. Mennesker med besettende lidenskap kjenner ofte på et press eller forventninger utenfra, enten i form av sosial status eller aksept. Personer med høy besettende lidenskap kan virke svært egosentrisk når det kommer til å bedrive aktiviteten (Hodgins & Knee, 2002).

Besettende lidenskap må ikke forveksles med avhengighet. En person som er avhengig av noe (f.eks. gambling, røyking, alkohol eller narkotikamisbruk) føler ikke at avhengigheten er attraktiv lengre, men en byrde. I motsetning er kjerneverdier i besettende lidenskap at man elsker og verdsetter aktiviteten så mye at den prioriteres fremfor alt (Vallerand, Mageau, et al., 2008). Likevel er besettende lidenskap for en fritidsaktivitet knyttet opp mot aktivitetsavhengighet. I dette underligger det at besettende lidenskap for en aktivitet kan være

så sterk at den er med på å skape en slags form for virkelighetsflukt. Personer som har en sterk grad av besettende lidenskap for en aktivitet har også større sannsynlighet for å havne i konflikter med andre innenfor aktiviteten (Stenseng, Rise, & Kraft, 2011). I musikk har besettende lidenskap vist seg og ha en korrelasjon til et unngåelsesmotiv som igjen har hatt en negativ sammenheng til ytelse og prestasjon. Besettende lidenskap har også vist seg og ha en negativ korrelasjon til velvære hos artistene, i kontrast til harmonisk lidenskap som hadde en positiv korrelasjon til velvære (Bonneville-Roussy et al., 2011).

Besettende lidenskap har innenfor idrett ført til mer aggressiv oppførsel hos utøverne. Utøvere med sterk besettende lidenskap har også et sterkere ønske om å vinne selv om dette går på bekostning av fair-play og god sportslig atferd (Donahue et al., 2009). Besettende lidenskap har også ført til sporadiske konflikter innad i lagidretter og har også hatt korrelasjon til utbrenthet hos idrettsutøvere (R. J. Vallerand, Paquet, Philippe, & Charest, 2010). Hvor harmonisk lidenskap har vist klare og tydelige positive korrelasjoner med de psykologiske behovene, har besettende lidenskap ikke hatt noe korrelasjon til de psykologiske behovene (Curran, Appleton, Hill, & Hall, 2011). Interessant er det også at besettende lidenskap har ført til større risiko for skader hos idrettsutøvere (Rip, Fortin, & Vallerand, 2006).

2.1.3 Lidenskap, vitalitet og velvære

Forskning på idrett og lidenskap viser til at utøvere med et harmonisk forhold til idretten sin utvikler både fysisk og psykiske velvære. I kontrast finner man utøvere med stor grad av besettende lidenskap hvor de gode prestasjonene ofte kommer på bekostning av trivselen (Verner-Filion et al., 2017). Den nåværende forskningen som eksisterer viser også til at harmonisk lidenskap påvirker positivt de tre indre psykologiske behovene i form av autonomi, kompetanse og tilhørighet (Ryan & Deci, 2000).

Harmonisk lidenskap viser ofte til å ha en positiv innvirkning både med tanke på følelser, flyt og konsentrasjon. Samtidig har harmonisk lidenskap positiv sammenheng med ønske om å mestre å få til. Besettende lidenskap virker derimot ofte å ha negativ innvirkning på følelser, tanker og være negativt tilknyttet eller uavhengig til positive prestasjoner. Personer med harmonisk lidenskap skårer høyere både på hedonisk velvære (lykke/ dyp glede) og eudaimonisk velvære (åpenhet/ nysgjerrighet til livet) sammenlignet med personer med høy

grad av besettende lidenskap eller personer med fravær av lidenskap (Verner-Filion et al., 2017). Til tross for at lidenskapen hos utøverne kan være ulik, betyr ikke det nødvendigvis at utøvere med besettende lidenskap presterer dårlige i aktiviteten. Studier viser derimot at harmonisk lidenskap korrelerer med høy ytelse i form av innsats og et lykkelig liv. Mens besettende lidenskap er mindre pålitelig relatert til ytelse i form av god innsats og er heller ikke knyttet til lykke (Verner-Filion et al., 2017).

I forbindelse med Femundløpet og Finnmarksløpet svarte 126 hundekjørere på spørsmål angående lidenskap og motivasjon. Resultatet fra studiet viste at harmonisk lidenskap hadde en positiv korrelasjon til autonomi, kompetanse og tilhørighet, mens besettende lidenskap ikke hadde noe korrelasjon til dette. Harmonisk lidenskap hadde også positiv sammenheng med vitalitet og innsats, mens autonomi, kompetanse og tilhørighet hadde positiv korrelasjon til vitalitet, innsats og negativ korrelasjon til press. Det var også en uventet sammenheng mellom besettende lidenskap og vitalitet i positivt favør (Thomassen et al., 2018).

I fotball har treningsmiljøet viset seg og ha en positiv korrelasjon til vevlære og vitalitet hos spillerne. Spillerne som følte de var en del av et mestringsorientert treningsmiljø hadde også et større mestringsfokus samtidig som de rapporterte at de fikk være med på å ta beslutninger og ansvar innad i laget. Spillerne med et sterkt mestringsfokus følte også en tilhørighet til idretten og lagkameratene (Ommundsen, Lemyre, Abrahamsen, & Roberts, 2010). I fotball har også studier vist at velvære hos spillerne har hatt en korrelasjon til de psykologiske behovene som dekker den indre motivasjon (Balaguer et al., 2012). Et mestringsorientert treningsmiljø i fotball har også bevist å ha en direkte tilknytting til vitalitet hos spillerne. Vitaliteten hos spillerne har igjen vært knyttet til harmonisk lidenskap. Man kan altså se at disse tre faktorene influerer hverandre i positivt favør (Yngvar Ommundsen, Lemyre, Abrahamsen, & Roberts, 2013).

2.1.4 Lidenskap i fotball

“Without passion, soccer is just another game” (Kervin, 2008).

Hos fotballsupportere har harmonisk lidenskap vært forbundet med adaptiv atferd (f.eks. feirer når favorittlaget vinner kamper), mens besettende lidenskap har vært forbundet med maladaptiv atferd (f.eks. prioriterer å dra på kamp, selv om dette kan medføre og miste

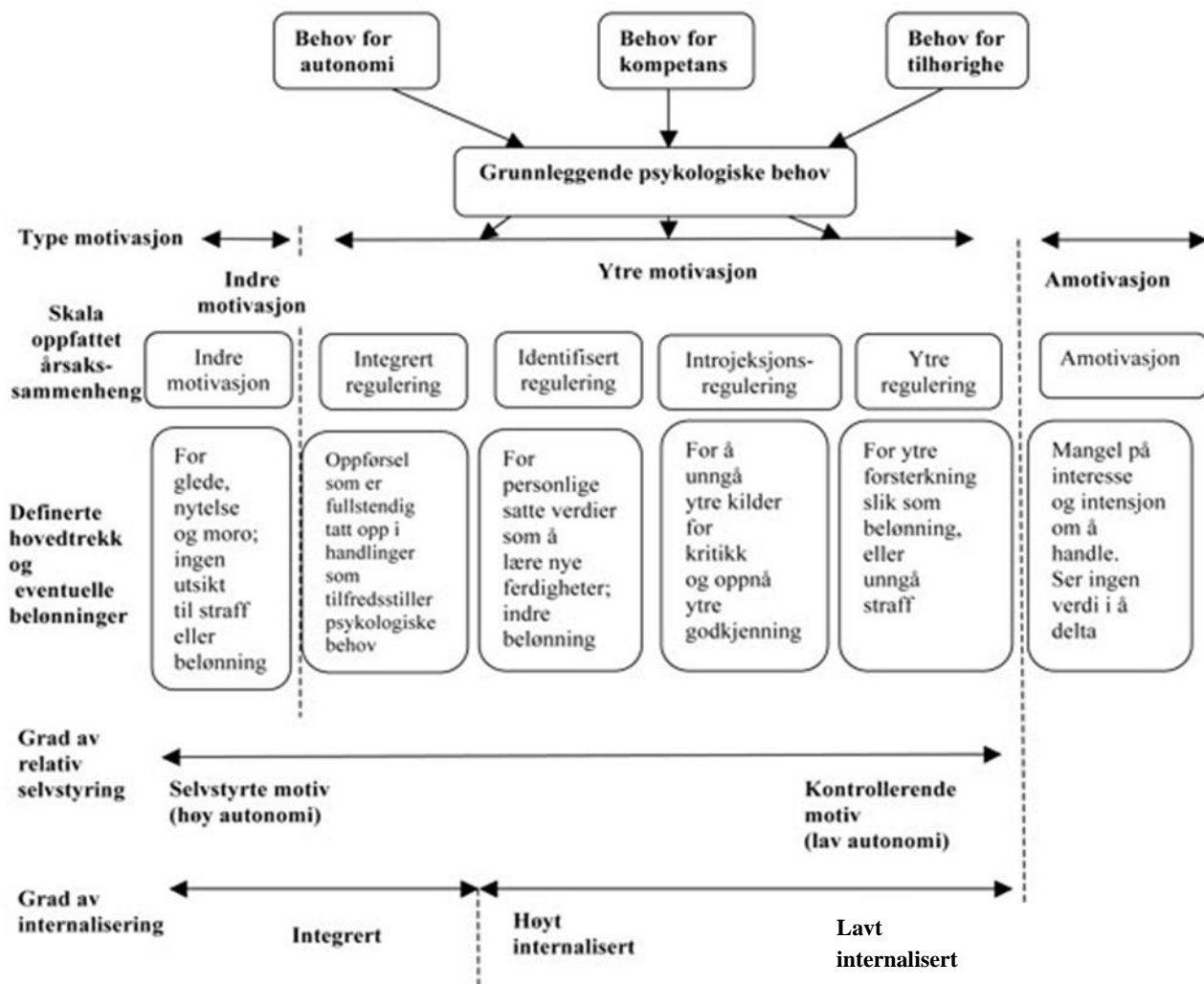
jobben). Under Fotball VM i Tyskland i 2006 hadde supportere med harmonisk lidenskap positiv tilknytting til psykisk helse i form av både selvtillit og generell tilfredsstillelse i livet. Supportere med harmonisk lidenskap hadde og en positiv tilknytting til å feire lagets seiere i gatene (adaptiv atferd). Supportere med besettende lidenskap var forutsigbar med maladaptiv atferd (sterke reaksjoner og upassende atferd) i livet. Dette kom frem gjennom nedrakking og skjellsord mot motstanderlagets supportere i gatene (Vallerand, Ntoumanis, et al., 2008).

I England har lidenskap blant annet vært koblet opp mot utbrenthet. Hos 149 juniorelite spillere viste resultatene at harmonisk lidenskap hadde en negativ korrelasjon til utbrenthet, mens besettende lidenskap ikke hadde en direkte korrelasjon til utbrenthet. Konklusjonen fra studiet var likevel at harmonisk lidenskap hos juniorspillerne kunne virke beskyttende mot utbrenthet. Dette skyldtes at høy harmonisk lidenskap hadde en korrelasjon til selvbestemt motivasjon for å drive med fotball (Curran et al., 2011).

Hos 172 fotballspillere (122 menn og 50 kvinner) var det en signifikant sammenheng mellom harmonisk lidenskap og livstilfreds hos spillerne. Det var også en signifikant sammenheng mellom harmonisk lidenskap og de psykologiske behovene autonomi, kompetanse og tilhørighet. Besettende lidenskap var derimot ikke relatert til de psykologiske behovene. Høy harmonisk lidenskap hadde også sammenheng med høy ytelse, sterk innsats og tilfredsstillelse når man spilte fotball. Resultatet fra studiet var at harmonisk lidenskap hadde en positiv korrelasjon til et mestringsfokus i tillegg til de psykologiske behovene. Mens besettende lidenskap hos spillerne hadde en sammenheng til et høyt unngåelsesfokus (Verner-Filion et al., 2017).

2.2 Selvbestemmelsesteorien

Edward Deci og Richard Ryan er blant verdens mest fremste motivasjonsekspertene. Sammen står de blant annet bak den anerkjente Self-determination theory (SDT)/selvbestemmelsesteorien fra 1985. SDT er en behovsteori som tar utgangspunkt i å forklare menneskets atferd styrt av et ønske om å dekke psykologiske behov. SDT tar utgangspunkt i å dekke tre grunnleggende indre psykologiske behov i form av: autonomi (selvbestemmelse), kompetanse og tilhørighet (E. L. Deci & R. M. Ryan, 1985). Når de tre nevnte behovene er tilfredsstillt hos et individ vil livsgleden hos individet være svært høy. Dette gjelder alle former i livet uansett om det er studenter på et universitet, pasienter på en klinikk, arbeidstakere i en bedrift eller toppidrettsutøvere. Når autonomien, kompetansen og tilhørigheten er oppfylt hos et individ, vil dette individet ha en svært sterk indre motivasjon for å drive på med aktiviteten (Ryan & Deci, 2000).



Figur 1. Fremstilling av selvbestemmelsesteorien til Deci og Ryan (2007).

Figuren tar utgangspunkt i de tre grunnleggende psykologiske behovene: autonomi, kompetanse og tilhørighet. Figuren viser ulike typer for motivasjon og hva som kjennetegner disse i form av amotivasjon, ytre motivasjon og indre motivasjon. Figuren tar også med grad av selvstyring og grad av internalisering med utgangspunkt i hvor på modellen man befinner seg i forhold til de ulike formene av motivasjon.

Helt til høyre i figuren ligger amotivasjon. Amotivasjon kjennetegnes i figuren med at personen har en total mangel av interesse og intensjon om å handle og delta i aktiviteten. Individer med amotivasjon ser absolutt ingen som helst verdi i å delta i denne aktiviteten.

I midten av figuren er ytre motivasjon. Ytre motivasjon er delt opp i fire ulike typer reguleringer. Ytre regulering som ligger til høyre er den minst autonome formen for ytre motivasjon. Figuren viser her at et individ som er ytre regulert enten driver med aktivitet for å

oppnå en belønning eller for å unngå en straff. Ytre reguleringer medfører også i liten grad autonomi og internalisering hos individet.

Neste form for ytre regulering og et steg videre mot venstresiden ligger introjeksjonsregulering. Introjeksjonsregulering kan forklares som en ekstern regulering som har blitt internalisert, men at individet ikke godtar det som sin egen. Individer med introjeksjonsregulering kjenner til både den ytre belønningen eller straffen som kan foreligge, dermed kjenner individer i denne kategorien både til de positive og negative konsekvensene ved og gjøre/ la være å gjøre aktiviteten.

Neste kategori mot venstresiden ligger identifisert regulering. Her har individet identifisert seg med selve aktiviteten og akseptert den. Personer med identifisert regulering vil føle en anelse av valg og frivillighet i forhold til aktiviteten. Dette kan forklares ved f.eks. en utøver som ikke synes utholdenhetstrening er attraktivt, men likevel ser fordelene som treningen medfører. I denne kategorien har også graden av selvstyring og internalisering økt jevnlig til ca. midten av modellen.

Neste steg er integrert regulering. Integrert regulering er den mest autonome formen for ytre motivasjon. Integrert regulering har likevel klare og tydelige likheter med indre motivasjon, men blir likevel betraktet som en ytre motivasjon på grunn av at aktiviteten er gjort for å oppnå personlige goder eller belønning. Det er likevel viktig og påpeke av personer med integrert regulering opplever stor grad av selvstyring og internalisering for aktiviteten. For at et individ i det hele tatt skal komme så langt som til integrert regulering må alle de psykologiske behovene (autonomi, kompetanse og tilhørighet) være tilfredsstillt (Deci & Ryan, 2000).

Til slutt og helt til venstre i figuren finner man ren indre motivasjon. Her drives individet av den indre gleden, lysten og spenningen for å drive med aktiviteten. Både graden av selvstyring og internalisering for aktiviteten er på topp hos personen med indre motivasjon. Denne modellen kan brukes til å forklare selvbestemmelsesteorien og hva som kjennetegner de ulike gradene av motivasjon. Likevel er det viktig og få frem at man ikke går steg for steg i denne modellen, - fra for eksempel amotivasjon og så hele veien opp til indre motivasjon. Individer vil hele tiden kunne være i stand til å endre motivasjonen for en aktivitet og dermed er man altså ikke låst til en av kategoriene i selvbestemmelsesteorien (Jakobsen, 2012)

2.2.1 Selvbestemmelse

Selvbestemmelse/ autonomi handler om følelsen av å få være med å påvirke avgjørelser/ beslutninger på vegne av seg selv (E. Deci & R. M. Ryan, 1985). *Dette behovet kan bli tilfredsstilt gjennom involvering og beslutningsmyndighet* (Sander, 2017).

Barn som opplever autonom støtte fra voksne er i mer aktivitet enn barn som opplever de voksne som kontrollerende. Intensjon med å trene og det og faktisk dra og trene, var også større hos barnene som opplevde selvbestemmelse. Med tanke på helsegevinst kan det dermed være gunstig at voksne tilrettelegger for barnas aktivitet, men at aktiviteten foregår på barnas premisser fremfor og bli kontrollert av voksne (Chatzisarantis, Biddle, & Meek, 1997).

I yrkeslivet har ansatte som beskriver at de opplever autonomi på jobb også oppfattet arbeidsgiverne som støttende. De rapporterte og at de syntes det var en god kommunikasjon mellom ledelsen og de ansatte. Dette har igjen medført til større trivsel og velvære på jobb (Parker, Axtell, & Turner, 2001). I idretten har følelsen av å få være involvert i beslutninger vist seg og ha en positiv effekt med tanke på å bygge opp under den indre motivasjon hos utøverne. Treneren sin kunnskap og evne til å tilrettelegge for ett godt treningsmiljø hvor utøverne involveres i beslutninger, er positivt med tanke på at utøverne skal føle at de blir hørt (Jøesaar, Hein, & Hagger, 2012).

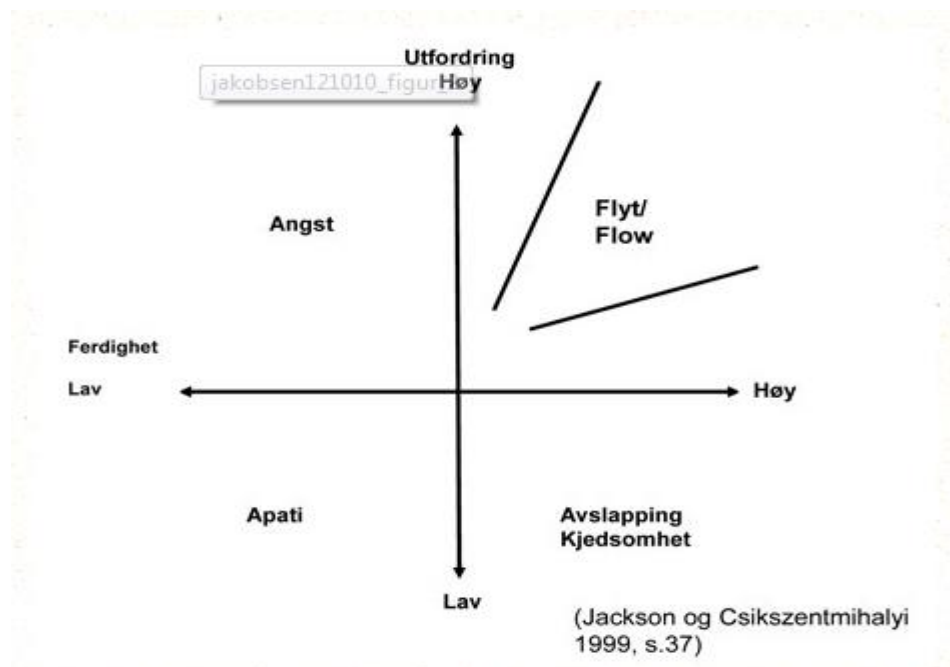
I fotball har spillergrupper rapportert at de føler både kompetanse og tilhørighet i idretten når treneren involverer spillerne og har en autonom trenerstil. Spillerne rapporterte også at de hadde velvære i livene sine med tanke på idretten (Adie, Duda, & Ntoumanis, 2012). Spillere som opplever selvbestemmelse i fotball har også indikert at trenerens evne til å tilrettelegge og involvere spillegruppen er med å bygge opp under den indre motivasjonen. Spillerne som rapporterte at de ikke følte selvbestemmelse var de samme spillerne som skåret lavest på de andre psykologiske behovene og motivasjon. Sterk autonomistøtte hadde også en negativ korrelasjon til nullmotivasjon hos utøverne (Reynolds & McDonough, 2015).

Juniorspillere på breddenivå svarte på spørreskjemaer angående motivasjon og muligheten for å droppe ut av idretten det kommende året. Her var hovedfunnet i studiet at spillerne som

oppfattet treneren som autonomistøttende og inkluderende, hadde også en større intensjon med å fortsette med idretten kommende sesong (Quested et al., 2013).

2.2.2 Kompetanse

Kompetansebehovet baseres på at man føler man besitter en viss mengde relevant kunnskap i henhold til aktiviteten. For å tilfredsstille dette behovet er det viktig å skape et miljø hvor personer får brukt sin inneværende kunnskap, men også å videreutvikle den kunnskapen man allerede har. I jobbsammenheng forklares dette ved at hvis en ansatt møter en utfordring han/hun ikke mestrer vil den ansatte føle manglende kunnskap (Baard et al., 2004). Også elever i skolen som ikke opplever noe kompetanse i faget vil til slutt bli amotivert (Jakobsen, 2012). Innenfor idrett kan man se for seg flytesonemodellen for å forklare kompetansebehovet. Flytsonemodellen sier noe om sammenhengen mellom ferdigheter og utfordringen. Er utfordringen til utøveren større enn ferdighetene vil utøveren føle manglende kompetanse/ferdigheter til å løse oppgaven. I kontrast kan også utfordringen være for lett, noe som igjen medfører at ferdighetene til utøveren ikke blir utfordret nevneverdig (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999).



Figur 2. Flytsonemodellen, - Sammenhengen mellom utfordringer og ferdigheter hos idrettsutøvere.

Fotballspilleres oppfattelse av egen kompetanse spiller inn på selvtilliten til utøverne. Spillerne som oppfattet at de hadde lav kompetanse innenfor fotball var også relatert til angst, mens utøverne som oppfattet at de selv hadde høy kompetanse var relatert til fornøyelse med å drive idretten (Ommundsen & Vaglum, 1991a). Kompetanseoppfattelsen påvirker utøvernes involvering i aktivitet med målbare resultater. Unge fotballspillere som følte at de hadde lav kompetanse i fotball anså ikke seg selv som likemenn med lagkameratene, og hadde også en negativ innvirkning på deltakelsen (Ommundsen & Vaglum, 1991b)

Oppfattet kompetanse hos fotballspillere har også vist seg og ha sammenheng med både motivasjonsorienterte utøvere og en indre oppfatning av kontroll. Dette studiet fant også ut at den beste måten for å oppnå en høy oppfattelse av egen kompetanse hos spillerne var gjennom flere år med dedikert og målrettet trening. Spillerne rapporterte også at en sterk indre motivasjon og graden av kontroll i idretten var andre årsaker til suksess (Weigand & Broadhurst, 1998).

2.2.3 Tilhørighet

Mennesket er et sosialt vesen som har et behov for å søke tilhørighet i sosiale grupper. Dette skyldes at man ønsker å oppnå gjensidig respekt og tillit til andre, men også for å ha ulike grupper man ønsker å assosiere seg selv med (Leary & Baumeister, 2017).

I livet generelt er tilhørighet til ulike grupper essensielt for at mennesker skal trives. I jobbsammenheng beskrives en sosial tilhørighet som et viktig behov for at arbeiderne skal trives. I dette ligger det at ansatte med gode relasjoner er med å bidra med til å skape et bedre arbeidsmiljø, noe som igjen medfører at de ansatte tør å være seg selv på jobb. En positiv relasjon mellom de ansatte vil gjøre at de føler seg mer knyttet til jobben/ organisasjonen. Ansatte som føler en sterk tilknytning til jobben vil oppfatte jobben som utfordrende, meningsfull og viktig (Kahn, 2007).

Sosial tilhørighet har også en positiv korrelasjon til utøvere i idrettslag. Tilhørigheten og felleskapet som oppstår er med å skape relasjoner til jevnaldrende og forsterker også gleden av å drive med idrettslig aktivitet. Sosial tilhørighet er altså med og påvirker trivselen hos utøvere (Wallhead, Garn, & Vidoni, 2013). Dette går også igjen innenfor fotball hvor behovet

for sosial tilhørighet er med og forsterker den indre motivasjonen hos spillerne. Tilhørighet har også en sammenheng til et større mestringsfokus (Ommundsen et al., 2010).

Sosial tilhørighet er sammen med selvbestemmelse og kompetanse viktige behov som må tilfredsstilles hos utøverne for å forhindre frafall i ungdomsidretten. Dette kom frem gjennom en stor studie som basertes på 7769 fotballspillere fra England, Frankrike, Hellas, Norge og Spania. De tre grunnleggende psykologiske behovene må være tilfredsstillt hos spillerne for å minke sjansen for frafall i idretten. Studiet trakk også frem viktigheten av å finne gleden ved å praktisere fotball, samt det å ha gode trenere med autonom og støttende lederstil (Quested et al., 2013).

2.3 Trenerens påvirkningskraft på autonomi, kompetanse og tilhørighet.

Selv om utøvere kan ha både ulike motiv og motivasjon for å drive på med idrett, viser forskning til at trenerens relasjon til utøverne og kompetansen for å skape et godt treningsmiljø bidrar positivt. Et mestringsorientert treningsmiljø i ungdomslag vil påvirke den indre motivasjonen hos utøverne, samtidig vil trenerens autonome støtte og tilbakemelding i form av god og konstruktiv feedback være med og videreutvikle kompetansen og følelsen av autonomi hos utøverne (Jøesaar et al., 2012).

Utøvere som føler seg presset av foreldre og trenere til å drive med idrett føler liten grad av selvbestemmelse. Liten grad av selvbestemmelse viser å ha en korrelasjon til «*burn-out*», bedre kjent som utbrenthet på norsk. Utøvere som på slutten av sesongen hadde lav selvbestemmelse og høyere grad av ytre motiver bar preg av utbrenthet mot endt sesong. De samme utøverne viser også lav selvaktelse, kronisk mangel på energi, søvnmangel, tidvis depresjon og sitter også med følelsen av hjelpeløshet (Treasure, Lemyre, Kuczka, & Standage, 2007).

44 elitesvømmere som skåret høyt på autonomi følte stor glede ved å drive på med både trening og konkurranse i basseng. De rapporterte også om høy grad av kontroll på hvor mye svømming var en del av deres liv. Utøvere som rapporterte om mindre grad av autonomi, delaktighet og høyere skår på ytre kontroll følte et sterkt press for å innfri forventninger fra både foreldre og trenere. Utøverne som følte det presset med å innfri forventningene utenfra,

var også de utøverne som følte seg utbrent (Lemyre, Treasure, & Roberts, 2006). En annen studie gjort på 174 mannlige og 195 kvinnelige svømmere konkluderte med at utøverne som oppfattet treneren som kontrollerende, var de samme utøverne som rapporterte om mindre selvbestemmelse, større grad av ytre regulering, press, unngåelsesorientering og økt tendens til frafall i idretten. Utøvere som oppfattet treneren som støttende i form av autonomi, opplevde mer selvbestemmelse, økt frihet og var mer stabil i prestasjonene (Pelletier, Fortier, Vallerand, & Briere, 2001). Ytre regulering og nullmotivasjon påvirket derimot negativt følelsen av velvære og flyt (*flow*) hos 105 mannlige og 98 kvinnelige svømmere. Indre motivasjon og identifisert regulering påvirket derimot følelsen av flyt positivt, økt oppfattet kompetanse og tilhørighet, samt forbedret prestasjoner (Kowal & Fortier, 1999).

I løpet av 21 måneder ble 335 kvinnelige håndballspillere fulgt. Studiet viste at et mestringsorientert treningsklima øker graden av oppfattet kompetanse, autonomi og tilhørighet. Samtidig vil et resultatorientert treningsklima med sosial sammenligning av prestasjoner undergrave de tre psykologiske behovene, samt føre til en økt grad av frafall (Sarrazin, Vallerand, Guillet, Pelletier, & Cury, 2002).

I fotball er også selvbestemmelsesteorien benyttet i forbindelse med hvordan trenerens atferd er med og påvirker utøverne. 54 gutter fra et eliteakademi i England svarte på spørreundersøkelse som gikk på trenerens atferd. Ved en regresjonsanalyse viste resultatene at trenerens autonomistøttende-atferd hadde en positiv korrelasjon til både velvære og de psykologiske behovene hos utøverne (Adie et al., 2012).

I en annen studie gjort på 370 unge mannlige fotballspillere viste resultatene at spillerne følte en større deltakelse i idretten når de selv fikk være med å ta avgjørelses og beslutninger. Utøverne følte at trenerne var autonomistøttende og var med på å oppfylle de psykologiske behovene. Dette hadde også følelsesmessige fordeler hos utøverne med tanke på tilfredstillelse. Ved en autonomistøttende trener viste det seg at utøverne følte sterk tilknytting til selvbestemt motivasjon for å drive idretten og derav også lite press utenfra. Utøverne følte også at de besatt en viss mengde kompetanse og hadde tilhørighet til klubben. Dette medførte igjen at både kvaliteten og gleden ved å drive på med fotball økte (Álvarez, Balaguer, Castillo, & Duda, 2009).

2.4 Motivasjon

På spørsmål «*What is motivation?*» svarte Edward Deci - «*Motivation is the energy for action*» (Fjellstad Holm, 2017). Sammen med sin kollega Richard Ryan, har Deci og Ryan gjennom forskning vist at motivasjon ikke er noe som mennesker har/ ikke har, men at det finnes ulike typer for motivasjon (E. Deci & R. M. Ryan, 1985). Motivasjon må ikke forveksles med begrepet motiv. Motivasjon er interaksjon mellom individet og situasjonen, mens motiv er nært knyttet til begrepet behov. En persons motiv kan enklere forklare som en naturlig begrunnelse for å utføre en handling, og som igjen kan påvirke motivasjonen hos et individ (Jøesaar et al., 2012).

Motivasjon har vært et sentralt forskningstema innenfor psykologi i flere tiår. Interessen for motivasjon skyldes at motivasjon har blitt betegnet som kjernen i biologisk, kognitiv og sosial regulering hos et individ. Spesielt har motivasjon vært et høyt verdsatt tema grunnet dens unike evne til å mobilisere et individ til å utføre handling. Motivasjon har dermed vært et sentralt tema for en rekke ulike roller i samfunnet som blant annet ledere, trenere, helsepersonell og foreldre som ønsker å mobilisere andre.

Selv om motivasjon virker som en enestående drivkraft for å gjennomføre en handling har Edward Deci og Richard Ryan gjennom sin forskning konkludert med at mennesker drives av ulike typer for motivasjon. Noen motiveres fordi de verdsetter aktiviteten så høyt at de føler tilfredsstillelse og glede når de bedriver den. Andre personer kan igjen motiveres av faktorer som spiller inn utenfra, som anerkjennelse i form av både ris og ros. Noen bedriver en aktivitet grunnet en ytre faktor som penger, ros eller oppmerksomhet, mens andre igjen føler seg tvunget til å drive med aktiviteten grunnet forventinger fra familie, trenere eller venner (Ryan & Deci, 2000). Grovt sett deler man altså motivasjon inn i to undergrupper. Det er indre og ytre motivasjon.

2.4.1 Indre motivasjon

Et nyfødt barn lærer seg tidlig og utforske omgivelsene rundt seg. Barnet er nysgjerrig, aktivt og lekefullt og søker mot spenning (Harter, 1978). Spontan interesse og utforskning er viktig for både kognitiv og sosial utvikling hos barn, denne utviklingen som man lærer seg gjennom nysgjerrighet, lekfylt aktivitet og utforskning er med å stimulere til videre glede og vitalitet gjennom livet (Csikszentmihalyi & Rathunde, 1993); (Ryan, Deci, & Grolnick, 1995). Deci og Ryan har gjennom sitt arbeid presentert en kognitiv evolusjonsteori. Denne teorien tar utgangspunkt i at mennesker er født med en indre motivasjon, men at denne motivasjonen kan påvirkes gjennom både sosiale og miljømessige faktorer. Feedback i form av oppmuntring og ros vil være med å øke den indre motivasjonen, mens negative tilbakemeldinger vil være med å redusere den indre motivasjonen. Hvis omstendighetene ligger til rette, vil den indre motivasjonen hos et individ med andre ord slå ut i full blomst (Ryan & Deci, 2000).

Indre motivasjon kan bedre beskrives som den indre gleden man får over å mestre noe. Det som kjennetegner indre motivasjon er ren indre glede, fri for ytre belønning og press utenfra. Indre motivasjon er følelsen av kompetanse, kraft og kontroll over situasjonen eller utfordringen man står ovenfor. Når man mestrer utfordringen gir dette en naturlig glede og selvtillit hos individet. En utøver som er indre motivert oppfatter idretten som gøy, spennende, utfordrende og lærerik. Utøveren vil også oppleve selvbestemmelse og føle at han/hun står fritt til å velge å ta egne beslutninger uavhengig av andre. Utøveren vil også føle en sosial tilhørighet til selve aktiviteten, noe som gir trygghet og aksept innad i idrettslaget og idrettsmiljøet generelt. Den indre motivasjonen hos utøveren gir også rom for å feile og mislykkes, da dette kun blir sett på som en naturlig del av det å bli bedre og utvikle seg. Utøvere med indre motivasjon har ofte en langsiktig plan hvor de i stor grad vektlegger utvikling, mestring og innsats over tid (Ryan & Deci, 2000).

Innenfor studier gjort på fotballspillere har indre motivasjon vist seg og kunne forebygge utbrenthet hos spillere samt gi spillerne en større glede av og drive med aktiviteten (Curran et al., 2011); (Garcia-Mas et al., 2010). Indre motivasjon hos fotballspillere har også vist seg og ha en klar positiv sammenheng til mestringsfokus, oppfattet kompetanse og kontroll over aktiviteten (Weigand & Broadhurst, 1998). Den indre motivasjonen hos spillerne kan forsterkes ved positiv feedback fra engasjerte foreldre og trenere (Babkes & Weiss, 1999).

Utøvere som føler indre motivasjon har som nevnt korrelasjon til de psykologiske behovene i form av autonomi, kompetanse og tilhørighet (Quested et al., 2013). I tillegg vil indre motivasjon ha en korrelasjon til et sunt prestasjonsmotiv hos utøverne (Weigand & Broadhurst, 1998). Tidligere forskning har også vist at indre glede og motivasjon for en aktivitet har positiv korrelasjon til vitalitet hos utøverne (Reinboth, Duda, & Ntoumanis, 2004). Det er også viktig å få frem at disse korrelasjonene mellom de psykiske egenskapene påvirker og influerer hverandre. Som nevnt i kapitlet om harmonisk lidenskap vil for eksempel mestringsfokus ha korrelasjon til innsatsen man legger ned i et arbeid (R. J. Vallerand et al., 2003). Samtidig som andre studier har vist at indre motivasjon også har korrelasjon til vitalitet (Nix, Ryan, Manly, & Deci, 1999).

2.4.2 Ytre motivasjon

Ifra barndommen og den medfødte indre motivasjonen i form av nysgjerrighet, utforskning og spenning, påvirkes barn gradvis mer og mer av ytre omgivelser og sosialt press. Friheten i de tidlige barndomsårene blir mer og mer begrenset i form av det sosiale presset som påvirker barn utenfra i det man vokser til. Etter hvert som man modnes og blir eldre blir barn geleidet inn i aktiviteter som de ikke nødvendigvis har sterk interesse for (R. Ryan & La Guardia, 2000). Unge utøvere som føler at de har et høyt press på seg utenfra rapporterer om et lavere mestringsfokus og et høyere egosentrisk fokus. Dette har igjen vist seg og ha korrelasjon til høyere prestasjonsangst hos de samme utøverne (O'Rourke, Smith, Smoll, & Cumming, 2011). Det høye ytre presset og sammenhengen til prestasjonsangst kom også frem i en studie på over 200 basketballspillere, her fikk samtlige spillere to runder med 15 kast hver på kurven. Foran runde to fikk spillerne beskjed at de siste 15 kastene deres kom til å bli filmet. Dette førte til at utøverne følte et høyere press, mer egosentrisk fokus og rapporterte også om høyere prestasjonsangst. Det ekstra presset som utøverne følte forbedret heller ikke prestasjonene i kastene (Otten, 2009).

Innenfor fotball har barns oppfatning av at foreldrenes holdninger til idretten også vist seg og ha en korrelasjon til ungenes holdninger. 114 jenter og 113 gutter svarte på spørsmål om fotballkompetanse, glede, motivasjon og foreldrenes innflytelse på deres egen deltakelse i fotball. Samtidig svarte foreldregruppen til spillerne bestående av 160 mødre og 123 fedre på spørsmål angående sine egne holdninger og oppførsel opp mot barnas deltakelse. Resultatet

fra studiet konkluderte med ungene som oppfattet mødrene og fedrene sine som positive rollemodeller (kjennetegnet ved at de hadde tro på barnas kompetanse i fotball og ga hyppige positive tilbakemeldinger), ble assosiert til de utøverne som skåret høyt på kompetanse, glede og sterk indre motivasjon. Spillerne som også oppfattet at fedrene deres involverte seg mye i fotballen svarte de hadde det bra psykisk og følte lite press utenfra for å drive med fotball (Babkes & Weiss, 1999).

Det som skiller indre og ytre motivasjon er i hovedsak om motivasjonen ligger innenfor eller utenfor selve aktiviteten. I mange situasjoner vil det være preg av både indre og ytre motiver for aktiviteten (Kuvaas & Dysvik, 2012). Personer som er ytre motivert må likevel ikke forveksles med personer med nullmotivasjon (amotivation), da disse personene ikke har noen form for drivkraft og føler det er totalt meningsløst å drive med aktiviteten. Personer som er ytre motivert vil derimot ha noe som motiverer de til aktiviteten. Dette kan være i form av:

- ❖ Ytre regulering: Ønske om å oppnå ytre forsterkninger, kan være i form av både belønning eller for å unngå straff.
- ❖ Kontrollregulering: Ønske om å oppnå status eller ros, men kan også være for å unngå skam, kjeft eller kritikk.
- ❖ Selvbestemt regulering: Ønske om å oppnå noe for personlige verdier, kan være i form av gode karakterer eller bedre helse.
- ❖ Integrert regulering: Oppførsel som er fullstendig tatt opp i handlinger som tilfredsstillende psykologiske behov i individet (Ryan & Deci, 2007). Som nevnt under selvbestemmelsesteorien har denne formen svært nær tilknytning til indre motivasjon (Deci & Ryan, 2000).

Mennesker som er ytre motivert drives altså fremover av en ytre påvirkning. Denne påvirkningen kan altså være forskjellig fra individ til individ. Noen drives av en positiv belønning i form av annerkjennelse, ros, status eller makt. Mens andre igjen kan drive med en aktivitet for å unngå skam, kjeft eller kritikk. Utøvere som i stor grad er ytre motivert er svært ofte resultatorientert og sammenligner seg selv opp mot andre utøvers prestasjoner fremfor og sammenligne seg opp mot sine egne resultater og ferdigheter. Mestringskriteriet til utøvere med en sterkt ytre motivasjon blir derfor «å gjøre det bedre enn andre» og hvor man har et statisk syn på at talent er noe som er medfødt, fremfor trenbart. Derav også tankegang at hvis man mislykkes i idretten er dette et tegn på

manglende talent fremfor en naturlig prosess i utviklingen. Den gradvis voksende ytre motivasjonen vil etter hvert undergrave den indre motivasjonen hos utøverne. Dette fører til at utøverne føler mindre glede og høyere prestasjonsangst i idretten (E. Deci & R. M. Ryan, 1985).

I fotball svarte 492 spillere i alderen 13 – 17 år på spørreskjemaer angående motivasjon i fotball. Hensikten ved studiet var å finne forskjeller i motivasjon hos utøvere som hadde lyst til å spille fotball sammenlignet med utøverne som sluttet å spille. Resultatet fra studiet konkluderte med at spillerne som viste til nullmotivasjon og ytre motivasjon på testene var de spillerne som sluttet med fotball. Spillerne som sluttet med fotball rapporterte også at de følte lavere tilfredsstillelse, tilhørighet og autonom støtte i idretten sammenlignet med spillerne som fortsatte med fotball og hadde sterk indre motivasjon (Calvo, Cervelló, Jiménez, Iglesias, & Murcia, 2010).

Ytre motivasjon har via tidligere studier korrelert til et høyt unngåelsesfokus (Elliot & Church, 1997). Unngåelsesfokus kjennetegnes blant annet ved at man ønsker å trekke seg unna situasjoner hvor det er muligheter for at man kan gjøre feil og skjemme seg ut foran andre (Man, Nygard, & Gjesme, 1994). Et høyt unngåelsesfokus vil blant annet føre til unngåelsestanker og unngåelsesatferd hos personer. Et slikt negativt tankemønster er oftere å finne i treningsgrupper med et høyt prestasjonsfokus sammenlignet med treningsgrupper med et høyt mestringsfokus (Conroy, Kaye, & Coatsworth, 2006). Dette har blant annet kommet frem hos elever i kroppsøvfaget og utøvere i ulike idrettsmiljøer (Y Ommundsen, 2006); (Martens, Vealey, & Burton, 1990). I et slikt treningsmiljø er det høyt fokus på resultater og sosial sammenligning mellom utøverne. På langt sikt er dette ugunstig da dette vil være med og påvirke og kunne stimulere til høyere prestasjonsangst i treningsmiljøet (Hall, Kerr, & Matthews, 1998). Angsten for å konkurrere og korrelasjon til et høyere unngåelsesfokus fører til at man begynner å lete etter fluktveier og unnskyldninger for å slippe å delta i konkurransesituasjoner (Man et al., 1994).

2.5 Prestasjonsmotiv

Prestasjonsmotivet er motivet som utøveren selv har for å drive med aktiviteten. Slike motiv er forholdsvis stabile personlighetstrekk hos hvert enkelt individ og vil dermed variere fra utøver til utøver. Disse trekkene kommer frem når utøveren blir utfordret i situasjoner som er avhengig av utøverens egen prestasjon for å oppnå et godt resultat. I disse situasjonene stilles utøveren ovenfor paradokset ved og enten lykkes eller mislykkes. Motivet for å lykkes (Ms) kjennetegnes ofte ved indre motiver som vilje, beslutsomhet og dedikasjon. I motsetning finner vi ytre motiver som press og forventninger utenfra og som igjen vil medføre en økende frykt for å mislykkes eller vise manglende ferdigheter foran andre (Mf) (Atkinson, 1957); (McClelland, 1987).

Idrettskonkurranser er en arena hvor utøvernes prestasjoner blir målt og sosialt sammenlignet med både andre utøvere og tidligere resultater. Utøvere som i stor grad er preget av motivet for å lykkes (Ms) viser initiativ, er fremtidsorientert, planlegger trening og er villig til å prøve ut og være involvert i nye og interessante aktiviteter over en lengre periode (Gjesme, 1981a); (Gjesme, 1981b). Disse utøverne ønsker også å få utfordret seg på oppgaver og situasjoner hvor deres egenskaper og ferdigheter blir utfordret og videreutviklet. Utøverne med suksessmotiv velger ofte utfordringer som de ikke er helt sikre på hvordan de skal løse, men går løs på utfordringen med stort engasjement og interesse for å klare å løse den (Deci, Vallerand, Pelletier, & Ryan, 1991); (Man et al., 1994).

I kontrast finner man utøvere som i stor grad preges av motivet for å unngå nederlag (Mf). Disse utøverne har utfordringer med høy prestasjonsangst opp mot kampsituasjoner og konkurranser. Utøverne har et negativt og forstyrrende tankemønster hvor de begynner å tvile på sine egne ferdigheter. Et slikt motiv vil føre til at utøveren ønsker å vise liten deltagelse og trekker seg unna konkurransesituasjoner. Redselen for å mislykkes kombinert høy prestasjonsangst er en hindring for at utøverne skal klare å prestere på sitt aller høyeste nivå i konkurranser. Tidligere studier har vist at der motivet for å mislykkes preger utøvernes prestasjoner negativt, vil motivet for å lykkes ha korrelasjon med gode idrettslige prestasjoner (Beckmann & Kazén, 1994).

Fra man er født og til og med de første leveårene er de fleste av oss mestringsorientert og har fokus på å utvikle oss. Dette skyldes at små barn i liten grad er opptatt av hvem som vinner og taper, men synes isteden det er tilfredsstillende og motiverende, og tilegne seg nye ferdigheter. Etter hvert som vi vokser til vil dette motivet kunne endres og bli til et økende prestasjonsmotiv. Denne motivendringen skyldes påvirkningen utenfra, - både fra foreldre, venner og trenere som er svært resultatorientert (Gjerset, Holmstad, Raastad, Haugen, & Giske, 2012). Motivet for å prestere hos et individ vil være en direkte forutsetning for å nå og beherske sine mål (McClelland & Burnham, 1995).

Andrew Elliot og Marcy Church er blant forskerne som har utviklet «The achievement goal theory», bedre kjent som målorienteringsteorien på norsk. Teorien er klassifisert som en sosial-kognitiv motivasjonsteori som baseres på hvordan følelser og tanker påvirker motivasjon hos et individ (Elliot & Church, 1997). Målorienteringsteorien tar utgangspunkt i å skille mellom to ulike typer mål: mestringsmål og prestasjonsmål. Et hvert individ vil bære preg av begge disse to måltypene. Likevel vil det være en av disse som dominerer.

Mestringsmålet eller læringsmålet som det også er kjent som, bærer preg av et sterkt ønske om å tilegne seg kunnskap og kompetanse for å mestre å forstå noe nytt. For en person med dominerende prestasjonsmål vil det derimot være viktigere å prestere bra slik at andre legger merke til det. En person med prestasjonsmål vil søke etter å få gode tilbakemeldinger på sine ferdigheter eller unngå å vise mangle ferdigheter. På bakgrunn av dette har det overordnede målet for handling blitt definert som: *Utvikle eller demonstrere høy kompetanse, eller å unngå å demonstrere lav kompetanse, til seg selv eller i forhold til andre i handlingskontekst* (Nicholls, 1984).

Som følge av arbeidet med målorienteringsteorien har Elliot og Church også innført noen begreper som gjør at man i grove trekk skiller utøvere inn i tre ulike kategorier når det kommer til prestasjonsmotiv:

- I. Mestringsfokus: Kjennetegnes ved at utøveren har et sterkt ønske om å mestre å få til oppgaven, utvikle seg, lære nye teknikker, overvinne hinder og føle seg ansvarlig for resultatet.
- II. Prestasjonsfokus: Kjennetegnes ved at man ønsker å vise fram sin dyktighet ovenfor andre, utkonkurrere andre og tyr ofte til unnskyldninger ved dårlige resultater.

III. Unngåelsesfokus/ prestasjonsangst: er et ønske om å unngå å bli vurdert, trekker seg unna konkurranser og er redd for å mislykkes og dumme seg ut foran andre (Man et al., 1994).

Prestasjonsmotivet har en klar sammenheng til både involvering og gode resultater i idrettskonkurranser. En studie gjennomført på elever på videregående skole viste at det var en korrelasjon mellom mestringsfokus og høy grad av involvering i idrettskonkurranser. Det var også en klar sammenheng mellom et høyt prestasjonsfokus og liten grad av involvering i idrett. Elevene med et høyt mestringsfokus presterte også klart bedre på 1500 meter løpstest sammenlignet med elevene med høyt prestasjonsfokus, når de ble fortalt at resultatet hadde betydning for karakteren i kroppsøving. Dette kan forklares med at utøvere som har en stor grad av mestringsfokus vil føle seg tiltrukket av situasjoner hvor deres innsats er avgjørende for gode resultater. De har med andre ord et sterkt ønske om å prestere bra og en indre driv for å lykkes med det de prøver på (T. O. Thomassen & Halvari, 1996).

Likevel er det viktig og få frem at utøvere som i større grad har et høyt prestasjonsfokus eller unngåelsesfokus ikke nødvendigvis trenger å prestere dårligere enn utøvere som har et høyt mestringsfokus. Men når utøverne med prestasjonsfokus eller unngåelsesfokus møter motgang i idretten vil de ha vanskeligere for og klare å opprettholde motivasjon sammenlignet med utøvere med et mestringsfokus (Gjerset et al., 2012). Olympiske eliteutøvere i Norge har også vist at korrelasjon til et høyere mestringsfokus vil være gunstig både med tanke på langsiktig målsetning og et sterkt ønske om å prestere bra i idrettskonkurranser. Utøvere med høyere grad av prestasjonsangst vil ha et større fokus på negative konsekvenser og dermed også et større unngåelsesfokus (Halvari & Kjørmo, 1999).

Prestasjonsmotivene til utøvere kommer og frem i treningshverdagen. Utøvere med et høyt mestringsmotiv og lave prestasjonsangst kjennetegnes ved at de jobber målbevisst og strukturert over flere år. De har stor tålmodighet og utvikler seg gradvis over tid. Ved oppgaver og utfordringer er de energisk og engasjert, og har et stort fokus på å mestre oppgaven noe som igjen medfører lavere prestasjonsangst. Disse utøverne takler også motgang og nederlag bra, da dette bare stimulerer til å yte enda mer. De er åpne for nye impulser og utfordringer og er flink til å unne hverandre suksess. De har også en egen evne til å disponere krefter under konkurranser og presterer best når det virkelig gjelder.

Mestringskriteriet for disse utøverne blir å få til og fullføre læringsoppgaver, yte god innsats og stadig forbedre seg (Halvari & Thomassen, 1997).

Utøvere som i større grad har et prestasjonsfokus ønsker å vise frem sine ferdigheter ovenfor andre. Samtidig ønske de å unngå å vise frem manglene ferdigheter. Utøvere med et prestasjonsfokus har også et statisk syn på at talent er viktigere en god innsats, og at talent er noe som er medfødt og i liten grad trenbart. Utøvere med et høyt prestasjonsfokus sammenligner sine egne prestasjoner opp mot andre utøvers prestasjoner. De ønsker også å prestere bra, men med minst mulig anstrengelse, - noe som gjøres for å indikere at deres ferdigheter er så bra at de ikke trenger å anstrenge seg nevneverdig for å lykkes. Mestringskriteriet blir derfor å gjøre det bedre enn andre.

Utøvere med et høyt unngåelsesfokus kjennetegnes ved at de tviler på sine egne ferdigheter i konkurransesituasjoner. De opplever ofte høy prestasjonsangst og er dermed redd for å mislykkes og gjøre feil som vil gå på bekostning av lagets resultater. Utenfra kan disse utøverne virke som de viser liten idretts glede og virker likegyldig ovenfor aktiviteten, sannheten er at det er stikk motsatt. Unngåelsesfokus gjør også at utøverne ofte velger oppgaver som de enten er helt sikre på å klare, eller så å si umulig å lykkes med. Ved å gjøre dette føler de ikke nødvendigvis noe stor skam ved og mislykkes siden vanskelighetsgraden på oppgaven er såpass stor. Disse utøverne er også eksperter på unnskyldninger og diffuse skader som er vanskelig å se som f.eks. hodepine eller ondt i ryggen for å slippe å delta. De ønsker egentlig ikke noe som helst form for sammenligning i sosiale begivenheter og selv om de skulle lykkes bortforklarer de ofte dette. Disse utøverne ønsker også å beskytte sitt eget selvbilde «*jeg kunne klart det, men giddet ikke*». Disse utøverne kjennetegnes ved at de ofte dropper ut av idretten tidlig. Utøverne med høy prestasjonsangst blir også lettere satt ut og mister fokus i konkurranser sammenlignet med utøvere med et høyere mestringsfokus (McClelland, Atkinson, Clark, & Lowell, 1953); (Elliot & Church, 1997); (Halvari & Thomassen, 1997).

2.5.1 Psykologisk læringsklima, læreren og trenerens påvirkning

Innenfor idrett eksiterer det en rekke myter om motivasjon. En av disse mytene er at treneren gir utøverne motivasjon. Dette stemmer ikke da motivasjon er noe som utøverne i bunn og grunn har. Likevel kan en god trener være med å påvirke og stimulere motivasjonen hos utøveren. Dette kan f.eks. gjøres ved å legge til rette for et gunstig treningsmiljø.

Kroppsoving i skolen og den organiserte idretten på fritiden er to viktige læringsarenaer for barn og unge. Det psykologiske læringsklimaet som en lærer eller trener legger til rette for i disse arenaene kan være utslagsgivende for trivselen, motivasjonen og selve læringen hos barn.

Lærere og trenere som skaper et mestringsorientert treningsmiljø fremhever innsats og utvikling som viktige kriterier for å mestre. Lærere og trenere i et mestringsorientert treningsmiljø gir like mye anerkjennelse og oppmerksomhet til alle utøverne i treningsmiljøet uavhengig av ferdighetsnivået og prestasjoner. Trenere som skaper et mestringsfokus i treningsgruppen involverer oftere utøverne i å være med å ta beslutninger og avgjørelser. Treneren ønsker også å utvikle mer selvstendige utøvere som bearbeider og utvikler sine egne målsetninger. Dette gjøres for at utøverne skal få et eierforhold til målsetningene sine, noe som igjen bygger opp under den indre motivasjonen. I et mestringsorientert treningsmiljø faller mye av rosen på utøverne når prestasjonene og resultatene er gode.

I motsetning til et mestringsorientert treningsmiljø med demokratiske trenere finner man autoritære trenere som fremhever et prestasjonsklima. I dette klimaet vektlegges det å vinne for en hver pris. I et prestasjonsklima er det konkurranse innad i laget og hvor prestasjonene sosialt sammenlignes mellom utøverne. I et prestasjonsklima får også de beste utøverne mer anerkjennelse og ros av treneren enn antatt svakere utøvere. Trenere i et prestasjonsmiljø er ofte autoritære og involverer utøverne i liten grad i forbindelse med beslutninger og avgjørelser. På overflaten kan ofte en slik trenerstil virke effektiv, men vil til slutt være med på å kvele motivasjonen hos spillerne. Det er ofte bra innsats når treneren er til stedet, men i trenerens fravær er innsatsen lav og utøverne er i liten grad selvstendig. Ved suksess faller også mye av æren over på treneren fremfor utøverne. Utøvere i et prestasjonsklima har også vist tendenser til og lettere utvikle prestasjonsangst enn utøvere i et mestringsorientert treningsmiljø (Y Ommundsen, 2006); (Martens, 1996).

Det resultatorienterte prestasjonsklimaet vil også medføre en økning i sannsynligheten for at utøverne presterer svakere i konkurransesituasjoner. Dette kan forklares ved at utøvere i et prestasjonsklima har lettere for å utvikle prestasjonsangst. Økende prestasjonsangst har en korrelasjon til konkurransespenningen hos spillerne. Konkurransespenningen eller spenningsnivået som det også er kjent som, kan best beskrives som spenningen utøveren har i kroppen før en konkurranse eller kampsituasjon. En økning i prestasjonsangst og dermed også i konkurransespenningen, vil kunne gi utøveren både fysiske og psykiske reaksjoner i kroppen som vil kunne påvirke prestasjonen negativt. Objektive fysiske reaksjoner i form av økning i hjertefrekvens, pustefrekvens og utskilling av adrenalin er noen fysiologiske endringer som skjer grunnet en endring i spenningsnivået. Også subjektive reaksjoner som uro, rastløshet, tretthet og et ønske om fluktveier kan oppstå hos utøveren (Martens et al., 1990).

Konkurransespenningen til utøveren trenger ikke nødvendigvis og bare ha sammenheng til prestasjonsangst, men kan også påvirkes av flere ulike faktorer. Idrettens egenart og spenningstoleransen i den spesifikke idretten vil variere fra idrett til idrett. Samtidig vil også situasjoner underveis kunne være med å påvirke spenningsnivået til utøveren. I fotball vil f.eks. straffespark, utvisinger og skåringer være med å endre kampbildet, noe som igjen kan medføre en endring i spenningsnivået til utøveren. Konkurransespenningen til utøveren vil altså kunne endres av en rekke ulike faktorer. Det er likevel interessant å sette seg inn i hvordan det psykiske aspektet kan påvirke de fysiske prestasjonene og relasjonen mellom disse. Treningsmiljøet som skapes vil også være med å prege hvordan utøverne oppfatter sin egen kompetanse og ferdigheter i idretten. Oppfattelse av kompetanse og et realistisk forhold til egne ferdigheter vil også kunne være med å påvirke spenningsnivået på lik linje som personligheten til utøveren vil spille en rolle. Med andre ord kan et gunstig treningsklima bidra til å øke utøverens egen oppfattelse av kompetanse, noe som igjen bidrar til et mer realistisk selvbilde og et større mestringsfokus. Til sammen vil dette kunne forebygge mot høy prestasjonsangst og ugunstig konkurransespenning hos utøveren (Burton & Readeke, 2008); (Martens et al., 1990).

2.6 Prestasjonsmotiv i fotball

Under Norway cup på Ekerbegsletta ble det gjennomført en studie på prestasjonsmotivet hos fotballspillere. Utgangspunktet for studiet var å se på sammenhengen mellom prestasjonsmotivet, god sportsånd og fair-play. I dette studiet svarte 511 guttespillere i alderen 13-16 år på spørreskjemaer. Resultatene fra studiet viste at et høyt mestringsfokus hadde korrelasjon til god sportsånd hos spillerne. Spillerne som var svært egosentrisk, men likevel hadde et høyt mestringsfokus viste delvis tegn på dårlig sportsånd og lite fair-play. Spillerne som oppfattet sine evner som svært høy i fotball og samtidig var svært egosentrisk, var også de spillerne som hadde minst respekt for både regler og dommere, og var villig til å jukse for å oppnå gode resultater. Studiet konkluderte med at lav eller høy egoorientering hadde en betydelig innvirkning på god sportsånd og fair-play. Dette ble begrunnet med at spillerne som oppfattet sine evner og ferdighetsnivå i fotball som svært høy og samtidig var lite egosentrisk, var de samme spillerne som hadde mest respekt for regler og dommerne (Lemyre, Roberts, & Ommundsen, 2002).

Norway cup ble også benyttet for å undersøke forholdet mellom motivasjonsklima, prestasjonsmotiv og perfeksjonisme hos 1231 guttespillere og 488 jentespillere i alderen 12-19 år. Spillerne rangerte seg selv på spørreskjemaer som gikk ut på motivasjon, motiv og vennskap i fotball. Gjennom en korrelasjonsanalyse kom det frem at jentespillerne opplevde et høyt motivasjonsklima grunnet et mestringsorientert treningsmiljø. Det var også en negativ korrelasjon til maladaptiv atferd hos jentespillerne. Jentene rapporterte også at de hadde gode relasjoner med jevnaldrende i fotballmiljøet og at de anså lagkameratene sine som bestevenninner. De oppfattet lagkameratene som lojal, tillitsfull og opplevde at det var stor sosial aksept i treningsmiljøet for at alle skulle bli sett, hørt og respektert.

Guttespillerne oppfattet treningsklimaet i større grad som et prestasjonsorientert treningsmiljø med liten grad av mestringsfokus. Guttespillerne hadde også høye målinger på perfeksjonisme og negativt relasjon til jevnaldrende lagkamerater. Guttene rapporterte også at de oftere havnet i konflikter med sine lagkamerater. Funnene fra studiet konkluderte med at kvaliteten på motivasjonsklimaet i en spillergruppe har en direkte tilknytting til aksept og relasjonen mellom lagkamerater i ei spillergruppe, uansett kjønn (Yngvar Ommundsen, Roberts, Lemyre, & Miller, 2005).

Lignende studiet ble gjort i Catalonia på 472 gutter i alderen 10-14 år. Her viste resultatet at et mestringsorientert treningsmiljø hadde en positiv sammenheng til realistisk oppfattelse av egne evner og tilfredsstillelse i treningsmiljøet. Mestringsorientert treningsmiljø hadde også en negativ sammenheng til dårlige holdninger og stygt spill på banen, og hvor spillerne i større grad også ønsket å vinne med å ivareta fair-play prinsippet. I motsatt ende av skalaen ble toleransen for å vinne for en hver pris høyere i spillergruppene hvor det var et lavt mestringsorientert treningsmiljø og heller et stort egosentrisk-fokus. Resultatene i studiet konkluderte med viktigheten av å legge til rette for et oppgaveorientert/ mestringsorientert treningsmiljø i spillergruppene og de gunstige fordelene dette ga (BOIXADos, Cruz, Torregrosa, & Valiente, 2004).

Prestasjonsmotivet i ei spillergruppe eller innad i et hvilket som helst lag kan ha en direkte sammenheng til oppførselen hos spillerne på banen. Dette kom frem gjennom 212 jentespillere fordelt i to aldersgrupper (under 12 og under 14 år). Spillerne som beskrev at det var sannsynlig at de kunne reagere aggressivt mot motstanderlagets-spillere rapporterte også at de følte det var større sannsynlighet for at lagkameratene også kunne komme til å reagere aggressivt i en lignende situasjon. Spillerne rapporterte også at de følte at treneren vektla egosentrisk oppførsel hos spillerne, dette ble også formulert som ego-orienterte mål. Spillerne følte seg også mer fristet til å velge situasjoner som kunne føre til mer aggressiv oppførsel. Resultatene fra studiet antyder at unge jentespillere med aggressiv oppførsel er relatert til lagets «moralske atmosfære». I dette ligger det at spillerne og treneren har normer og verdier som tillater aggressiv oppførsel. De moralske motivene for atferd hos spillerne kan altså påvirkes av miljøet i treningsgruppen (Stephens & Bredemeier, 1996).

2.7 Sammenhengen mellom de psykiske egenskapene

De ulike psykiske egenskapene som er blitt presentert i teorikapitlet kan også bli sett i en større sammenheng. Flere av undersøkelsene som er presentert tar for seg flere av de psykiske egenskapene samtidig og ser direkte på korrelasjon mellom disse.

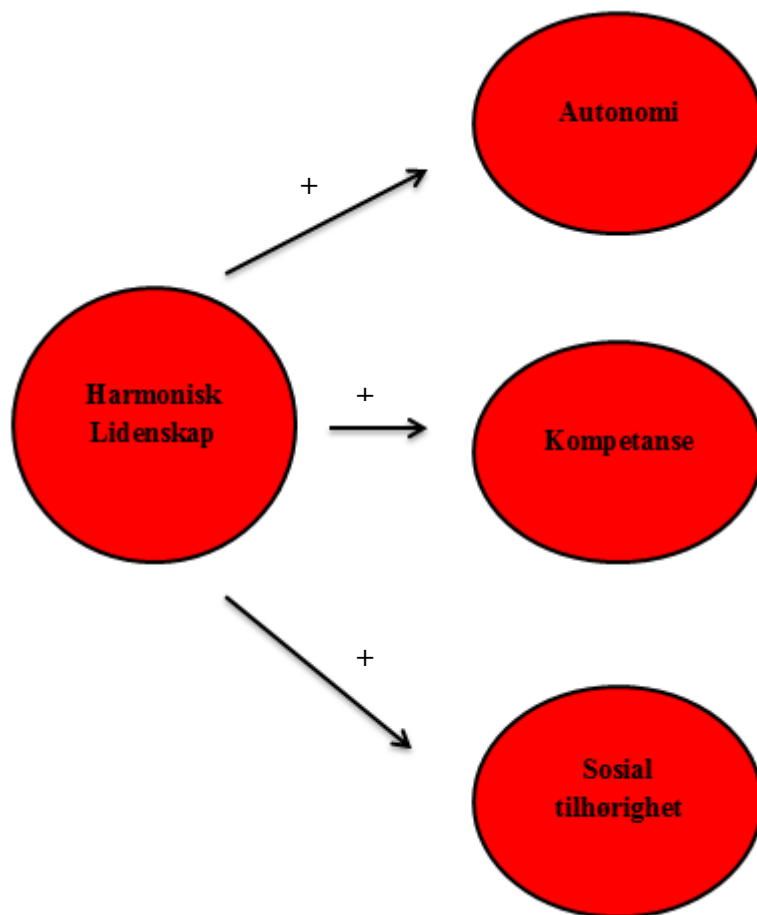
Harmonisk lidenskap har som nevnt tidligere vist seg og ha en positiv korrelasjon til de psykologiske behovene, mens besettende lidenskap ikke har hatt noe korrelasjon til disse. De

psykologiske behovene har i likhet med harmonisk lidenskap vist seg og ha en direkte korrelasjon til vitalitet og en negativ korrelasjon til ytre press (Thomassen et al., 2018).

Både lidenskap og de psykologiske behovene påvirker også henholdsvis både indre og ytre motivasjon, - og dermed også vitalitet i neste omgang. Harmonisk lidenskap har blant annet korrelert til autonomi og kompetanse, noe som igjen medfører en økende grad av mestringsfølelse, indre motivasjon og livsglede (Vallerand et al., 2003); (Baard et al., 2004). I kontrast finner man besettende lidenskap som nevnt ovenfor ikke korreler til noen av de psykologiske behovene. Besettende lidenskap har også korrelert til unngåelsesfokus, i motsetning til harmonisk lidenskap som korrelerer til mestringsfokus (Bonneville-Roussy et al., 2011). Et høyt unngåelsesfokus medfører igjen et større ytre press og har heller ikke en korrelasjon til vitalitet (Curran et al., 2011); (Verner-Filion et al., 2017).

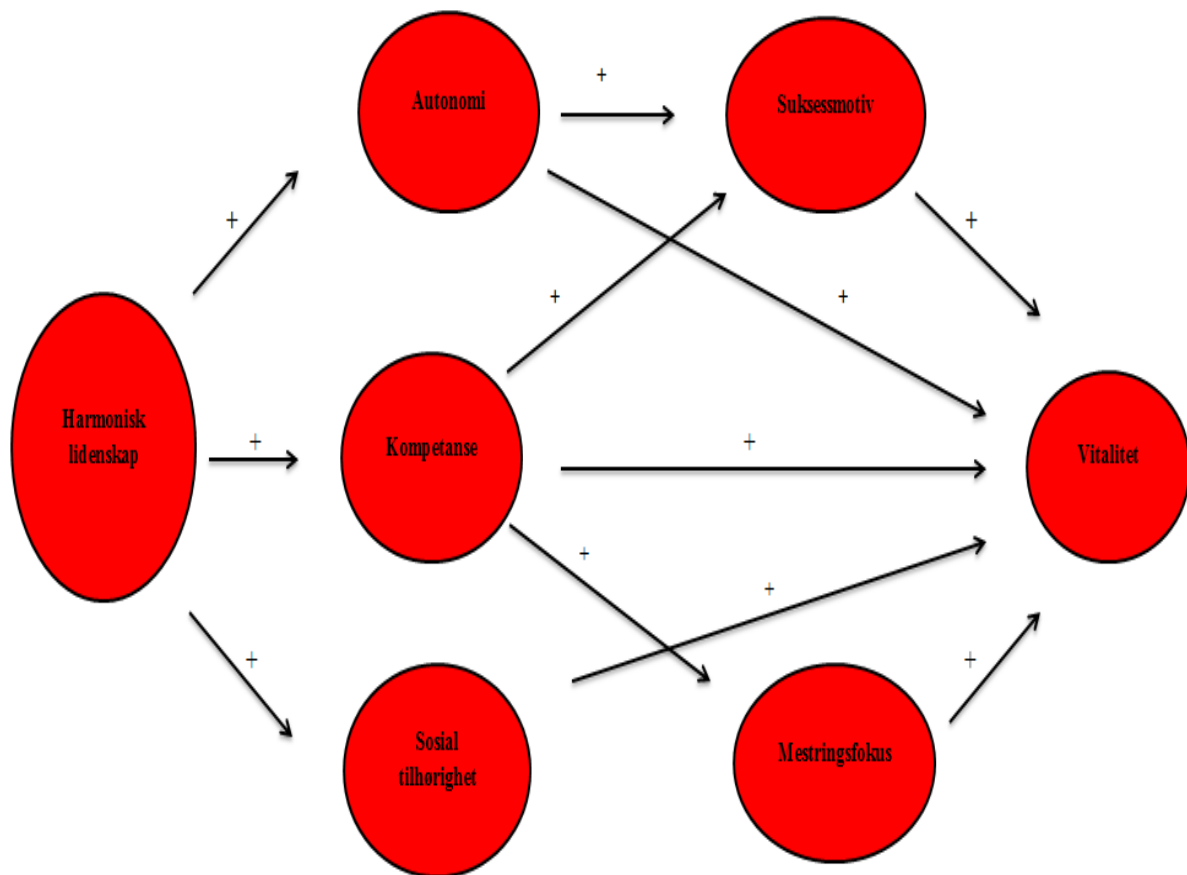
2.8 Forventet resultat av hvordan de ulike psykiske egenskapene influerer hverandre

Hypotese 1: Det vil være en positiv korrelasjon mellom harmonisk lidenskap og de psykologiske behovene i form av autonomi, kompetanse og sosial tilhørighet.



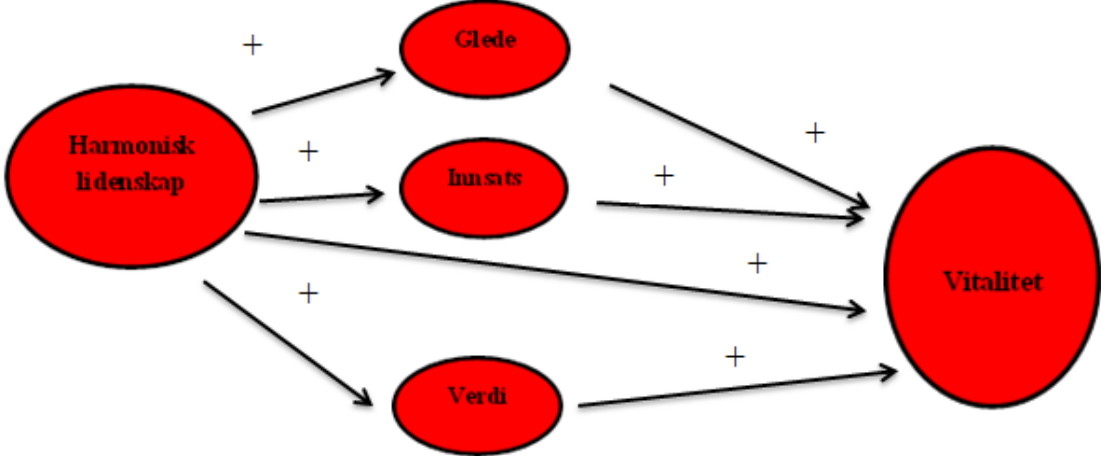
Figur 3. Forventet korrelasjon mellom HL og de psykologiske behovene

Hypotese 2: Det vil være en forventet korrelasjon mellom harmonisk lidenskap, de psykologiske behovene, suksessmotiv (Ms), mestringsfokus og vitalitet



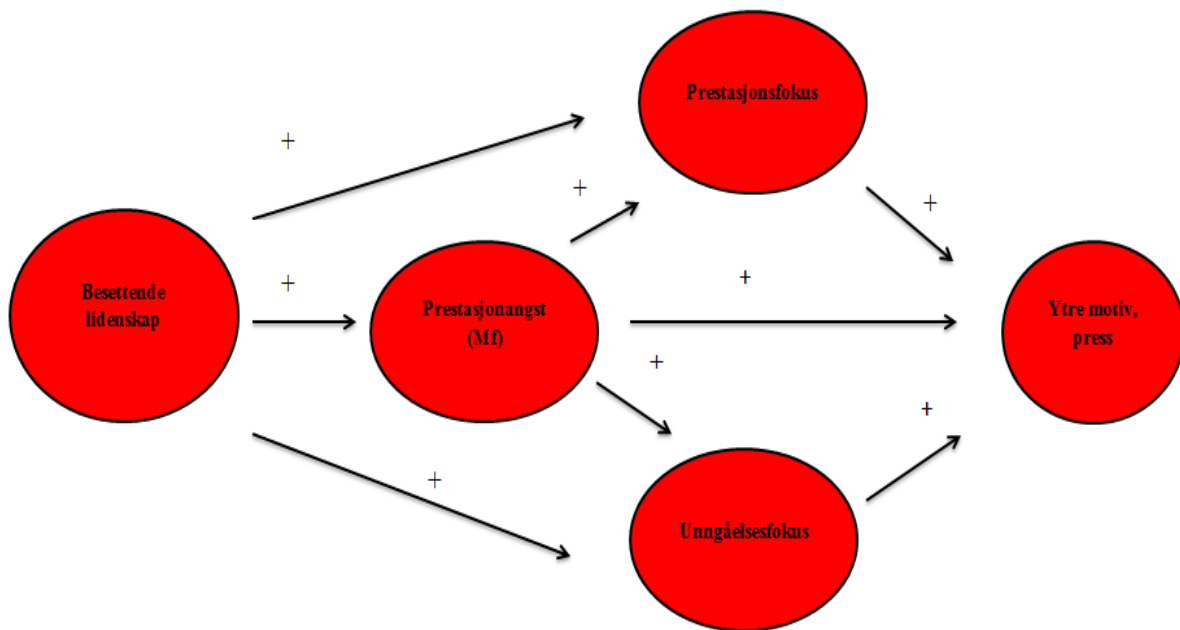
Figur 4. Forventet korrelasjon mellom HL, psykologiske behov, suksessmotiv, mestringsfokus og vitalitet

Hypotese 3: Det vil være en forventet positiv korrelasjon mellom harmonisk lidenskap, indre motivasjon i form av glede, innsats og verdi og videre til vitalitet.



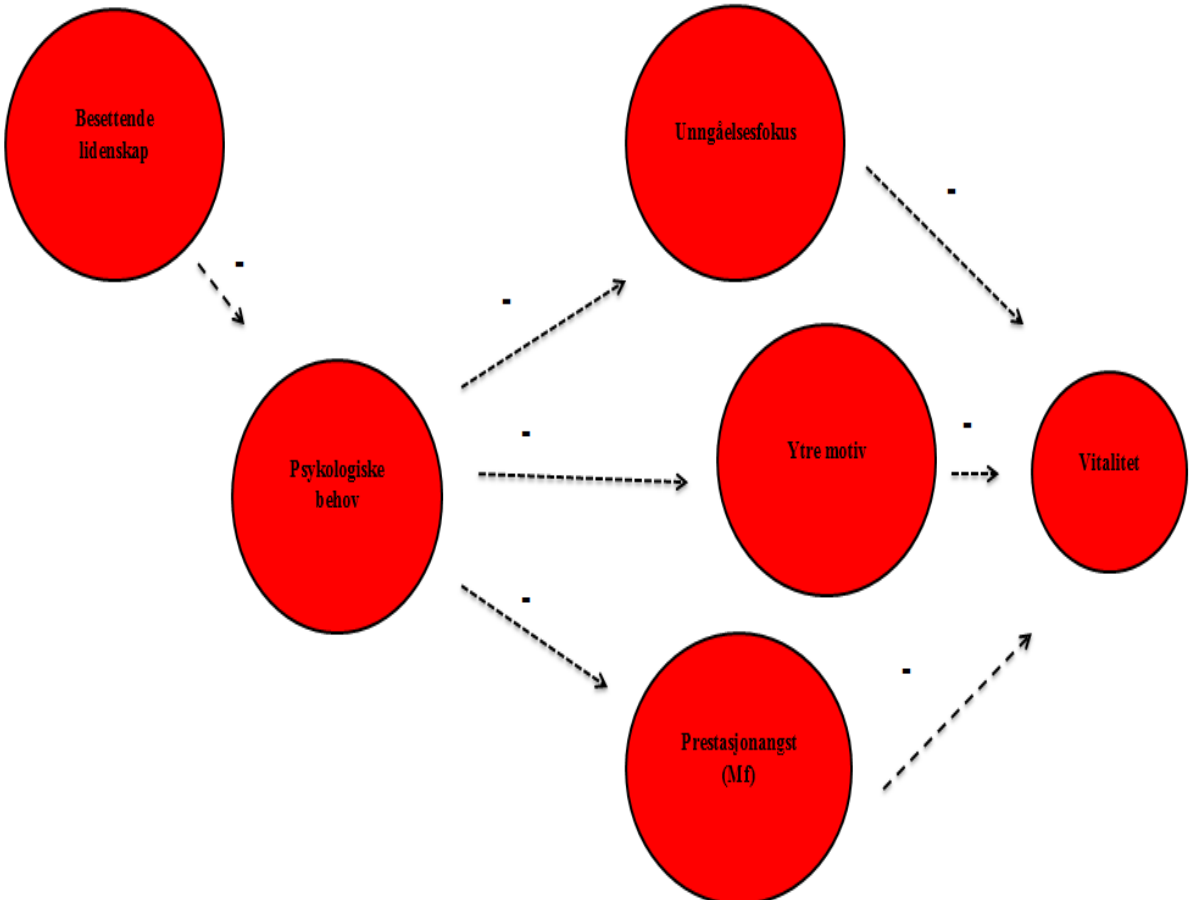
Figur 5. Forventet positiv korrelasjon mellom HL, indre motivasjon og vitalitet

Hypotese 4: Forventet positiv korrelasjon mellom besettende lidenskap, prestasjonsangst (Mf), prestasjonsfokus, unngåelsesfokus og ytre motiv.



Figur 6. Forventet korrelasjon mellom BL, MF, prestasjonsfokus, unngåelsesfokus og ytre motiv.

Hypotese 5: Det vil være en forventet negativ korrelasjon mellom besettende lidenskap og psykologiske behov. Det vil også være en videre negativ korrelasjon mellom de psykologiske behovene og prestasjonsangst, unngåelsesfokus, ytre motiv og vitalitet.



Figur 7. Forventet negativ sammenheng

3 Metode

3.1 Generelt om metode

Forskningsbasert kunnskap baseres på spørsmål som formuleres slik at de er forskbare. Valg av metode vil ha mye å si for hvordan forskeren utformer forskningsspørsmålet. Selv om valget av metode kan være forskjellig, har all forskning et felles grunnlag om å utvikle kunnskap om virkeligheten. Både forskningsspørsmålet og svar skal kunne konfronteres med virkeligheten uavhengig av valg ved kvalitativ eller kvantitativ metode. Forskning kan likevel ha ulike hensikter med tanke på hva slags type kunnskap man ønsker å finne ut av. Man skiller mellom tre hovedtyper hensikter når man forsker:

1. Beskrivende

- Innebærer at man gjennom undersøkelser ønsker å få mer innsikt i hvordan et fenomen ser ut.

2. Forklarende.

- Har som mål å forklare hvorfor et fenomen oppsto, eller hvorfor noe spesielt skjedde. Slike undersøkelser har til hensikt å si noe om årsak og virkning.

3. Predikasjon

- Ambisiøs hensikt, rettet mot å forutsi hva som kan komme til å skje en gang i fremtiden.

Til tross for at forskningsspørsmålet kan ha ulike hensikter med hva slags type kunnskap man sikter mot, vil grunnlaget for forskningen likevel være at informasjonen samles inn på en måte som gjør den troverdig. Dette medfører at all slags informasjon som samles inn skal følge et sett med kriterier som gjør at gyldigheten og troverdigheten til studiet kan etterprøves av andre forskere (D. Jacobsen, I, 2018).

3.1.1 Valg av studiedesign og kvalitativ og kvantitativ metode

Valget av metode og studiedesignet vil være med å forme hele forskningsprosessen. Utgangspunktet for forskere vil alltid være fra et ontologisk eller et epistemologisk perspektiv. Ontologi kan beskrives som *læren om hvordan virkeligheten faktisk ser ut*. Mens epistemologi kan bedre forklares som *læren om kunnskap* (D. Jacobsen, I, 2018).

Valget av induktiv eller deduktiv tilnærming og kvalitativ eller kvantitativ metode baseres i stor grad på problemstillingen til forskeren. Dette skyldes at man ønsker å velge den metoden som i størst grad belyser problemstillingen på en god måte.

Den kvalitative metoden går i dybden og er en forskningsprosedyre som gir beskrivende data. Kvalitativ metode kan beskrives som menneskets egne skrevne eller talte ord, i tillegg til observerbar atferd fra forskers ståsted. En av de store fordelene med kvalitativ metoden er at man går i dybden i større grad sammenlignet med den kvantitative metoden. Dette er også en av utfordringene da den kvalitative metoden er svært ressurskrevende, noe som gjør at utvalget som oftest baseres på et betraktelig mindre antall respondenter sammenlignet med den kvantitative metoden (D. Jacobsen, I, 2018); (Olsson & Sørensen, 2003).

Den kvantitative metoden tar ofte utgangspunkt i en teori som bygger på tidligere forskningsresultater og forskerens egne erfaringer på det aktuelle området. Styrken med den kvantitative metoden er at metoden er godt tilrettelagt for et stort utvalg og mange respondenter. Store mengder med datamaterialet kan behandles relativt raskt ved hjelp av ulike statistikkprogrammer. Den kvantitative metoden har likevel utfordringer i at det kan være vanskelig å fremstille individuelle variasjoner, i motsetning til kvalitativ metode som er godt egnet til sosiale fenomener hos ulike individer. Utfordringen med dette kan fremstilles ved spørreskjemaer hvor respondenten skal svare på et spørsmål med ulike svaralternativer. Respondenten tvinges da til å krysse av på et av svaralternativene i spørreskjemaet. Hadde respondenten fått det samme spørsmålet under en intervju ved bruk av kvalitative metode hadde respondenten utformet sitt eget svar (D. Jacobsen, I, 2018); (Olsson & Sørensen, 2003).

3.2 Valg av metode

På grunnlag av det relative store antallet med respondenter i dette studiet (N=120) baseres oppgaven på en kvantitativ metode. Den kvantitative metoden kjennetegnes ved at forskeren

er objektiv og står utenfor. Forsker har distanse og ofte kortvarig eller ingen direkte kontakt med respondentene. Forskningsprosessen er strukturert, problemstillingen er tydelig formulert på forhånd og forholdet mellom teori og forskning bygger på en bekreftelse (hypotese-testing). Resultatet fra en kvantitativ studie er bygd på et stort antall respondenter, men med et begrenset antall variabler. Resultatene fra studiet er også generelle og variablene er entydige. Resultatene fra studiet skal være både valide og reliable (Olsson & Sörensen, 2003).

Via spørreskjemaene som er benyttet i dette studiet har det vært mulig å få hentet inn flere respondenter samtidig i løpet av en relativ kort tidsperiode. Studiet har en deduktiv tilnærming hvor forsker har en formening, erfaring og kunnskap fra tidligere forskningsresultater gjort innenfor idrettspsykologi. Ut i fra den tidligere forskningen og teorien som foreligger er det også noen forventninger om hvordan resultatene vil se ut på forhånd. Teorigrunnlaget i oppgaven baseres på ulike motivasjonsteorier som nevnt tidligere. Det at forsker i dette tilfellet har kunnskap om lignende studier, vil også kunne begrunnes med at studiet har en deduktiv tilnærming til forskningsprosessen. Hvor man altså jobber ut ifra teori og søker etter empiri.

3.3 Styrker og svakheter ved kvantitativ metode

Den kvantitative metoden som denne oppgaven baseres på innebærer både styrker og svakheter. I dette underkapitlet ønskes det å påpeke hvilke styrker og svakheter man står ovenfor med bruk av kvantitativ metode i en forskningsprosess.

En stor styrke ved kvantitativ metode er at antall respondenter er forholdsvis mange og noe som igjen medfører at man kan trekke gode konklusjoner fra respondentenes svar. Likevel møter man som forsker på utfordringer ved den kvantitative metoden og spesielt ved bruken av spørreskjemaer. Dette skyldes at innsamling av primærdata i kvantitative metode med spørreskjemaer domineres av: *spørreskjemaer med lukkede svaralternativer*. Respondentene stilles ovenfor spørsmål i et skjema hvor de kun har mulighet til å svare innenfor de rammene som forsker på forhånd har definert. Respondentene tvinges inn i en svarkategori av typen «ja», «nei», «helt enig», «delvis enig». Viktigheten av operasjonalisering og en god problemstilling i kvantitativ metode er derfor avgjørende i forskningsprosessen. Dette kan forklares bedre ved f.eks. spørreskjemaer som skal måle motivasjon, noe som er relevant for

denne oppgaven. Motivasjon er et abstrakt, subjektivt og dermed et kvalitativt begrep, og er dermed ikke noe man kan måle direkte. Dermed er det viktig og operasjonalisere et begrep som motivasjon. Det vil si at man gjør et abstrakt begrep operativt, eller målbart. Siden det vanskelig lar seg gjøre og måle begrepet direkte, må man nøye seg med og komme frem til konkrete indikasjoner ved dem (Jacobsen, 2018).

3.3.1 Styrker og svakheter i oppgaven

Som nevnt ovenfor er det utfordringer med den kvantitative metoden og ved bruken av spørreskjemaer som måler et kvalitativt begrep som motivasjon. Dermed må begrepet motivasjon operasjonaliseres. I denne masteroppgaven operasjonaliseres begrepet innad i spørreskjemaet. Eksempel på dette er når respondentenes indre motivasjon skal måles. Respondentene stilles ovenfor utsagn som måler direkte på indre psykologiske behov i form av autonomi, kompetanse og tilhørighet. Disse tre grunnleggende psykologiske behovene vil da være med å indikere en måling på den indre motivasjonen hos respondentene.

Spørreskjemaene som er benyttet i denne oppgaven er utviklet av profesjonelle fagfolk innenfor idrettspsykologi og hvor testene både blir brukt nasjonalt og internasjonalt. Første utsagn respondentene svarer på er et nøytralt og «ufarlig». Her skal respondentene svare på navn, idrett og antall treningstimer i uken. Etter hvert som respondenten føler trygghet ved spørreskjemaene stilles man ovenfor mer følsomme spørsmål. Dette kan f.eks. være hvordan forholdet til lagkameratene/ lagvenninnene er: Eksempel på dette er utsagn 16 i spørreskjemaet *Autonomi, kompetanse og tilhørighet* av Vlachopoulos og Michailidou fra 2006: «*Det er ikke mange i fotballmiljøet som også er mine venner*». Ved at respondentene har følt trygghet i starten av skjemaet vil det bli lettere og svare på mer sensitive og følsomme spørsmål som i eksemplet ovenfor.

Spørreskjemaene som er benyttet er utformet som spørsmålsbatteri. Det vil si at det kommer en rekke spørsmål etter hverandre noe som gjør at forsker får stilt mange spørsmål på en kort periode og dermed også får hentet ut mye informasjon om respondenten relativt kjapt. Det er likevel viktig og ta forbehold om at utsagnene som respondentene besvarer i spørreskjemaene gir et uttrykk for respondentenes meninger. Her er altså respondentenes måte å fortolke utsagnene på avgjørende for hva de vil svare. Dermed må forsker på forhånd utforme

utsagnene slik at det er minst mulig margin for at utsagnene kan feiltolkes hos de ulike respondentene.

I spørreskjemaene vil respondentene svaralternativ begrenses innenfor en likert-skala som forsker på forhånd har laget. F.eks. «1. Ikke særlig sant», «4. Noe sant» og «7. Veldig sant» med svaralternativer 2, 3 og 4, 5 som alternativ mellom de definerte svaralternativene. At respondentene har svaralternativ 1-7 er en styrke. Her vises til forskning som påpeker at respondenter synes det er enklere og svare på utsagn hvor svaralternativene ligger mellom 5-9 alternativer. Flere svaralternativ som 1-15 gjør respondentene mer usikker, hva er f.eks. forskjellen mellom 9 og 10 når alternativene blir for mange (Preston & Colman, 2000).

Til tross for antall svaralternativ er en styrke møter man også på utfordringer som forsker her. En av utfordringene er at respondentene kan komme inn i en rytme hvor de nærmest krysser av på samme svaralternativ gjentatte ganger. Dette er en utfordring med slike spørsmålsbatteri hvor det kommer mange utsagn rett etter hverandre med de samme svaralternativene. En av styrkene i spørreskjemaene som er benyttet i denne masteroppgaven er at respondentene tvinges til å bryte opp et eventuelt slikt mønster. Dette gjøres ved at respondentene må pendle mellom svaralternativ hvor de føler seg «enig» eller «uenig». For å få til dette må utsagnene stilles på en positiv eller en negativ ladet måte. I spørreskjemaet til Vlachopoulos og Michailidou fra 2006 kommer dette frem i eksemplet nedenfor hvor spillernes kompetanse innen fotball skal måles.

Positiv ladet utsagn: (Utsagn 10).

«Jeg har fått muligheten til å lære nye og interessante ferdigheter gjennom fotballen».

Svaralternativ:

(1) Ikke særlig sant, (2), (3), (4) noe sant, (5), (6), (7) veldig sant.

Negativ ladet utsagn: (Utsagn 14).

«Jeg får ikke mulighet til å vise hva jeg er god til når jeg driver med fotball».

Svaralternativ:

(1) Ikke særlig sant, (2), (3), (4) noe sant, (5), (6), (7) veldig sant.

Her blir respondentene tvunget til å bryte opp et eventuelt likt svarmønster siden retningene på utsagnene snues, med andre ord; utsagnene er formet i både positiv og negativ ladet fortegn (Jacobsen, 2018).

3.4 Validitet og reliabilitet

En undersøkelse skal være en metode for å samle inn empiri på. Uansett hva slags empiri det dreier seg om bør den tilfredsstillende to krav:

- I. Empirien må være gyldig og relevant (valid)
- II. Empirien må være pålitelig og troverdig (reliabel) (Jacobsen, 2018).

3.4.1 Validitet/ gyldighet

Med validitet menes det at den empirien som samles inn faktisk gir svar på det eller de spørsmålene som blir stilt i problemstillingen. I vitenskapelige metoder skiller man mellom to ulike typer gyldighet og relevans.

- I. Intern gyldighet: Har vi dekning i våre data (empiri) for de konklusjonene vi trekker?
- II. Ekstern gyldighet: Er resultatet fra studiet også gyldig i andre sammenhenger?

En vurdering av validiteten i studiet vil innebære en drøfting av hele undersøkelsesopplegget. Er spørsmålene og utsagnene som respondentene har besvart stilt på en slik måte at de faktisk svarer på problemstillingen i undersøkelsen? I dette studiet kan man argumentere for at testene er utarbeidet av profesjonelle fagfolk innenfor sitt fagområde. Samtidig som min veileder Tor Oskar Thomassen sin erfaring fra slike undersøkelser har vært avgjørende med tanke på den interne gyldigheten, da noen av testene har blitt redusert med enkelte spørsmål og utsagn som ikke har vært relevant for denne undersøkelsen. Samtidig kan man argumentere for at flere av spørsmålene og utsagnene tar opp det samme forholdet, noe som igjen styrker validiteten og kan korrigere for tilfeldige feil.

Tilfeldig feil vil likevel påvirke presisjonen i svarene. Dermed må man ta forbehold om at utøverne som er lite motivert kan svare raskt uten og ta seg betenkningstid rundt svaralternativene. For å unngå dette har det vært viktig og presisere til spillerne at testene er helt frivillig og gjennomføre. Hvis noen ikke har ønsket og deltatt har det vært aksept for

dette. Dette har ført til at antall respondenter i noen lag har minket, men at de som har valgt og bli igjen har gjennomført på en skikkelig måte. Det må også tas forbehold om at i en likert-skala kan respondentene være usikker på svaralternativene. Dette kan føre til at noen svarer 3 fremfor 4, mens andre igjen krysser av på 5 istedenfor 4. Slike tilfeldige feil vil likevel ikke slå ut på gjennomsnittsverdien og vil dermed være av lite betydning på et stort utvalg.

Andre utfordringer er som nevnt tidligere at respondentene kan komme inn i et likt svarmønster og dermed viktigheten av positiv/ negativt ladet spørsmål for å bryte opp et slikt mønster. I tillegg må man stille seg kritisk til at utsagnene som blir stilt ikke leder mot et av svaralternativene, hvis oppfølgingsspørsmålet også skulle lede mot et svaralternativ vil man få en systematisk feil når man regner ut summen. En systematisk feil kan også oppstå hvis flere av respondentene tolker spørsmålet feil (Jacobsen, 2018). Validiteten i undersøkelsen kan også påvirkes av at respondentene ønsker å tilfredsstille forskeren. F.eks. måtte man stilt seg kritisk til validiteten hvis jeg som forsker skulle gått inn og kjørt disse testene på mine egne spillere. Spillerne hadde nok følt det hadde vært både vanskelig og ubehagelig og skulle svart ærlig på spørsmål angående lagkamerater, prestasjonsangst og treneren hvis det hadde vært meg som trener som også hadde vært forsker.

Den eksterne gyldigheten sier noe om i hvilken grad et funn kan generaliseres til å gjelde i andre sammenhenger også. Med andre ord er det *overførbarheten* som blir testet her. For at dette skal kunne gå må det man har studert være direkte representativt for den sammenhengen man ønsker å overføre til.

I denne masteroppgaven er det gjennomført en korrelasjonsanalyse for å teste ut hvilke sammenhenger som gjelder mellom de ulike psykologiske variablene. I tillegg er det brukt variansanalyse for å undersøke nærmere hvilke forskjeller som eksisterer i forhold til kjønn og nivå hos spillerne. Signifikante forskjeller vil man som forsker hele tiden være ute etter å finne, da dette medfører at man kan forkaste nullhypotesen. Dersom P-verdien er mindre eller lik 0,05 betyr det at det er funnet en signifikant forskjell på gjennomsnittsverdien mellom de ulike gruppene. Når sikkerhetsnivået er på 95 % slik det er i denne masteroppgaven betyr det at signifikansnivået er på 5 %. Det vil med andre ord si at det er feil i 5 % av tilfellene eller i 1/ 20 tilfeller (D. Jacobsen, I, 2018).

For å forsikre seg om at validiteten i undersøkelsen er bra, kan man sammenligne resultatene

sine med tidligere studier som er gjort innenfor samme fagområde. Hvis metoden som er benyttet også er annerledes, men resultatet er like vil dette også indikere en sterk validitet i studiet (Jacobsen, 2018).

3.4.2 Reliabilitet/ pålitelighet

Reliabilitet omhandler pålitelighet og troverdigheten i studiet. Studiet må være gjennomført på en måte som vekker tillit hos leseren. Her kommer også tankegangen om at undersøkelsen må være så detaljert beskrevet at den er gjennomførbar for andre i ettertid. Kort sagt: Det vi ønsker er resultater som er relevant, riktig og til å stole på. Ved å få til dette må man gjennomføre undersøkelser innenfor bestemte metoder som igjen tvinger oss gjennom spesielle faser når vi gjennomfører undersøkelsen (Jacobsen, 2018).

I denne fasen må man i likhet med validitet stille seg kritisk til spørreskjemaene som er benyttet, er de pålitelig nok? I dette ligger det at man må stille seg kritisk til spørsmålene som respondentenes stilles ovenfor. Er spørsmålene på noen måte ledene mot et av svaralternativene, er de uklare og kan misoppfattes og spørres det eventuelt om flere ting i samme spørsmål. Som nevnt tidligere styrkes både reliabiliteten og validiteten av at spørreskjemaene er utviklet av profesjonelle fagfolk innenfor idrettspsykologi.

Et annet punkt som er viktig og diskutere og noe man må stille seg kritisk til er respondentenes svar. Som forsker kan man aldri vite om respondentene har svart ærlig på spørsmålene de blir stilt ovenfor. Likevel har jeg gjort meg den erfaringen av at i gjennomgangen før testene har det vært viktig og ufarliggjøre spørsmålene og persistert viktigheten av og svare så nøye og detaljert som overhodet mulig. Jeg har også følt at det har vært en styrke at spørreskjemaene har virket særdeles profesjonelt utarbeidet, noe som virker og ha skjerpet spillerne når de gjennomfører testene. Som forsker har det også vært en fin erfaring og vært til stede selv når testene ble gjennomført. Da har man kunne besvart eventuelle spørsmål som spillerne måtte lure på underveis. I all hovedsak har testene gått av seg selv og det har vært få ganger at spillerne har henvendt seg for å få hjelp med tanke på begrepsavklaringer.

Selv om man har gjort seg flotte erfaringer ved og gjennomført spørreskjemaene med alle spillerne til stede, er dette også et punkt som må diskuteres med tanke på reliabilitet. Det at

spørsmålene er svart manuelt betyr at jeg som forsker også må ha plottet svaralternativene manuelt inn i SPSS-systemet. Dermed kan man ikke utelukke for at det kan foreligge menneskelige feil på noen av utsagnene.

3.5 Utvalg

Utvalget til denne oppgaven baserer som nevnt på 120 respondenter fordelt på bredde/ elite og dame/ herrespillere. Utvalget er bestående av spillere hentet inn av 1. amanuensis i idrett Tor Oskar Thomassen ved idrettshøgskolen UIT og undertegnende. Respondentene som baseres på Tor Oskar sitt utvalg består av 80 elitespillere fordelt på to herrelag og to damelag. De resterende 40 spillerne som oppgaven baseres på er fordelt utover tre herrelag og fire damelag på breddenivå, og er hentet inn i løpet av våren og høsten 2018 av undertegnende.

Tabell 1. Respondentene fordelt i ulike kategorier

Sted	Menn	Kvinner	Total
Bredde	20	20	40
Elite	37	43	80
Total	57	63	120

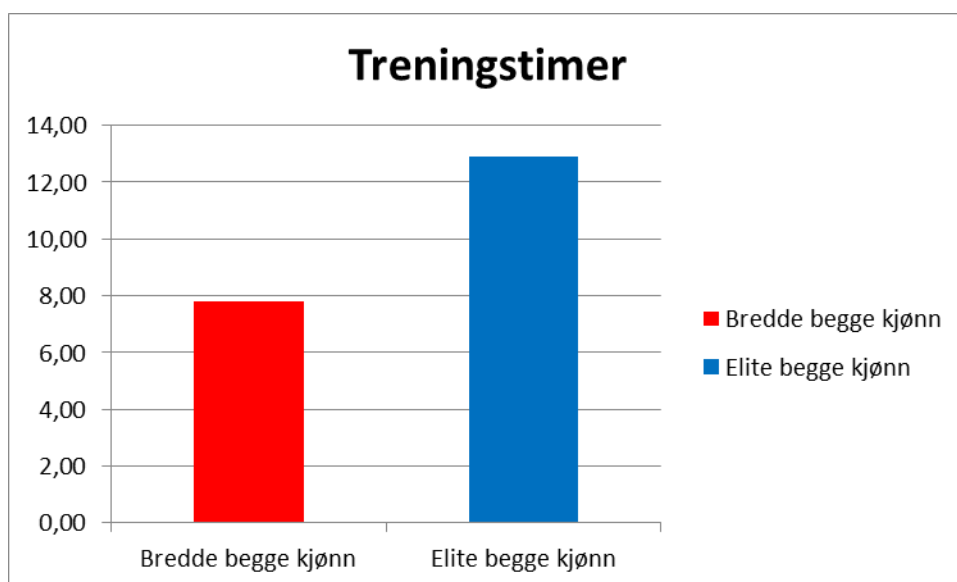
3.5.1 Innhenting av data

Samtlige lag som har deltatt i studiet har fått tilsendt en forespørsel om deltakelse på forhånd. Deretter har man avtalt dato og klokkeslett for gjennomføring av spørreundersøkelsen. Spørreskjemaene er blitt gjennomført lagvis med alle spillerne til stedet, med unntaket av syv damespillere fra tre ulike lag på breddenivå som har gjennomført testene i et oppsamlingsheat. Dette skyldes at enkelte klubber ikke har besvart forespørselen om deltakelse for laget, men at enkelte spillere likevel har ønsket å delta. Testleder har som nevnt vært til stede på alle testene.

3.5.2 Inndeling i bredde/ elite

Av 120 respondentene i studiet utgjør det som nevnt 80 elitespillere og 40 breddepillere. I dette studiet er elitespillerne blitt definert som spillere fra de to øverste divisjonene i norsk fotball både på dame og herresiden. Elitespillerne på herresiden består av spillere fra Eliteserien (tidligere kjent som Tippeligaen) og 1. divisjon for menn (tidligere kjent som Adeccoligaen). På kvinnesiden er spillerne på elitenivå fra Toppserien for kvinner og 1. divisjon for kvinner. Av de 80 elitespillerne er det 37 mannlige og 43 damespillere. Av de 37 mannlige elitespillerne er 22 av spillerne fra eliteserien og 15 fra et 1. divisjonslag. Av de 43 elitespillerne på damesiden er 21 fra et toppserielag og de resterende 22 fra et 1. divisjonslag.

På breddenivå er samtlige av de 20 breddepillere på herresiden fra 4. divisjon, men fordelt utover tre lag. Av de 20 damespillerne er 13 av spillerne fra et 2. divisjonslag, mens de 7 resterende er fra tre ulike 3. divisjonslag. Hovedgrunnen i fordelingen skyldes at spillerne på de to øverste nivåene i Norge har signifikant flere treningstimer i løpet av uken sammenlignet med spillerne lengre ned i divisjonssystemet. Elitespillerne hadde i gjennomsnitt 13 treningstimer i løpet av uken, mens breddepillere hadde 8 timer i løpet av en treningsuke.



Figur 8. Gjennomsnittlig antall treningstimer i løpet av en treningsuke for bredde og elitespillerne.

3.6 Spørreskjemaene

Spørreskjemaer benyttes ofte i kvantitative studier og hvor svarene fra respondentene utgjør datasettet til forsker. Som nevnt tidligere vil noen variabler være enklere å operasjonalisere enn andre. Begreper som alder, kjønn og utdanning vil for eksempel være relativt lett, mens lidenskap og motivasjon vil være mer utfordrende og operasjonalisere. I utarbeidingen av spørreskjemaene må forsker hele tiden være klar over hvilke målenivå man ønsker å benytte på variablene. Man skiller mellom nominale variabler, ordinale variabler, variabler på intervallnivå og forholdstallsnivå. I denne masteroppgaven er det variabler på intervallnivå som er benyttet. «Disse variablene uttrykkes gjennom tall som plottes inn i en skala etter hverandre, slik at de gir en mening. Avstanden mellom svaralternativene har også betydning, og det er mulig å spesifisere inertvaller mellom verdiene» (Tjønndal, 2018).

Spørreskjemaene har funksjon som måleinstrument i kvantitative studier. Måleinstrumentets oppgave er å måle nivåforskjeller (verdien) mellom variablene. For at dette skal bli gyldig stilles det krav om validitet og reliabilitet til spørreskjemaene som benyttes slik at de blir virkemiddel for en god kommunikasjonsprosess.

3.6.1 Utarbeiding av spørreskjemaene

Spørreskjemaene som er benyttet i denne oppgaven er utarbeidet av både nasjonale og internasjonale forskere innenfor psykologi og idrettspsykologi. Robert J. Vallerand har utviklet spørreskjemaet som går på lidenskap i fotball, mens Symeon P. Vlachopoulos og Sotiria Michailidou har utviklet spørreskjemaet på de psykologiske behovene. McAuly, Duncan og Tammen har utarbeidet spørreskjemaet på glede, innsats, verdi og press, mens Ryan og Frederick står bak spørreskjemaet på vitalitet. Torgrim Gjesme og Roald Nygård ved universitet i Oslo utviklet spørreskjemaet som går på MS og MF, mens Andrew J. Elliot og Marcy A. Church har utarbeidet spørreskjemaet på prestasjonsmotivet til utøverne.

Spørreskjemaene som er benyttet i denne studien er benyttet i flere vitenskapelige artikler og hvor enkelte av spørreskjemaene også er benyttet i artiklene som omtales i teoridelen.

Spørreskjemaene er også blitt benyttet av Tor Oskar Thomassen i forbindelse med

fotballprosjektet han er ansvarlig for. På grunnlag av at Tor Oskar hadde flere respondenter som hadde besvart disse spørreskjemaene i forbindelse med prosjektet, ble det også naturlig å benytte de samme skjemaene når utvalget av respondenter skulle utvides til breddeklubbene.

3.6.2 Lidenskap (Vallerand m.fl. 2003)

Spørreskjemaet utviklet av Vallerand m.fl. for å måle lidenskap hos utøverne (spørreskjema 1 i vedlegg 2). Spørreskjemaet har 20 utsagn med 7 svaralternativ til hvert utsagn. Utsagn 1-12 er utsagn som måler både harmonisk og besettende lidenskap. Utsagn 1, 3, 5, 6, 8 og 10 måler harmonisk lidenskap, mens utsagn 2, 4, 7, 9, 11 og 12 måler besettende lidenskap. Her er maks score $6 \times 7 = 42$ på både harmonisk og besettende lidenskap. Utsagn 13-20 er kontrollutsagn for å måle at utøveren faktisk har høy lidenskap. Her er maks sum $8 \times 7 = 56$, hvis utøveren skårer over 40 på disse utsagnene tilsier det at utøveren har høy lidenskap for idretten.

Eksempel på utsagn for harmonisk lidenskap (HL) og besettende lidenskap (BL):

(HL) 1. *Fotball er i harmoni med de andre aktivitetene i livet mitt.*

(BL) 2. *Jeg har vanskeligheter med å kontrollere min lyst til å drive med fotball*

Svaralternativene 1-7 er som følger:

1. Ikke enig i det hele tatt
2. Veldig lite enig
3. Litt enig
4. Passe enig
5. For det meste enig
6. Sterkt enig
7. Veldig sterkt enig.

3.6.3 Autonomi, kompetanse og sosial tilhørighet (Vlachopoulos & Michailidou, 2006).

Spørreskjemaet som omhandler egne opplevelser i forhold til fotball som trening og konkurranseaktivitet (spørreskjema 2 i vedlegg 2). Spørreskjemaet består av 21 utsagn som måler autonomi, kompetanse og sosial tilhørighet hos utøverne. Svaralternativene 1-7 er utformet slik:

Alternativ 1 er: ikke særlig sant.

Alternativ 4 er: noe sant.

Alternativ 7 er: veldig sant.

Alternativ 2 og 3 er i likhet med alternativ 5 og 6 ikke videre definert, men blir to valgalternativer mellom 1 og 4, og 4 og 7.

- ❖ Utsagn 1, 4, 8, 11, 13, 17 og 20 måler autonomi hos utøveren, maks sum her blir $7 \times 7 = 49$. Utsagn 5, 11 og 20 må snues under utregning. Det vil si at hvis utøveren svarer alternativ 1 på spørsmål 20, skal dette omgjøres til 7.
- ❖ Eksempel på utsagn som måler autonomi:
 - ❖ *Jeg føler meg fri til å bestemme over trening og konkurranser i fotball.*
- ❖ Utsagn 3, 10, 12, 14 og 19 måler kompetansen hos utøveren. Maks sum her er $5 \times 7 = 35$. Utsagn 3, 14 og 19 må snues under utregning.
- ❖ Eksempel på utsagn som måler kompetanse hos utøveren:
 - ❖ *Jeg føler meg ikke særlig kompetent innenfor fotball.*
- ❖ Utsagn 2, 4, 6, 7, 9, 15, 16, 18 og 21 måler sosial tilhørighet hos utøveren. Her blir maks sum $9 \times 7 = 63$. Utsagn 7, 16 og 18 må snues under utregning.
- ❖ Eksempel på utsagn som måler sosial tilhørighet hos utøveren:
 - ❖ *Jeg liker virkelig de personene jeg trener sammen med.*

3.6.4 Glede, innsats, verdi og press (McAuly, E., Duncan, T., & Tammen, W. (1989)).

Spørreskjemaet som måler indre motivasjon i form av glede, innsats, press og verdi (spørreskjema 3 i vedlegg 2). Spillere som har høy indre motivasjon vil ofte skåre høyt på glede, innsats og verdi, - og lavt på press. Dette spørreskjemaet baseres på 24 utsagn med 7 svaralternativ. Svaralternativene er som følger:

1. ikke sant i det hele tatt

4. noenlunde sant

7. veldig sant.

Alternativ 2, 3, 5 og 6 er ikke videre definert, men er alternativ mellom 1 og 4, og 4 og 7.

- ❖ Glede måles på utsagn 1, 5, 9, 11, 19 og 21. Maks sum her er $6 \times 7 = 42$, og hvor utsagn 11 skal snues under utregning.
- ❖ Eksempel på utsagn som måler glede:
 - ❖ *Jeg liker veldig godt å holde på med fotball.*

- ❖ Innsats måles på utsagn 2, 6, 12, 15 og 22, Maks sum er $5 \times 7 = 35$. Utsagn 6, 15 og 22 skal snues.
- ❖ Eksempel på utsagn som måler innsats:
 - ❖ *Jeg trener veldig hardt når jeg driver med fotball.*

- ❖ Verdi måles på utsagn 4, 8, 10, 14, 16, 18, 20 og 24. Maks sum er $8 \times 7 = 56$.
- ❖ Eksempel på utsagn som måler verdi:
 - ❖ *Jeg tror fotball vil ha verdi for meg.*

- ❖ Press måles på utsagn 3, 7, 13, 17 og 23. Maks sum er $5 \times 7 = 35$, hvor utsagn 3 og 13 skal snues.
- ❖ Eksempel på utsagn som måler press:
 - ❖ *Jeg føler meg veldig anspent når jeg holder på med fotball*

3.6.5 Vitalitet (Ryan & Frederick, 1997)

Spørreskjemaet er bestående av 7 utsagn med 7 svaralternativ som måler vitalitet (livsglede) hos utøveren (spørreskjema 4 i vedlegg 2). Maks sum er $7 \times 7 = 49$. Utsagn 2 skal snus under utregning. Svaralternativene er utformet som:

1. ikke sant i det hele tatt.
4. Noenlunde sant
7. Veldig sant

Alternativ 2, 3, 5 og 6 er alternativ uten noe videre definisjon.

- ❖ Eksempel på utsagn som måler vitalitet:
 - ❖ *Jeg føler meg levende og full av livsmot*

3.6.6 The Achievement Motives Scale (AMS-test) (T. Gjesme & R. Nygård 1970)

Måler prestasjonsmotiv med 15 utsagn rettet mot suksessmotiv (MS) og 15 utsagn mot prestasjonsangst (MF) (vedlegg 3).

1. Suksessmotiv (et ønske om å hevde seg, mestre oppgaver og gjøre det bra i livet)
2. Prestasjonsangst (et ønske om å unngå å gjøre det dårlig, gjøre feil og dumme seg ut).

Svaralternativene er:

Passer svært godt 4 poeng	Ganske godt 3 poeng	Ikke så verst 2 poeng	Slett ikke 1 poeng
------------------------------	------------------------	--------------------------	-----------------------

- Maks poengsum er 60
- Minimum er 15

- ❖ **Hva sier egentlig suksessmotiv (MS) som måles ved AMS-testen?**
- ❖ **MS - Motiv for å mestre, oppnå suksess.**
- ❖ Testen viser hvor høyt ønske du har i forhold til å lykkes generelt i livet. De som skårer høyt på denne variabelen er personer som liker utfordringer og er mer opptatt

av å mestre oppgaver enn å prestere bedre enn andre. Maks oppnåelig poengsum er 60, og minimum er 15. Toppidrettsutøvere har over 50 på denne testen. Over 47 karakteriseres som høyt.

- ❖ Eksempel på utsagn som måler suksessmotiv (MS):
- ❖ *Jeg liker meg i situasjoner der jeg får prøvd hva jeg er god for.*

- ❖ **Hva sier egentlig prestasjonsangst (MF) som måles ved AMS-testen?**
- ❖ Testen viser hvor opptatt/fokusert man er på å unngå å mislykkes. Det er et mål på generell prestasjonsangst. Maks oppnåelig poengsum er 60 og minimum er 15. Toppidrettsutøvere i Norge ligger her på ca. 21. Over 29 karakteriseres som høyt. Dersom en person har både høy Ms og høy Mf er dette en utøver som er konfliktpreget og som har et sterkt ønske om å lykkes, men som hemmes av prestasjonsangsten.
- ❖ Eksempel på utsagn som måler prestasjonsangst (MF):
 - ❖ *Jeg misliker situasjoner der det blir prøvd hva jeg duger til.*

3.6.7 Achievement goal/ term (Elliot & Church 1997)

- ❖ Test som baseres på 18 utsagn som måler tre ulike dimensjoner av konkurransemotiv (vedlegg 4):
 1. Mestringsfokus (fokus på arbeid med og løse oppgaver)
 2. Prestasjonsfokus (Fokus på å prestere bedre enn andre)
 3. Unngåelsesfokus (fokus på å unngå å gjøre feil og dumme seg ut)
- ❖ Svaralternativ fra 1 (passer ikke i det hele tatt) til 7 (passer svært godt)
- ❖ Maks poengsum er 42 og minimum er 7.

- ❖ **Hva sier de psykologiske testene som «achievement goal/ term» måler?**
- ❖ Mestringsfokus (M)
 - Utøveren er mer opptatt av å mestre, få til og fullføre oppgaven. Jobber iherdig med høy energi og innsats i forhold til oppgaven. Lite opptatt av hva andre gjør.
 - Eksempel på utsagn som måler mestringsfokus (M):

- *Jeg foretrekker arbeidsoppgaver som vekker min nysgjerrighet selv om de er vanskelige.*
- ❖ Prestasjons/ konkurransefokus (P)
 - Svært opptatt av å vise seg frem, sammenligner sine prestasjoner med andre. Mest opptatt av resultat og konsekvenser. Vanskelig med å fordøye nederlag.
 - Eksempel på utsagn som måler prestasjonsfokus (P):
 - *Jeg motiveres av tanken på å prestere bedre enn konkurrentene mine.*
- ❖ Unngåelsesfokus (U)
 - Opptatt av å unngå å svikte treneren, unngå feil, unngå situasjoner som gir ekstra press. Fokuserer på og ikke skuffe seg selv og andre. Må for all del ikke dumme seg ut. Nederlag tas svært tungt.
 - Eksempel på utsagn som måler unngåelsesfokus (U):
 - *Jeg tenker ofte for meg selv: Hva om jeg gjør det dårlig på dette laget?*

3.7 Analysen

Dette kapitlet tar for seg analysen i undersøkelsen. Her blir fremgangsmåten i analyseprosessen detaljert beskrevet slik at det skal være mulig for andre og etterkomme og prøve ut studiet. Kapitlet tar også for seg analyseverktøy som er benyttet i undersøkelsen for utregning og fremstilling av resultatene.

3.7.1 Fremgangsmåte

Første steg i analysen var å regne ut totalsummen på de ulike psykologiske egenskapene som spillerne besvarte i spørreskjemaene. Deretter ble totalsummen fra hver enkelt spiller og hvert enkelt spørreskjema manuelt lagt inn i Excel. I Excel ble spillerne tildelt ID-nummer og rangert etter både kjønn og nivåforskjeller. For å skille mellom kjønnene ble damespillerne 0, mens herrespillere ble 1. For å skille mellom nivåforskjellene ble elitespillerne tildelt 1 og bredde-spillerne 2. I Excel ble også gjennomsnittsverdiene for både kjønn og nivå regnet ut.

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	
1	Id.nummer	Kjønn	Divisjon	Nivå	Tilknytting	Treningstimer	Harm passio	Besettende	Mestring	Prestasjon	Unngåelse	MS SUM	MF SUM	
2	81	1	4	2		14	36	32	37	39	20	54	24	
3	82	1	4	2		10	41	26	41	41	23	55	21	
4	83	1	4	2		10	33	26	38	38	25	47	25	
5	84	1	4	2		16	34	22	34	41	27	45	35	
6	85	1	4	2		10	42	39	37	31	17	54	19	
7	86	1	4	2		10	36	17	39	34	22	51	23	
8	87	1	4	2		10	32	26	36	37	30	45	38	
9	88	1	4	2		14	36	36	37	40	21	46	20	
10	89	1	4	2		10	37	37	41	40	19	52	21	
11	90	1	4	2		8	39	31	42	38	17	52	30	
12	91	1	4	2		9	29	18	30	35	30	49	34	
13	92	1	4	2		6	37	23	35	30	18	56	16	
14	93	1	4	2		9	33	30	36	41	33	49	40	
15	94	1	4	2		5	21	23	28	26	24	48	42	
16	95	1	4	2		2	31	32	39	41	34	38	31	
17	96	1	4	2		2	21	17	25	34	25	45	31	
18	97	1	4	2		2	27	9	35	33	14	54	16	
19	98	1	4	2		8	27	24	36	40	26	41	31	
20	99	1	4	2		5	31	25	29	23	14	40	22	
21	100	1	4	2		4	31	15	28	34	27	37	53	
22	Gjennomsnitt herrer						8,2	32,7	25,4	35,2	35,8	23,3	47,9	28,6

Figur 9. Respondentene er tildelt ID-nummer og fordelt etter kjønn og nivåforskjeller.

Neste steg i analysen var å legge inn svarene til respondentene i analyseverktøyet SPSS. Her ble også hvert enkelt svaralternativ lagt manuelt inn, slik at man må ta forbehold om at det kan oppstå menneskelige feil. For å minke risikoen for eventuelle feil ble gjennomsnittverdien regnet ut i både Excel og i analyseverktøyet SPSS slik at man kunne sammenligne totalsommene. Det ble totalt lagt inn 205 variabler til hver enkelt spiller i SPSS og hvor dette til sammen utgjorde hele 24600 variabler fordelt på samtlige respondenter.

Id	Kjønn	Nivå	Tilknytting	Treningstimer	MS_Q1	MS_Q2	MS_Q3	MS_Q4
1	,00	1,00		11	3,0	2,00	4,00	4,00
2	,00	1,00		14	2,0	2,00	4,00	4,00
3	,00	1,00		10	3,0	3,00	4,00	4,00
4	,00	1,00		10	2,0	3,00	3,00	3,00
5	,00	1,00		6	2,0	3,00	4,00	4,00
6	,00	1,00		4	4,0	4,00	4,00	4,00
7	,00	1,00		8	2,0	2,00	4,00	4,00
8	,00	1,00		6	2,0	3,00	4,00	3,00
9	,00	1,00		14	2,0	2,00	4,00	2,00
10	,00	1,00		16	2,0	2,00	4,00	3,00

Figur 10. Spillerne er lagt inn i SPSS.

I SPSS ble også spillerne lagt inn med ID-nummer og rangert etter både kjønn og nivåforskjeller slik som i Excel. På figuren ovenfor ser man respondentene med ID nummer 1-10 svare på spørsmål angående antall treningstimer i uken, samt de fire første utsagnene på suksessmotiv (Ms). Respondentenes tilknytting (klubben) er fjernet for å skjerme identiteten til spillerne.

Når gjennomsnittverdiene var regnet ut startet arbeidet med å fremstille resultatene. Her ble SPSS benyttet for å gjennomføre en Pearsons korrelasjonsanalyse. Ved å gjennomføre en slik analyse, kan man teste sammenhengen mellom variablene og se om det er en statistisk signifikant sammenheng. I tillegg vil man finne ut hvor sterk en eventuell sammenheng mellom variablene er. En meget sterk sammenheng mellom variabler betyr at vi nærmer oss tallet 1. Dette tallet sier noe om korrelasjonskoeffisienten (r-verdien). For eks så vil 0,85 tilsi at to variabler har en sterk sammenheng, mens en korrelasjon på 0,20 være en svak sammenheng og neppe være statistisk signifikant. Med andre ord vil en korrelasjonsanalyse kunne fortelle oss om sammenhengen er signifikant eller ikke, men også graden av styrken på forholdet. I en korrelasjonsanalyse er det P-verdien som forteller om korrelasjon er signifikant eller ikke. I denne masteroppgaven er det som nevnt tidligere benyttet et sikkerhetsnivå på

95 %, noe som da medfører at P-verdien må være lavere enn 0,05. Når korrelasjonsanalysen var gjennomført og signifikansen mellom variablene var klar, ble Excel igjen benyttet for å fremstille figurer som skulle vise sammenhengen mellom variablene.

		Harmonisk lidenskap	Besettende lidenskap	Psyk behov, Autonomi	Psyk behov, Kompetanse	Psykol behov, Sosial relasjon	mestringsfokus, Mastery	Prestasjonsfokus, Performance-approach
Harmonisk lidenskap	Pearson Correlation							
	Sig. (2-tailed)							
	N	113						
Besettende lidenskap	Pearson Correlation	,224*						
	Sig. (2-tailed)	0,017						
	N	112	114					
Psyk behov, Autonomi	Pearson Correlation	,295**	-0,140					
	Sig. (2-tailed)	0,002	0,139					
	N	112	113	114				
Psyk behov, Kompetanse	Pearson Correlation	,519**	-0,014	,452**				
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,884	0,000				
	N	113	114	114	115			
Psykol behov, Sosial relasjon	Pearson Correlation	,230*	-0,089	,469**	,456**			
	Sig. (2-tailed)	0,014	0,349	0,000	0,000			
	N	112	113	113	114	114		
mestringsfokus, Mastery	Pearson Correlation	,430**	0,143	0,128	,406**	0,107		
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,130	0,175	0,000	0,259		
	N	113	114	114	115	114	120	
Prestasjonsfokus, Performance-approach	Pearson Correlation	0,148	,361**	-,220*	-0,001	-0,138	,314**	
	Sig. (2-tailed)	0,120	0,000	0,019	0,992	0,145	0,001	
	N	112	113	113	114	113	119	119

Figur 11. Utdrag fra Pearsons korrelasjonsanalyse.

På figuren ovenfor vises korrelasjonskoeffisienten og signifikansen * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$.

Her ser vi at når korrelasjonskoeffisienten øker, så vil det også slå ut på signifikansnivået. For eksempel så ser vi at harmonisk lidenskap korrelerer sterkest med kompetanse, og har der en koeffisient på ,519**. Det betyr at signifikansverdien (2-tailed) i dette tilfelle er mindre enn 0,01 ($p < 0,01$). Ved å lage en korrelasjonsmatrise som figuren ovenfor viser kan man fremstille sammenhengen mellom flere variabler samtidig. Korrelasjonsmatrisen ble benyttet som mal for å fremstille figurer i resultatdelen på hvordan egenskapene korrelerer med hverandre. Det er likevel viktig å presisere at med en korrelasjonsanalyse kan man se sammenhengen og styrken på forholdet mellom flere variabler, men man vil ikke kunne si noe om kausalitet.

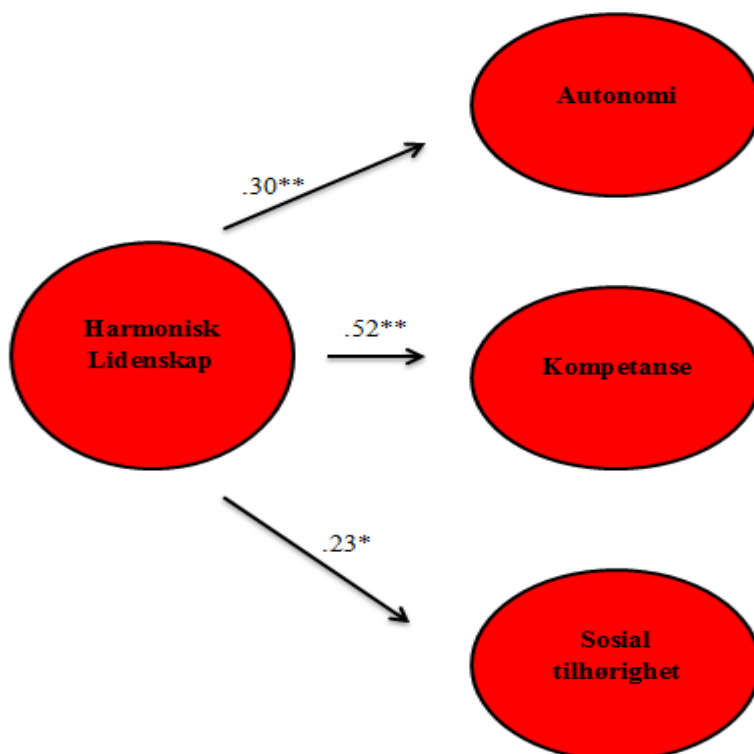
Videre i analysen skulle man fremstille forskjeller mellom gruppene (kjønn og nivå). Her ble det anvendt en to-veis (ANOVA) variansanalyse. ANOVA er en fellesbetegnelse for statistiske metoder for å teste likheter mellom to eller flere utvalg (Tjønndal, 2018). I denne undersøkelsen benyttet man altså en to-veis variansanalyse for å teste gjennomsnittverdiene mellom bredde og elitespillerne, samt dame og herrespillerne for å finne forskjeller innad i gruppene. I variansanalysen ble det tatt med antall respondenter (N) i henhold til bredde og elite, - damer og herrer, gjennomsnittsverdien, STD avvik og signifikansverdien når resultatene skulle fremstilles.

4 Resultat

Resultatdelen består av tre underkapitler. Først presenteres både positive og negative korrelasjoner mellom de ulike psykiske egenskapene. Deretter presenteres nivåforskjellene mellom bredde og eliteutøvere, før så kjønnsforskjellene mellom damer og herrespillerne presenteres til slutt. Signifikante forskjeller hvor korrelasjon er på 0,05 nivå blir presentert med ei stjerne *, mens korrelasjon på 0,01 nivå blir presentert med to stjerner **.

4.1.1 Korrelasjon mellom harmonisk lidenskap og psykologiske behov

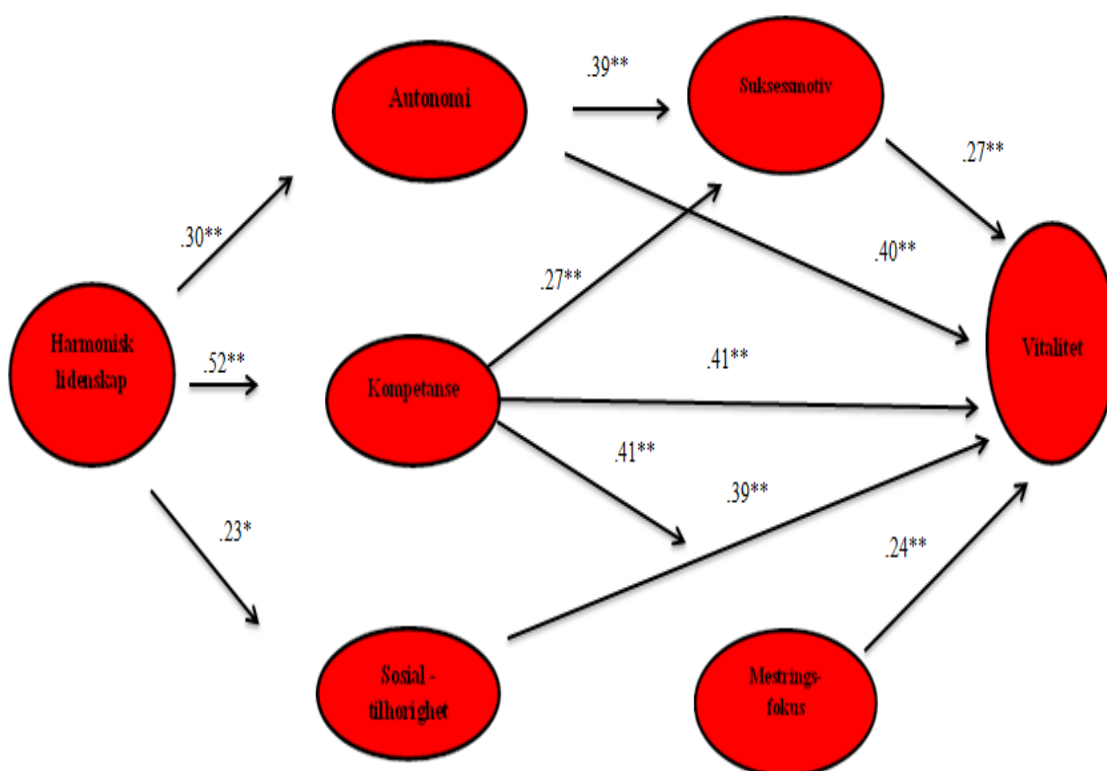
I analysen kom det frem en klar korrelasjon mellom harmonisk lidenskap og de psykologiske behovene. Ut ifra figuren ser man også at korrelasjon mellom harmonisk lidenskap og autonomi (r-verdi på .30), samt korrelasjon mellom harmonisk lidenskap og kompetanse (r-verdi på .52) er på 0,01 nivå. Korrelasjon mellom harmonisk lidenskap og sosial tilhørighet viser en r-verdi på .23*, som betyr at $p < 0.05$.



Figur 12. Korrelasjon mellom HL og de psykologiske behovene (* $p < 0.05$ og ** $p < 0.01$).

4.1.2 Korrelasjon med utgangspunkt i harmonisk lidenskap.

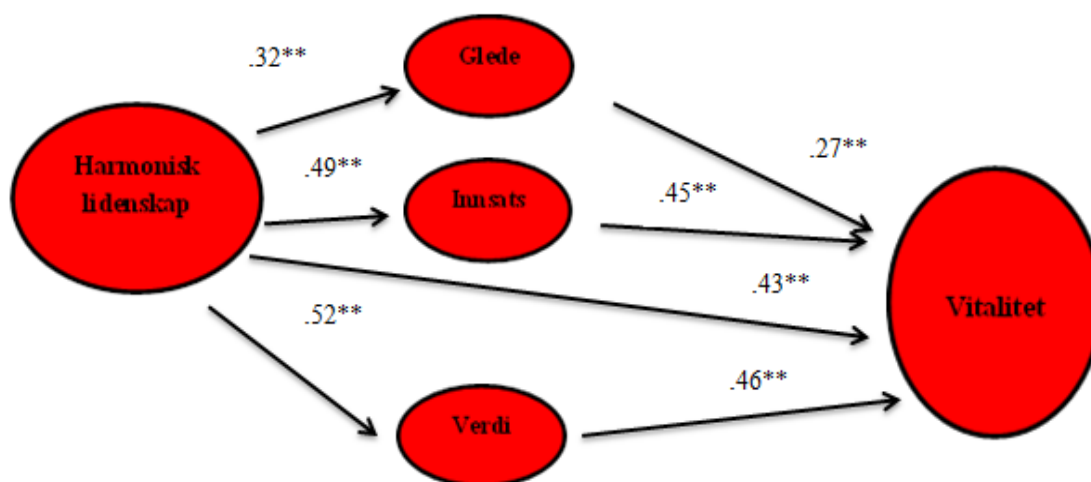
Analysen bekreftet også som forventet en positiv korrelasjon mellom harmonisk lidenskap, psykologiske behov, suksessmotiv, mestringsfokus og vitalitet. Figuren viser en korrelasjon på 0,01 nivå på samtlige egenskaper med unntak av korrelasjon mellom harmonisk lidenskap og sosial tilhørighet som er på 0,05 nivå.



Figur 13. Positiv korrelasjon med utgangspunkt i harmonisk lidenskap (* $p < 0.05$ og ** $p < 0.01$).

4.1.3 Korrelasjon mellom harmonisk lidenskap, indre motivasjon og vitalitet

Analysen bekreftet også som forventet en positiv korrelasjon på hypotese 3 mellom harmonisk lidenskap, indre motivasjon og vitalitet. Samtlige korrelasjoner er på 0,01 nivå.

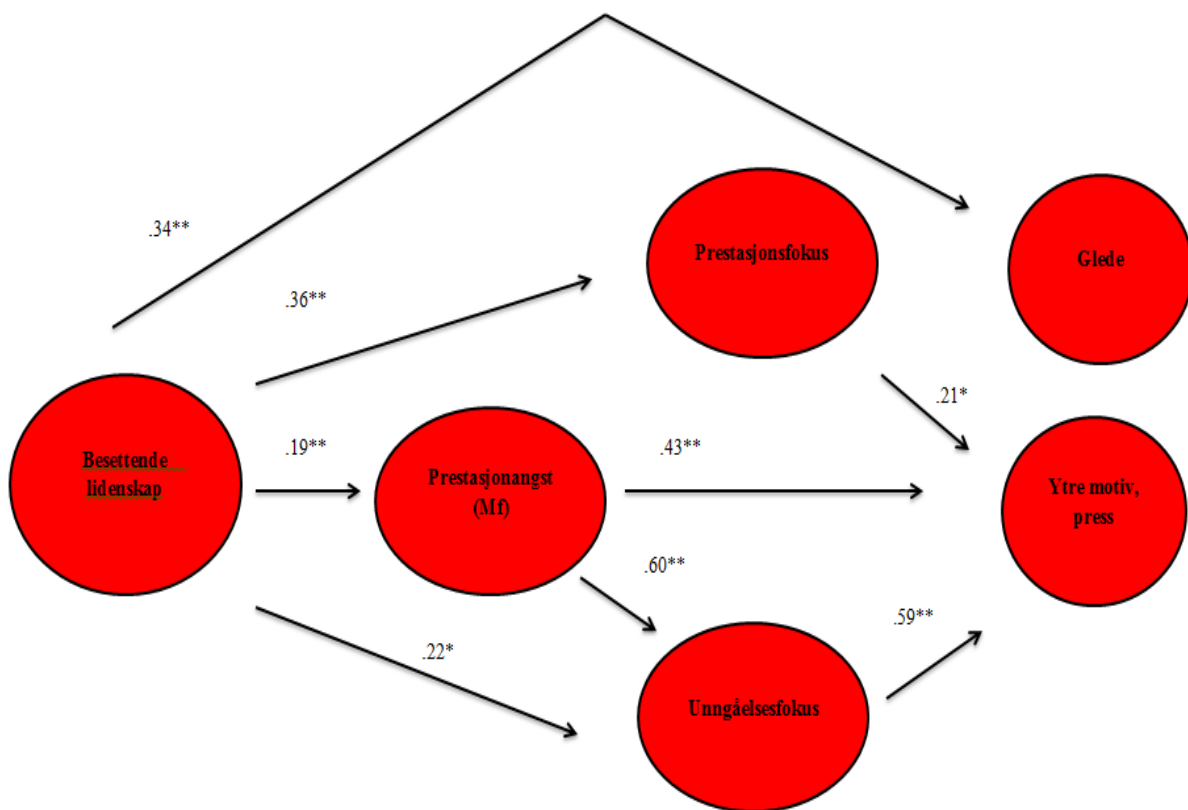


Figur 14. Korrelasjon mellom HL, indre motivasjon og vitalitet (* $p < 0.05$ og ** $p < 0.01$).

4.1.4 Korrelasjon med utgangspunkt i besettende lidenskap

Besettende lidenskap hadde som forventet en positiv korrelasjon til både prestasjonsangst (Mf), prestasjonsfokus og unngåelsesfokus. Det var også en sterk korrelasjon fra prestasjonsangst og videre til unngåelsesfokus. Både prestasjonsangst, prestasjonsfokus og unngåelsesfokus hadde som forventet korrelasjon til ytre motiv i form av press.

Det som derimot var noe overaskende i forhold til hypotese 4 var at prestasjonsangst ikke hadde korrelasjon til prestasjonsfokus. Det ble også funnet en interessant korrelasjon da besettende lidenskap viste seg og korrelere direkte til glede.

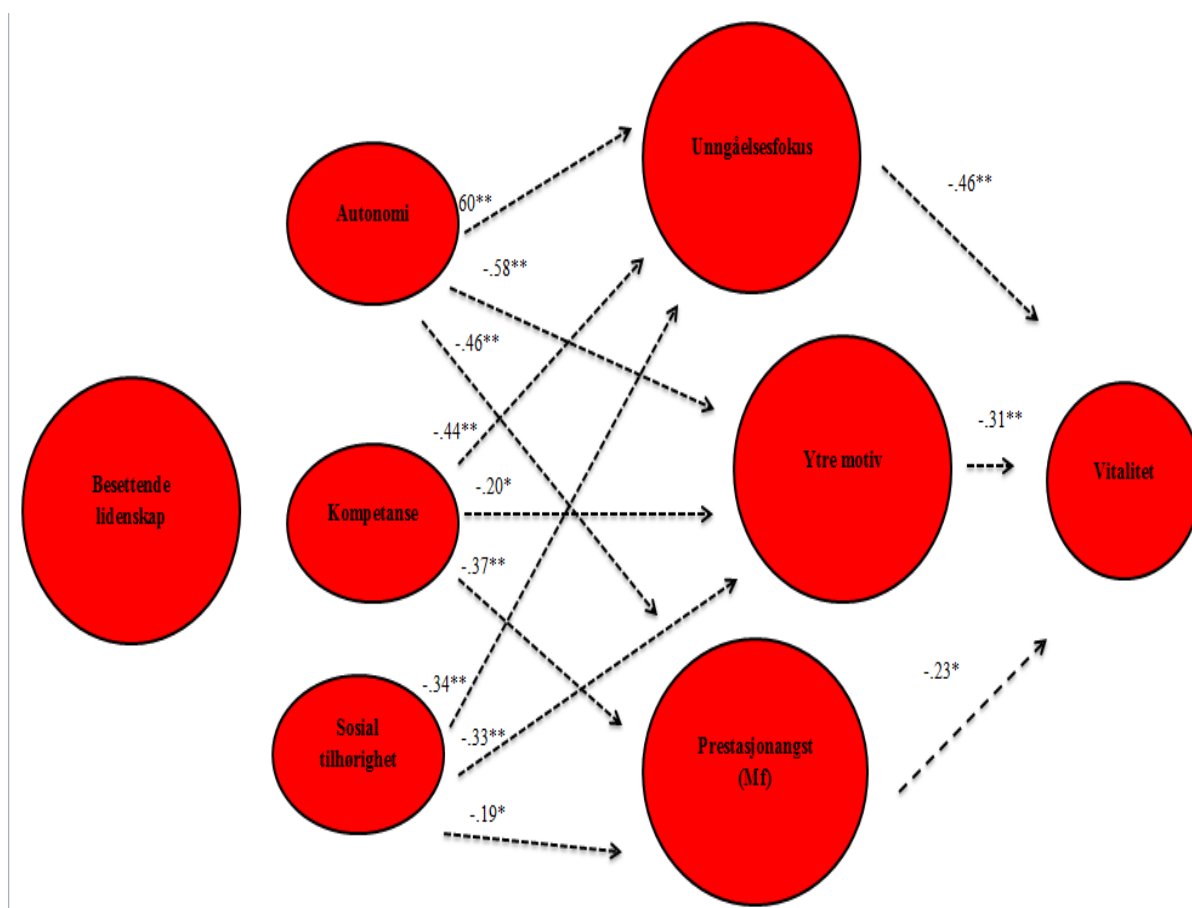


Figur 15. Positiv korrelasjon med utgangspunkt i besettende lidenskap (* $p < 0.05$ og ** $p < 0.01$).

4.1.5 Negativ sammenheng mellom de psykiske egenskapene

På forhånd var det antatt at besettende lidenskap skulle ha en negativ korrelasjon til de psykologiske behovene. I analysen var det kun antydning til dette, men ikke nok til at det slo seg ut som hverken tendens eller en signifikant korrelasjon. Det er likevel viktig og få presisert at besettende lidenskap dermed heller ikke hadde en positiv korrelasjon til de psykologiske behovene.

Videre ser man at samtlige av de tre psykologiske behovene har en negativ korrelasjon til unngåelsesfokus, ytre motiv og prestasjonsangst, - og hvor disse igjen har en negativ korrelasjon til vitalitet.



Figur 16. Negativ korrelasjon mellom enkelte psykiske egenskaper (* $p < 0.05$ og ** $p < 0.01$).

4.2 Nivåforskjeller

I variansanalysen ble det funnet syv signifikante forskjeller mellom bredde og elitespillerne. De syv signifikante forskjellene var besettende lidenskap, kompetanse, unngåelsesfokus, glede, innsats, verdi og vitalitet. I tillegg til de signifikante forskjellene ble det funnet to tendenser mellom bredde og elitespillerne på henholdsvis prestasjonsangst og prestasjonsfokus.

Breddespillerne hadde signifikant høyere målinger enn elitespillerne på to egenskaper. Det var besettende lidenskap og unngåelsesfokus. Det var også her det ble funnet to tendenser, da breddespillerne skårer relativt mye høyere enn elitespillerne på både prestasjonsangst og prestasjonsfokus. Samtidig skåret elitespillerne signifikant høyere enn breddespillerne på fem av egenskapene. Det var på kompetanse, glede, innsats, verdi og vitalitet.

Tabell 2. Signifikante forskjeller og tendenser mellom bredde og elitespillerne.

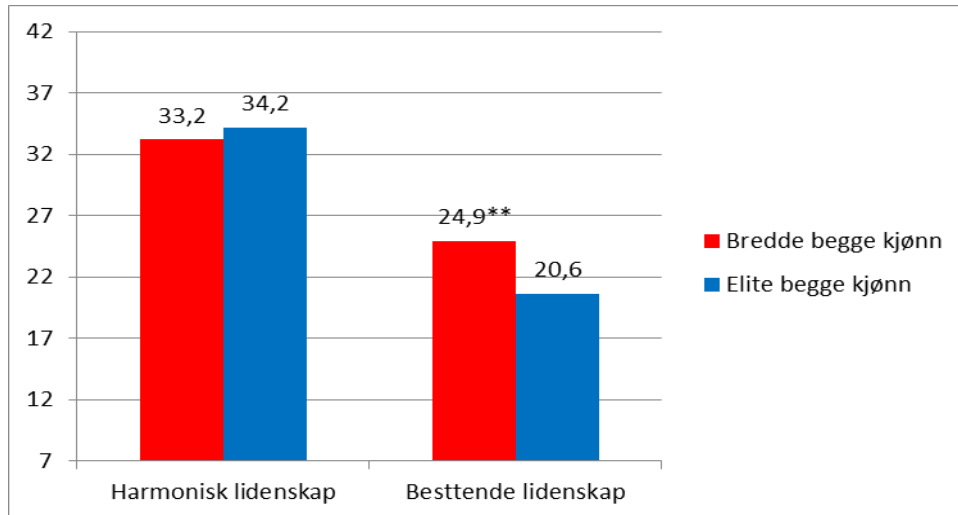
Egenskap	Nivå	N	Gjennomsnitt	STD avvik	Sig. (2.tailed)
Besettende- lidenskap	Bredde	40	24,8	1,14	0,001**
	----- Elite	74	20,5	0,72	
Kompetanse	Bredde	40	28,9	0,53	0,001**
	----- Elite	75	30,8	0,30	
Unngåelses- fokus	Bredde	40	23,7	1,13	0,006**
	----- Elite	80	20,0	0,73	
Glede	Bredde	40	37,7	0,71	0,011*
	----- Elite	74	39,4	0,28	

Innsats	Bredde	40	30,3	0,79	0,008**
	----- Elite	74	32,2	0,32	
Verdi	Bredde	40	46,9	1,04	0,003**
	----- Elite	74	50,2	0,57	
Vitalitet	Bredde	40	38,3	0,86	0,005**
	----- Elite	74	41,5	0,67	
Prestasjonsangst	Bredde	40	30,8	1,46	0,186
	----- Elite	80	28,8	0,73	
Prestasjonsfokus	Bredde	40	34,6	6,17	0,174
	----- Elite	79	33,0	5,88	

(* $p < 0.05$ og ** $p < 0.01$).

4.2.1 Lidenskap

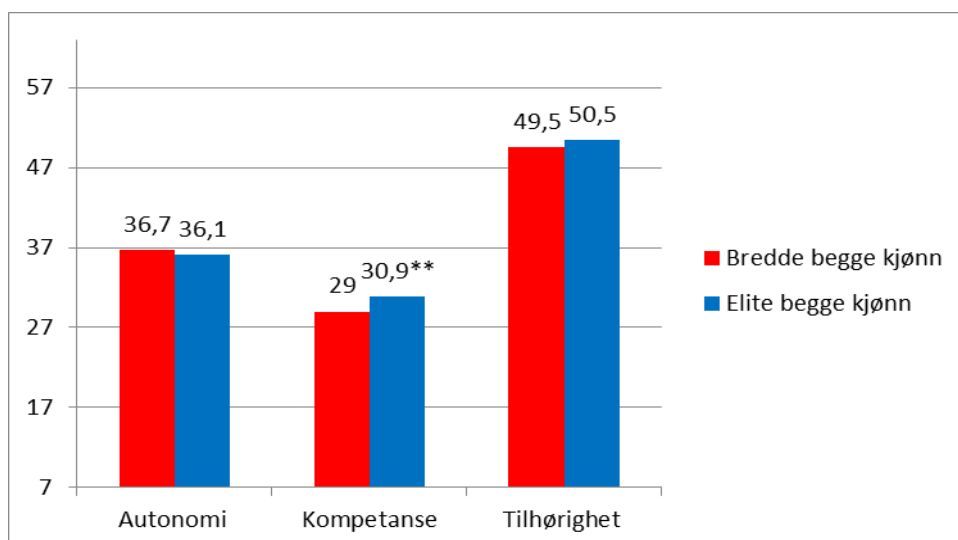
Resultatene viste at breddepillere hadde signifikant høyere målinger på besettende lidenskap sammenlignet med elitespillerne $p < 0.01$.



Figur 17. Signifikant forskjell mellom bredde og elite på besettende lidenskap (* $p < 0.05$ og ** $p < 0.01$).

4.2.2 Kompetanse

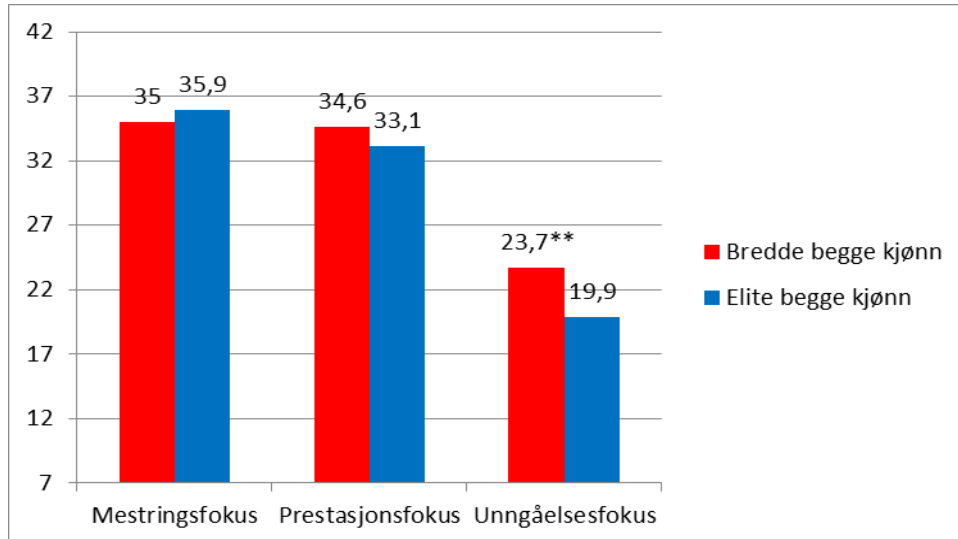
På de psykologiske behovene er det kun kompetanse som slår seg ut som en signifikant forskjell mellom bredde og elitespillerne. Kompetansen er signifikant høyere hos elitespillerne.



Figur 18. Signifikant forskjell på kompetanse hos bredde og elitespillerne (* $p < 0.05$ og ** $p < 0.01$).

4.2.3 Prestasjonsmotiv

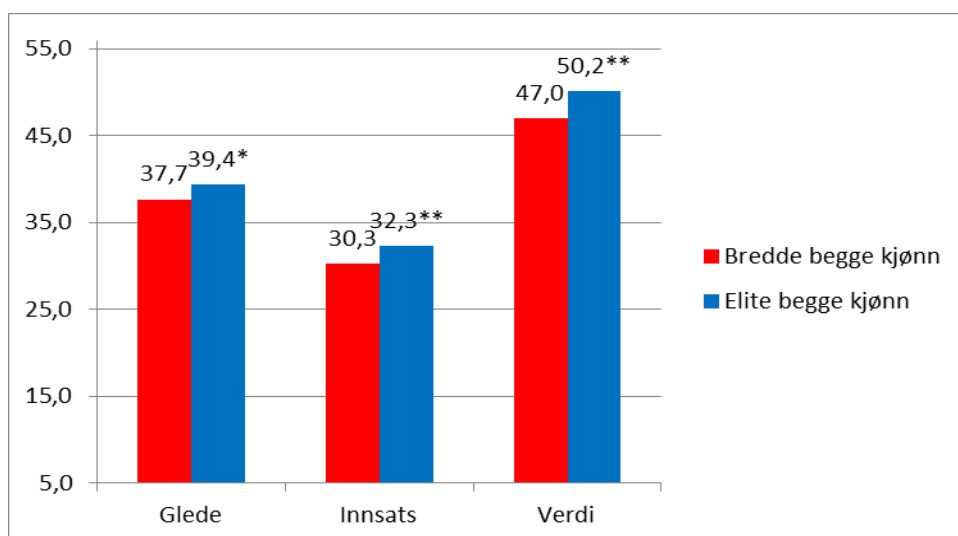
På prestasjonsmotivet finner man en tendens og en signifikant forskjell. Breddespillerne viser å ha en tendens til høyere prestasjonsfokus samtidig som de har signifikant høyere unngåelsesfokus enn elitespillerne.



Figur 19. Signifikant forskjell på unngåelsesfokus hos bredde og elitespillerne. I tillegg til en tendens på prestasjonsfokus (* $p < 0.05$ og ** $p < 0.01$).

4.2.4 Glede, innsats og verdi

På indre motivasjon i form av glede, innsats og verdi skårer elitespillerne signifikant høyere enn breddespillerne på samtlige tre av egenskapene.

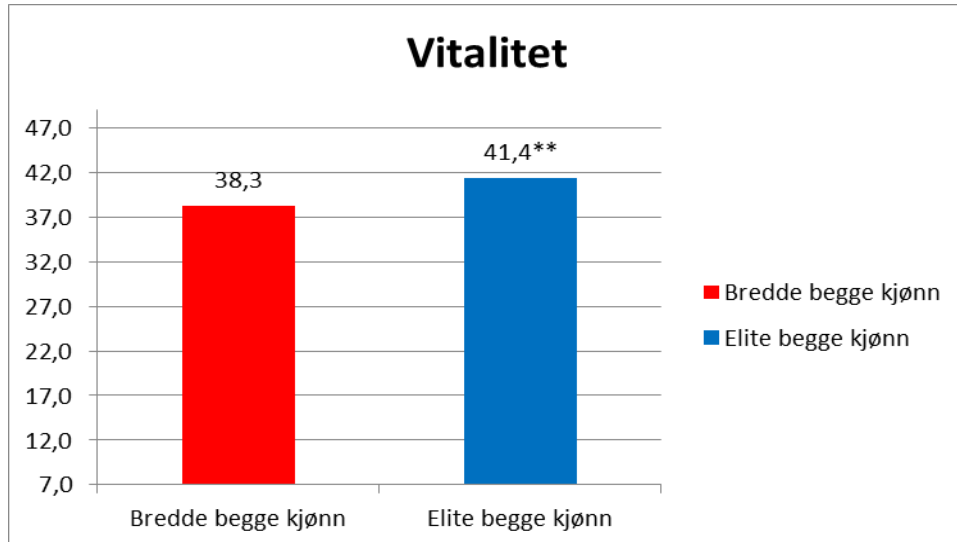


Figur 20. Signifikant forskjell på indre motivasjon hos bredde og elitespillerne (* $p < 0.05$ og ** $p < 0.01$).

4.2.5 Vitalitet

Den siste signifikante forskjellen som ble funnet på nivåforskjellene var vitalitet.

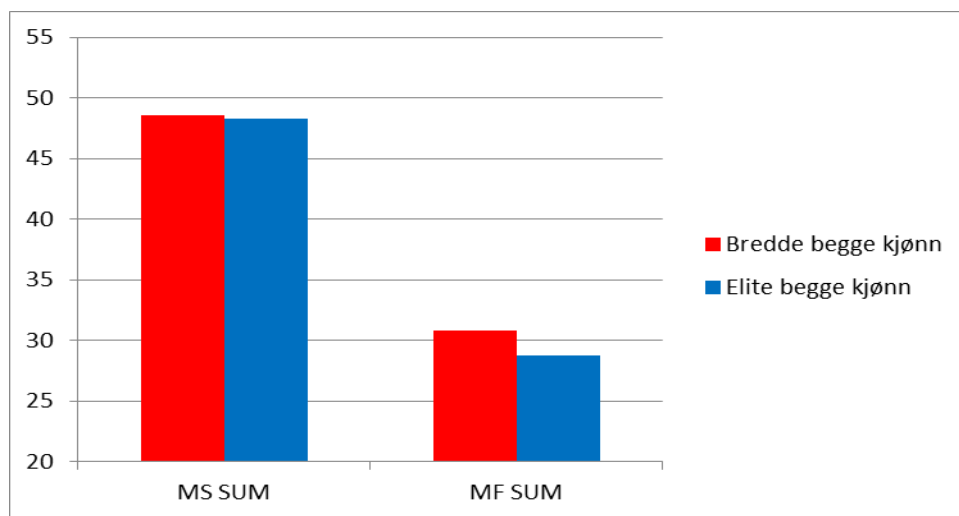
Elitespillerne skårer her signifikant høyere på livsglede med tanke på fotball sammenlignet med bredde spillerne.



Figur 21. Signifikant forskjell på vitalitet hos bredde og elitespillerne (* $p < 0.05$ og ** $p < 0.01$).

4.2.6 Prestasjonsangst

Bredde spillerne har en tendens til å ha høyere prestasjonsangst generelt enn elitespillerne. Det slo seg likevel ikke ut som en signifikant forskjell.



Figur 22. Tendens på prestasjonsangst hos bredde og elitespillerne (* $p < 0.05$ og ** $p < 0.01$).

4.3 Kjønnforskjellene

I variansanalysen mellom kjønnene ble det funnet to signifikante forskjeller og en tendens. Damespillerne hadde høyere prestasjonsangst enn herrespillerne, samtidig som herrespillerne hadde et høyere prestasjonsfokus enn damespillerne. Herrespillerne viste også en tendens til at fotball hadde høyere verdi hos dem enn sammenlignet med damene.

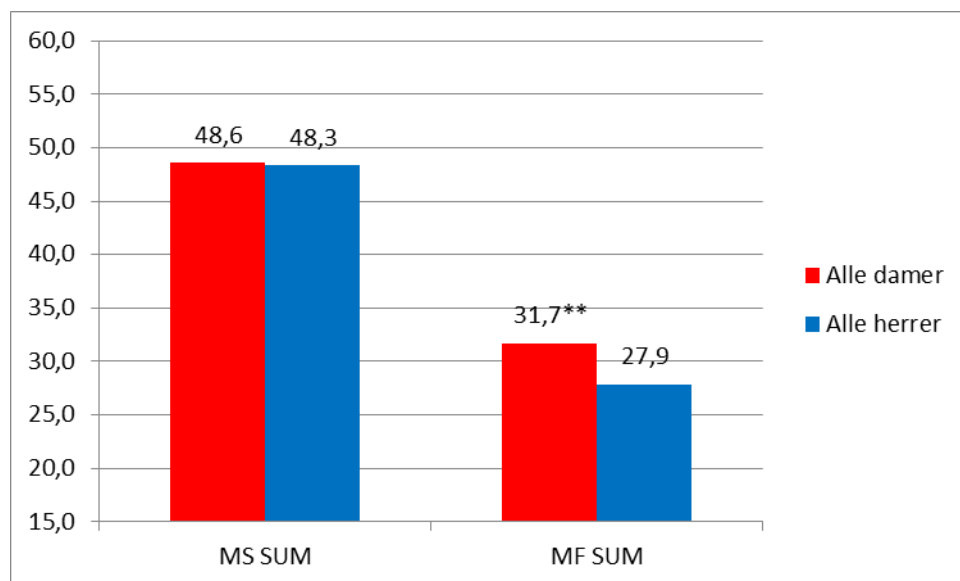
Tabell 3. Signifikante forskjeller og tendenser mellom kjønnene

Variabel	Kjønn	N	Gjennomsnitt	STD. Avvik	Sig. (2.tailed)
Prestasjonsangst	Damespillerne	63	31,2	0,93	0,009**
	----- Herrespillerne	57	27,6	0,97	
Prestasjonsfokus	Damespillerne	62	32,0	0,78	0,003**
	----- Herrespillere	57	35,2	0,70	
Verdi	Damespillere	62	48,1	0,76	0,65
	----- Herrespillere	52	50,1	0,74	

(* $p < 0.05$ og ** $p < 0.01$).

4.3.1 Prestasjonsangst

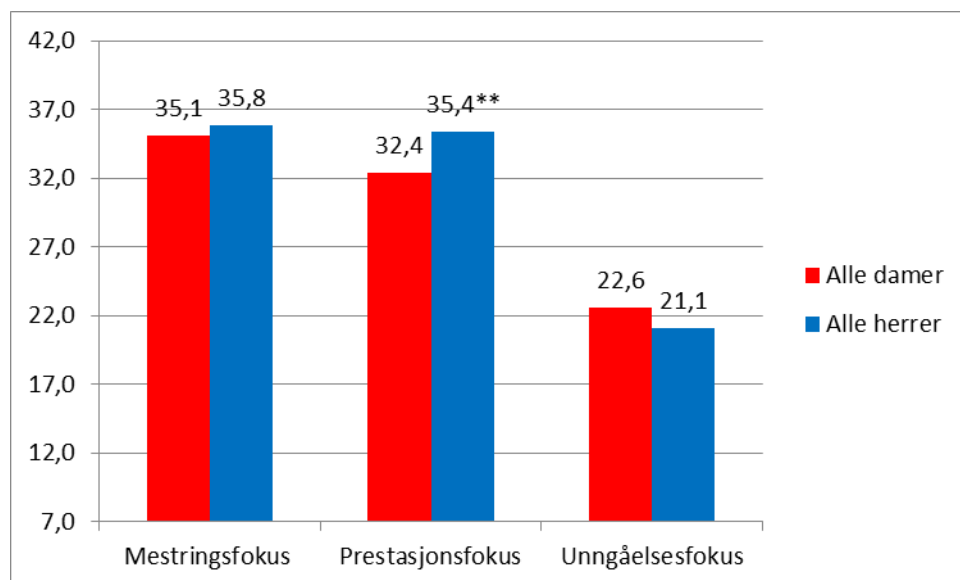
Damespillerne skårer signifikant høyere på prestasjonsangst sammenlignet med herrespillerne.



Figur 23. Signifikant forskjell på prestasjonsangst hos dame og herrespillerne (* $p < 0.05$ og ** $p < 0.01$).

4.3.2 Prestasjonsmotiv

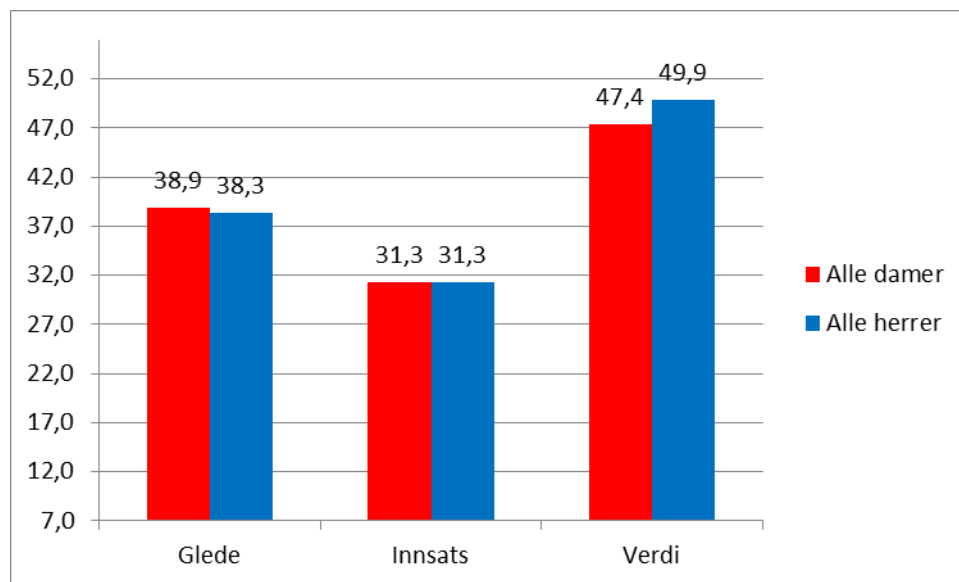
Herrespillerne skåret signifikant høyere på prestasjonsfokus enn damespillerne.



Figur 24. Signifikant høyere prestasjonsfokus hos dame og herrespillerne (* $p < 0.05$ og ** $p < 0.01$).

4.3.3 Glede, innsats og verdi

Herrespillerne hadde en tendens til at fotball hadde høyere verdi hos dem sammenlignet med damespillerne. Likevel slo det seg ikke ut som en signifikant forskjell.



Figur 25. Tendens på indre motivasjon hos dame og herrespillerne (* $p < 0.05$ og ** $p < 0.01$).

5 Diskusjon/ drøfte resultatet

I diskusjonsdelen vil det være naturlig å gå tilbake for å se på utgangspunktet for denne oppgaven. Det var ønskelig å finne sammenhenger mellom ulike psykologiske egenskaper hos fotballspillere, i tillegg var det var ønskelig å finne eventuelle forskjeller mellom både bredde og elitespillere, - samt damer og herrer. I forrige kapittel ble resultatene fra analysen presentert. I dette kapitlet vil resultatene fra analysen bli diskutert opp mot problemstillingen og tidligere forskningen som er blitt presentert i teorikapitlet.

5.1 Sammenheng mellom psykologiske egenskaper

Tidligere teori som er blitt presentert har vist at harmonisk lidenskap ofte korrelerer mot de psykologiske behovene, suksessmotiv, mestringsfokus, indre motivasjon og vitalitet. Disse resultatene er også kommet frem gjennom dette studiet. Likevel er det interessant og se hvordan mange studier ofte jobber ut ifra de psykologiske behovene som et samlet begrep. I denne undersøkelsen har det vært ønskelig og skille begrepene fra hverandre. Resultatene viser at autonomi og kompetanse har en direkte korrelasjon til suksessmotiv, noe som igjen korrelerer til vitalitet. Kompetansebehovet har også en direkte korrelasjon til både suksessmotiv, mestringsfokus og vitalitet noe som også støttes opp av tidligere studier (Weigand & Broadhurst, 1998). Kompetansebehovet har sammen de de andre psykologiske behovene vist seg å være avgjørende for et sunt mestringsfokus og hvor tilstrekkelig med kompetanse er avgjørende for at man skal føle mestring i aktiviteten (Baard et al., 2004); (Jakobsen, 2012).

I tråd med det meste av forskning gjort innenfor både lidenskap og SDT korrelerer også funnene fra denne undersøkelsen med tidligere resultater. Hypotese 1, 2 og 3 fikk forventet resultat med utgangspunkt i hvordan (H1) Harmonisk lidenskap skulle korrelere med de psykologiske behovene, (H2) korrelasjon med utgangspunkt i harmonisk lidenskap og (H3) korrelasjon mellom harmonisk lidenskap, indre motivasjon og vitalitet. Som nevnt er ikke dette spesielt overraskende da både lidenskap og SDT har vist holdbarhet innenfor en rekke tidligere studier gjort innenfor både idrett, jobb og utdanning (R. J. Vallerand et al., 2003); (Thomassen et al., 2018).

Likevel ble det funnet noen smått overaskende funn i hypotese 4 og 5. I hypotese 4 var det forventet at det skulle være en korrelasjon mellom prestasjonsangst (Mf) og prestasjonsfokus (se figur 6). Begrunnelsen for dette var at utøvere med et høyt prestasjonsfokus kjennetegnes ved at man ønsker å vise fram sin dyktighet ovenfor andre, utkonkurrere andre og tyr oftere til unnskyldninger ved dårlige resultater (Man et al., 1994). Det at disse utøverne tyr til unnskyldninger kunne indikere at de korrelerer mot unngåelsesfokus og dermed også prestasjonsangst, hvor samspillet mellom unngåelsesfokus og prestasjonsangst er tidligere beskrevet i teoridelen (Halvari & Kjørmo, 1999).

Det ble likevel som nevnt ikke funnet noe korrelasjon mellom prestasjonsangst og prestasjonsfokus, noe som kan antyde at utøvere med høyt prestasjonsfokus ikke nødvendigvis trenger å ha prestasjonsangst. Likevel er det viktig å påpeke at tidligere teori som er blitt presentert har vist at utøvere med et høyt prestasjonsfokus har vanskelige med å opprettholde motivasjon når det buttrer imot, sammenlignet med utøvere som i større grad preges av mestringsfokus (Gjerset et al., 2012).

Det andre overaskende funnet som ble gjort i hypotese 4 var at besettende lidenskap viste seg og ha en positiv korrelasjon til indre glede (se figur 15). I teorikapitlet er det nevnt at besettende lidenskap for en aktivitet er noe man elsker og verdsetter fremfor alt (Vallerand, Mageau, et al., 2008). Utgangspunktet for at man i hypotesen likevel ikke forventet at utøvere med besettende lidenskap skulle korrelerer mot indre glede skyldtes at mennesker med besettende lidenskap ofte kjenner på et press eller forventninger utenfra, enten i form av sosial status eller aksept (Hodgins & Knee, 2002). Funnene fra denne undersøkelsen kan muligens indikere at til tross for at en utøver har besettende lidenskap vil gleden over å drive med aktiviteten være så stor at utøveren føler indre glede. Det er likevel viktig å se dette fra en annen side også, at besettende lidenskap korrelerer både med prestasjonsfokus og unngåelsesfokus som igjen korrelerer til ytre motiver i form av press. Tidligere studier viser at harmonisk lidenskap og mestringsfokus korrelerer negativt mot blant annet ytre press og utbrenthet hos utøverne. Dermed vil det være gunstig å tilrettelegge for et mestringsklima i treningsgruppen (Curran et al., 2011).

I hypotese 5 ble det satt opp en modell som skulle vise forventet negative korrelasjoner. Her ble blant annet besettende lidenskap satt opp med en negativ korrelasjon til de psykologiske behovene. Tidligere studier har vist at harmonisk lidenskap har korrelert til de psykologiske

behovene, men hvor denne korrelasjon ikke har vært til stedet mellom besettende lidenskap og de psykologiske behovene (Curran et al., 2011). Ut ifra denne bakgrunnskunnskapen kunne man tenke seg til at det dermed skulle være en negativ korrelasjon mellom besettende lidenskap og de psykologiske behovene. Resultatet fra denne undersøkelsen viste derimot at det ikke var en negativ korrelasjon mellom BL, - autonomi, kompetanse og tilhørighet. På den andre siden var det heller ikke noe positiv korrelasjon. Resultatene fra denne undersøkelsen viser at besettende lidenskap og psykologiske behov ikke har noe korrelasjon i det hele tatt.

Denne undersøkelsen kan likevel ikke gi noe klart svar på hvorfor det verken er en positiv eller negativ korrelasjon mellom besettende lidenskap og de psykologiske behovene. Derimot kan man diskutere om besettende lidenskap går utover så mange aspekter ved livet til utøveren at han/ hun ikke lenger føler frihet for å drive med aktiviteten og dermed heller ikke autonomi. Samtidig kan det diskuteres om det ytre presset eller forventningene som utøvere med besettende lidenskap føler, skyldes at man driver med aktiviteten for å bli akseptert i en sosial setning, der av også et ønske om å oppnå sosial status og tilhørighet.

Det mest overaskende funnet var likevel at besettende lidenskap korrelerte positivt med glede. Her hadde man på forhånd ikke trukket noe hypotese angående dette, men hadde forventet at besettende lidenskap ikke skulle korrelere med glede, muligens til og med slå seg ut som en negativ korrelasjon. Grunnen til at dette slo seg ut som en positiv korrelasjon kan muligens forklares ved at lidenskap først og fremst er en motivasjonskraft. Til tross for at utøvere med besettende lidenskap kan føle på forventinger og press utenfra, elsker de aktiviteten og verdsetter den høyt. Disse utøverne kjennetegnes som nevnt blant annet med at de ikke klarer å motstå følelsen av å drive med aktiviteten. Dermed vil besettende lidenskap verken korrelere negativt eller positivt med de psykologiske behovene, muligens grunnet at disse utøverne føler både press og glede ved og drive med aktiviteten.

5.2 Nivåforskjellene

Med tanke på elitesatsingen og det generelle presset rundt med massemedia, tilskuere og sponsorer kunne man forestilt seg et bilde av at elitespillerne kom til å skåre høyere på ytre motiver i form av press. Innledningsvis ble både Torstein Andersen Aase og Andreas Ulland Andersen benyttet som eksempel på nettopp dette. I denne undersøkelsen ser man likevel at det er elitespillerne som skårer høyest på indre motivasjon i form av både glede, innsats og

verdi. Elitespillerne skårer også høyest på vitalitet og kompetanse, mens breddespillerne skåret høyest på besettende lidenskap og unngåelsesfokus. Spørsmålet man må stille seg er hva det er som gjør at det er så stor forskjell mellom bredde og elitespillerne?

I denne undersøkelsen har vi tidligere sett at kompetansebehovet korrelerer til både suksessmotiv og mestringsfokus. I tillegg korrelerer kompetansen også direkte til vitalitet. Den høye kompetansen som elitespillerne føler de besitter kan muligens være med og forklare hvorfor det er så stor forskjell mellom bredden og eliten. Fra tidligere studier vet man at det er en korrelasjon mellom utøvere som føler høy grad av kompetanse og indre motivasjon i form av glede (Ommundsen & Vaglum, 1991a). Det er også bevist at det er en korrelasjon mellom harmonisk lidenskap og de psykologiske behovene (Thomassen et al., 2018). I kontrast finner man utøvere som føler liten grad av kompetanse og som også sliter med prestasjonsangst (Ommundsen & Vaglum, 1991a).

Ved en korrelasjonsanalyse som er benyttet i denne studien kan man ikke si noe om hvilke vei de psykologiske egenskapene influerer hverandre. Man kan heller ikke ut ifra dette studiet gi noe klart svar på hvorfor elitespillerne skårer signifikant høyere enn breddespillerne. Likevel kan man ut ifra spørreskjemaene se at breddespillerne rapporterte at de trente i snitt 8 timer i uken sammenlignet med elitespillerne som rapporterte at de trente 13 timer i snitt (se figur 8). Ved en så stor forskjell i antall treningstimer vil det være naturlig at elitespillerne føler høyere grad av kompetanse. Flere av spillerne har flere år med dedikert og målrettet trening bak seg, noe som igjen vil medføre en positiv følelse av mestring og egen oppfattelse av kompetanse. Tidligere forskninger har også bevist at flere år med høy kvalitet og målrettet trening er den beste måten for å oppnå kompetanse (Weigand & Broadhurst, 1998). Høy oppfattelse av egen kompetanse bidrar igjen til et mer realistisk selvilde og et høyere mestringsfokus, noe som igjen forebygger mot høy prestasjonsangst og ugunstig konkurransespenning (Burton & Readeke, 2008); (Martens et al., 1990).

Lidenskap og unngåelsesfokus var to andre egenskaper som slo seg ut som en signifikant forskjell mellom bredden og eliten. Her viste analysen at breddespillerne hadde signifikant høyere skår på besettende lidenskap og unngåelsesfokus sammenlignet med elitespillerne. Disse funnene støtter opp resultatene som er presentert tidligere i undersøkelsen med utgangspunkt i korrelasjon mellom besettende lidenskap og unngåelsesfokus. Denne undersøkelsen kan likevel ikke si noe konkret om hvorfor det er akkurat slik, men hvor

kompetansebehovet og antall treningstimer hos elitespillerne allerede er diskutert. I tillegg til at elitespillerne trener mer omgås de også oftere andre utøvere med samme lidenskap som en selv. Det at elitespillerne generelt tilbringer mer tid i lag med hverandre, vil være med å kunne påvirke i positivt favør at de andre psykologiske behovene i form av både autonomi og tilhørighet også blir oppfylt. I motsetning vil altså breddespillerne ha både færre treningstimer samt mindre tid sammen med lagkameratene og andre personer med samme lidenskap som en selv. Det kan diskuteres om antall treningstimer kombinert med mindre tid i lag med lagkameratene kan være en årsak til at man utvikler mer besettende lidenskap og et større unngåelsesfokus. Tidligere studier har konkludert med at når de psykologiske behovene er oppfylt vil dette være avgjørende faktorer for at utøverne skal utvikle sin indre motivasjon og lidenskap for idretten (Thomassen et al., 2018).

5.3 Kjønnforskjellene

Kjønnforskjellene mellom spillerne var ikke like kompleks og omfattende som nivåforskjellene. I kjønnforskjellene hadde damespillerne signifikant høyere prestasjonsangst, mens herrespillerne hadde signifikant høyere prestasjonsfokus. I tillegg var det en tendens til at herrespillerne følte fotball hadde større verdi hos dem enn damespillerne.

I likhet med diskusjonen på nivåforskjellene kunne man kanskje også her ha forventet at de som får mest tilskuere på kampdagene, medieoppmerksomhet og sponsorer skulle rapportere om høyest prestasjonsangst. Med tanke på at bredde og elitespillerne i denne korrelasjon er slått i lag, vet vi med sikkerhet at herrespillerne (i hvert fall på elitenivå) får mer medieoppmerksomhet enn damespillerne (Skogvang, 2009). Alt i alt er det allmenkjent at herrefotballen i større grad prioriteres fremfor damefotballen. Derfor er det inntresant og se at det er damespillerne som rapporterer om høyest angst. Man kan diskutere om damespillerne føler ekstra press med tanke på sosial sammenligning. Kvinnefotballen blir ofte sammenlignet med herrenes prestasjoner fremfor kvinnene selv (Hjelseth & Hovden, 2014).

At herrespillerne har et høyt prestasjonsfokus samsvarer likevel med tidligere studier. Mannlige fotballspillere føler at prestasjonsmotivet i treningsgruppen i stor grad preges av prestasjonsfokus og liten grad av mestringsfokus (Yngvar Ommundsen et al., 2005). Likevel er det inntresant at det er damespillerne og ikke herrespillerne som rapporterer om høyere

prestasjonsangst, da tidligere studier har konkludert med at utøvere i et prestasjonsklima har lettere for å utvikle prestasjonsangst (Y Ommundsen, 2006); (Martens, 1996). Denne undersøkelsen har derimot vist i sammenhengen mellom de ulike egenskapene at det ikke nødvendigvis trenger å være en korrelasjon mellom prestasjonsfokus og prestasjonsangst (se figur 15).

Resultatene fra denne undersøkelsen kan som nevnt tidligere ikke svare konkret på hvorfor kvinnene føler mer prestasjonsangst enn herrespillere, men hvor studiet har kartlagt at det er forskjeller mellom både nivå og kjønn og hvor det trengs videre forskning innenfor dette temaet.

5.4 Begrensninger og videre forskning

I en masteroppgave eller et hvilket som helst forskningsprosjekt vil det alltid være rom for forbedringer og videre forskning. I denne undersøkelsen er en av begrensningene det valgte studiedesignet. Det at det er gjennomført et tversnittstudie gjør at respondentene kun har fått besvart spørreskjemaene innenfor et begrenset tidspunkt. Begrunnelsen for at dette er en begrensning i studiet skyldes at psykiske egenskaper som f.eks. motivasjon kan endre seg over tid. Med andre ord blir denne undersøkelsen kun en kartlegging av hvordan psykiske egenskaper influerer hverandre, - og for å kunne se forskjeller mellom kjønn og nivå. Med andre ord trengs det mer forskning for å kunne forklare presist hvorfor det er forskjeller.

Innenfor videre forskning kunne det vært gjennomført kvalitativt dybdeintervju med respondentene. Ved dybdeintervju kunne man muligens avdekket hvorfor det er så stor forskjell mellom bredden og eliten på flere av de psykologiske variablene, samt hvorfor det er forskjell mellom kvinner og menn på prestasjonsangst og prestasjonsfokus. Andre metoder man også kunne benyttet er å gjennomføre en intervensjonsstudie. Ved gjennomføring av en intervensjonsstudie kunne man plukket ut respondentene som f.eks. slet med prestasjonsangst og et høyt unngåelsesfokus. Disse respondentene kunne man hatt samtaler med, vært med og utformet konkrete målsetninger og arbeidsoppgaver, - og latt de jobbet med dette over tid før man så gjennomførte ny test hvor man forhåpentligvis hadde kunne sett endringer.

Innenfor videre forskning hadde det også vært interessant og gjennomført en studie hvor man kobler de fysiske og psykiske variablene i hop. Dette var utgangspunktet for denne

masteroppgaven, men hvor arbeidsmengden dette krevde ikke hadde vært gjennomførbart på et års tid. Her kunne det vært mulig og gjennomført psykologiske tester på spillerne kombinert med fysiske målinger i kamp. Dette hadde latt seg gjøre ved og benytte tracking-systemet på Alfheim-stadion som måler spillernes fysiske prestasjoner underveis i kamp. Ved å gjøre dette kunne man fått svar på om de ulike psykologiske egenskapene hos spillerne gir utslag i de fysiske prestasjonene i kampsituasjon. Vil for eksempel en spiller med unngåelsesfokus og høy prestasjonsangst ha færre sprinter i kamp sammenlignet med en spiller med et høyt mestringsfokus? Vil en spiller med sterk indre motivasjon ta med ansvar, ha flere involveringer og tilbakelegge en lengre distanse sammenlignet med en spiller med stor grad av ytre motivasjon? Dette er noen forslag på videre forskning som kunne blitt gjort innenfor fotball og idrettspsykologi.

6 Konklusjon

I konklusjon vil det være naturlig å svare på det som var utgangspunktet for denne undersøkelsen:

«Hvilke sammenheng er det mellom lidenskap, selvbestemmelse, motivasjon og vitalitet hos fotballspillere? Hvilke kjønns- og nivåforskjeller kan vi se?»

Harmonisk lidenskap viste seg og ha positiv korrelasjon til de psykologiske behovene autonomi, kompetanse og tilhørighet. Videre korrelerte både harmonisk lidenskap og de psykologiske behovene med suksessmotiv, mestringsfokus og vitalitet. Harmonisk lidenskap viste seg også å ha positiv korrelasjon til indre motivasjon i form av glede, innsats og verdi, - og hvor samtlige av disse igjen korrelerte til vitalitet.

Besettende lidenskap hadde positiv korrelasjon til prestasjonsangst, prestasjonsfokus og unngåelsesfokus. Disse korrelerte videre til ytre motiver i form av press. Noe overaskende ble det også funnet at besettende lidenskap korrelerte til glede. Det ble og funnet en negativ korrelasjon fra de psykologiske behovene til unngåelsesfokus, ytre motiv og prestasjonsangst, - og hvor disse igjen hadde en negativ korrelasjon til vitalitet.

På nivåforskjellene hadde bredde spillerne signifikant høyere besettende lidenskap og unngåelsesfokus sammenlignet med elitespillerne. Bredde spillerne hadde også tendens til høyere prestasjonsangst og prestasjonsfokus. Elitespillerne på sin side skåret signifikant høyere på kompetanse, glede, innsats verdi og vitalitet.

På kjønnsforskjellene viste variansanalysen at damespillerne hadde signifikant høyere prestasjonsangst enn herrespillerne. Herrespillerne hadde derimot signifikant høyere prestasjonsfokus enn damespillerne, og hvor herrespillerne også hadde en tendens til at fotball hadde høyere verdi hos dem.

Funnene som er blitt belyst i denne masteroppgaven har gitt et innblikk i sammenhengen mellom ulike psykologiske egenskaper og hvordan disse influerer hverandre. Resultatene fra undersøkelsen kan benyttes for å understreke viktigheten av og tilrettelegge for et

mestringsorientert treningsmiljø hvor utøverne selv får være med å ta avgjørelser og beslutninger innad i laget. Det at utøverne føler seg inkludert og sett vil være med å oppfylle de psykologiske behovene som igjen har vist seg og ha korrelasjon til både harmonisk lidenskap, suksessmotiv og livsglede. Utøvere i et slikt treningsmiljø vil oppleve en sterk indre motivasjon for å drive på med fotball, noe som igjen resulterer i bedre prestasjoner, skjærmer spillerne fra utbrenthet og øker sjansen for at spillerne holder på med aktiviteten lengre (Verner-Filion et al., 2017).

Undersøkelsen har ikke kunne gitt noe klart svar på hvorfor det er kjønns og nivåforskjeller, men belyst at det trengs videre forskning innenfor dette teamet. Likevel kan resultatene fra undersøkelsen benyttes av både trenere, foreldre og støtteapparat for å få en større helhetlig forståelse av hvordan man tilrettelegger for et gunstig treningsklima og viktigheten av dette. Resultatene fra denne undersøkelsen kan forhåpentligvis være med å bidra til å oppfylle Norges fotballforbund sin overordnede visjon «*flest mulig, lengst mulig, best mulig*» (NFF, 2012).

7 Referanseliste

- Aase, T., A. (2014). Slik mister vi gode fotballspillere. *Slik mister vi gode fotballspillere* Retrieved from <https://www.nrk.no/ytring/slik-mister-vi-gode-fotballspillere-1.11649629>
- Adie, J. W., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2012). Perceived coach-autonomy support, basic need satisfaction and the well-and ill-being of elite youth soccer players: A longitudinal investigation. *Psychology of Sport and Exercise, 13*(1), 51-59.
- Al-Jamali, T., & Taivaloja, J. (2014). MOTIVATION, PASSION OCH SJÄLVFÖRTROENDE HOS FOTBOLLSSPELARE I SVENSKA UNGDOMSLANDSLAG.
- Álvarez, M. S., Balaguer, I., Castillo, I., & Duda, J. L. (2009). Coach autonomy support and quality of sport engagement in young soccer players. *The Spanish journal of psychology, 12*(1), 138-148.
- Atkinson, J. W. (1957). Motivational determinants of risk-taking behavior. *Psychological review, 64*(6p1), 359.
- Baard, P. P., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2004). Intrinsic Need Satisfaction: A Motivational Basis of Performance and Well - Being in Two Work Settings 1. *Journal of Applied Social Psychology, 34*(10), 2045-2068.
- Baardsen, J. (2017). Undersøkelse: Fire av ti norske toppspillere innrømmet psykiske problemer. Retrieved from <https://www.vg.no/sport/i/gqx5J/undersokelse-fire-av-ti-norske-toppspillere-innroemmet-psykiske-problemer>
- Babkes, M. L., & Weiss, M. R. (1999). Parental influence on children's cognitive and affective responses to competitive soccer participation. *Pediatric Exercise Science, 11*(1), 44-62.
- Bahr, R. (2009). Aktivitetshåndboken: fysisk aktivitet i forebygging og behandling.
- Baker, J., Cote, J., & Abernethy, B. (2003). Sport-specific practice and the development of expert decision-making in team ball sports. *Journal of Applied Sport Psychology, 15*(1), 12-25.
- Baker, J., & Horton, S. (2004). A review of primary and secondary influences on sport expertise. *High ability studies, 15*(2), 211-228.
- Balaguer, I., González, L., Fabra, P., Castillo, I., Mercé, J., & Duda, J. L. (2012). Coaches' interpersonal style, basic psychological needs and the well-and ill-being of young soccer players: A longitudinal analysis. *Journal of Sports Sciences, 30*(15), 1619-1629.
- Beckmann, J., & Kazén, M. (1994). of Book: Volition and personality. Action versus state orientation: Hogrefe & Huber.
- BOIXADos, M., Cruz, J., Torregrosa, M., & Valiente, L. (2004). Relationships among motivational climate, satisfaction, perceived ability, and fair play attitudes in young soccer players. *Journal of Applied Sport Psychology, 16*(4), 301-317.
- Bonneville-Roussy, A., Lavigne, G. L., & Vallerand, R. J. (2011). When passion leads to excellence: The case of musicians. *Psychology of Music, 39*(1), 123-138.
- Burton, D., & Readeke, T. D. (2008). *Sport psychology for coaches. (kap. 1-12)*. London: Human kinetics.
- Calvo, T. G., Cervelló, E., Jiménez, R., Iglesias, D., & Murcia, J. A. M. (2010). Using self-determination theory to explain sport persistence and dropout in adolescent athletes. *The Spanish journal of psychology, 13*(2), 677-684.
- Chatzisarantis, N. L., Biddle, S. J., & Meek, G. A. (1997). A self - determination theory approach to the study of intentions and the intention-behaviour relationship in children's physical activity. *British Journal of Health Psychology, 2*(4), 343-360.
- Conroy, D. E., Kaye, M. P., & Coatsworth, J. D. (2006). Coaching climates and the destructive effects of mastery-avoidance achievement goals on situational motivation. *Journal of sport and exercise psychology, 28*(1), 69-92.

- Csikszentmihalyi, M., & Rathunde, K. (1993). The measurement of flow in everyday life: toward a theory of emergent motivation.
- Curran, T., Appleton, P. R., Hill, A. P., & Hall, H. K. (2011). Passion and burnout in elite junior soccer players: The mediating role of self-determined motivation. *Psychology of Sport and Exercise, 12*(6), 655-661.
- Deci, E., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*: Springer Science & Business Media.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of research in personality, 19*(2), 109-134.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry, 11*(4), 227-268.
- Deci, E. L., Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., & Ryan, R. M. (1991). Motivation and education: The self-determination perspective. *Educational psychologist, 26*(3-4), 325-346.
- Donahue, E. G., Rip, B., & Vallerand, R. J. (2009). When winning is everything: On passion, identity, and aggression in sport. *Psychology of Sport and Exercise, 10*(5), 526-534.
- Elliot, A. J., & Church, M. A. (1997). A hierarchical model of approach and avoidance achievement motivation. *Journal of personality and social psychology, 72*(1), 218.
- Fjellstad Holm, S. (2017). Nøkkelen til god motivasjon Retrieved from <https://psykologisk.no/2015/10/nokkelen-til-god-motivasjon/>
- Garcia-Mas, A., Palou, P., Gili, M., Ponseti, X., Borrás, P. A., Vidal, J., . . . Sousa, C. (2010). Commitment, enjoyment and motivation in young soccer competitive players. *The Spanish journal of psychology, 13*(2), 609-616.
- Gjerset, A., Holmstad, P., Raastad, T., Haugen, K., & Giske, R. (2012). *Treningslære* Oslo Gyldendal
- Gjesme, T. (1981a). Is there any future in achievement motivation? *Motivation and emotion, 5*(2), 115-138.
- Gjesme, T. (1981b). Some factors influencing perceived goal distance in time: A preliminary check. *Perceptual and motor skills, 53*(1), 175-182.
- Goutteborge, V., Backx, F. J., Aoki, H., & Kerkhoffs, G. M. (2015). Symptoms of common mental disorders in professional football (soccer) across five European countries. *Journal of sports science & medicine, 14*(4), 811.
- Hall, H. K., Kerr, A. W., & Matthews, J. (1998). Precompetitive anxiety in sport: The contribution of achievement goals and perfectionism. *Journal of sport and exercise psychology, 20*(2), 194-217.
- Halvari, H., & Kjørmo, O. (1999). A structural model of achievement motives, performance approach and avoidance goals, and performance among Norwegian Olympic athletes. *Perceptual and motor skills, 89*(3), 997-1022.
- Halvari, H., & Thomassen, T. O. (1997). Achievement motivation, sports-related future orientation, and sporting career. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs, 123*(3), 343-366.
- Harter, S. (1978). Effectance motivation reconsidered. Toward a developmental model. *Human development, 21*(1), 34-64.
- Hjelseth, A., & Hovden, J. (2014). Negotiating the status of women's football in Norway. An analysis of online supporter discourses. *European Journal for Sport and Society, 11*(3), 253-277. doi:10.1080/16138171.2014.11687944
- Hodgins, H. S., & Knee, C. R. (2002). The integrating self and conscious experience. *Handbook of self-determination research, 87*, 100.
- Høigaard, R. L., P. A. . (1999). *Gruppepsykologi i idrett*: Høyskoleforlaget
- Jackson, S. A., & Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow in sports*: Human Kinetics.
- Jacobsen. (2018). *Hvordan gjennomføre undersøkelser? 3. Utg.* . Laboremus Oslo AS Cappelen Dam AS.
- Jacobsen, D., I. (2018). *Hvordan gjennomføre undersøkelser? (3. utg)*. Oslo Cappelen DAMM AS 2015.
- Jakobsen, A. M. (2012). Motivasjonsteori som utgangspunkt for å skape et best mulig læringsmiljø i kropsøving. *Hentet, 4*(14), 2015.

- Jøesaar, H., Hein, V., & Hagger, M. S. (2012). Youth athletes' perception of autonomy support from the coach, peer motivational climate and intrinsic motivation in sport setting: One-year effects. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(3), 257-262.
- Kahn, W. A. (2007). Meaningful Connections: Positive Relationships and Attachments at Work.
- Kervin, A. (2008). Without passion, soccer is just another game. *Telegraph Media Group Limited*, viewed June, 13, 2008.
- Kowal, J., & Fortier, M. S. (1999). Motivational determinants of flow: Contributions from self-determination theory. *The Journal of Social Psychology*, 139(3), 355-368.
- Kuvaas, B., & Dysvik, A. (2012). *Lønnsomhet gjennom menneskelige ressurser: Evidensbasert HRM: Fagbokforl.*
- Leary, M. R., & Baumeister, R. F. (2017). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation *Interpersonal Development* (pp. 57-89): Routledge.
- Lemyre, P.-N., Roberts, G. C., & Ommundsen, Y. (2002). Achievement goal orientations, perceived ability, and sportspersonship in youth soccer. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(2), 120-136.
- Lemyre, P.-N., Treasure, D. C., & Roberts, G. C. (2006). Influence of variability in motivation and affect on elite athlete burnout susceptibility. *Journal of sport and exercise psychology*, 28(1), 32-48.
- Man, F., Nygard, R., & Gjesme, T. (1994). The Achievement Motives Scale (AMS): theoretical basis and results from a first try - out of a Czech form. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 38(3-4), 209-218.
- Mangelrød, N., & Øgar, S. (2014). Var fotballstjerne som 16 -åring, men mistet lysten: Mener Høgmo bør holde Ødegaard (15) unna A-landslaget Retrieved from <https://www.vg.no/sport/fotball/i/WEx5L/var-fotballstjerne-som-16-aaring-men-mistet-lysten-mener-hoegmo-boer-holde-oedegaard-15-unna-a-landslaget>
- Martens, R. (1996). *Successful coaching 4th edition*: Human Kinetics.
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*: Human kinetics.
- McClelland, D. C. (1987). Biological aspects of human motivation *Motivation, intention, and volition* (pp. 11-19): Springer.
- McClelland, D. C., Atkinson, J. W., Clark, R. A., & Lowell, E. L. (1953). The achievement motive.
- McClelland, D. C., & Burnham, D. H. (1995). Power is the great motivator. *Harvard business review*, 73(1), 126-139.
- Moen, F., Myhre, K., Sandbakk, Ø., & Moen, F. (2016). Psychological Determinants of burnout, illness and injury among elite junior athletes. *The Sport Journal*, 19.
- Mohr, M., Krustup, P., & Bangsbo, J. (2003). Match performance of high-standard soccer players with special reference to development of fatigue. *Journal of Sports Sciences*, 21(7), 519-528.
- NFF. (2012). *Flest mulig, lengst mulig, best mulig* Oslo Akilles.
- Nicholls, J. G. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological review*, 91(3), 328.
- Nix, G. A., Ryan, R. M., Manly, J. B., & Deci, E. L. (1999). Revitalization through self-regulation: The effects of autonomous and controlled motivation on happiness and vitality. *Journal of experimental social psychology*, 35(3), 266-284.
- O'Rourke, D. J., Smith, R. E., Smoll, F. L., & Cumming, S. P. (2011). Trait anxiety in young athletes as a function of parental pressure and motivational climate: is parental pressure always harmful? *Journal of Applied Sport Psychology*, 23(4), 398-412.
- Olsson, H., & Sørensen, S. (2003). *Forskningsprosessen kvalitative og kvantitative perspektiver*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Ommundsen, Lemyre, Abrahamsen, & Roberts. (2010). Motivational climate, need satisfaction, regulation of motivation and subjective vitality: A study of young soccer players. *International Journal of Sport Psychology*.
- Ommundsen, & Vaglum. (1991a). Soccer competition anxiety and enjoyment in young boy players. The influence of perceived competence and significant others' emotional involvement. *International Journal of Sport Psychology*, 22(1), 35-49.

- Ommundsen, & Vaglum. (1991b). The influence of low perceived soccer and social competence on later dropout from soccer: A prospective study of young boys. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 1(3), 180-188.
- Ommundsen, Y. (Ed.) (2006). *Psykologisk læringsklima i kroppsøving og idrett* Campus Alta, UIT
UIT Norges arktiske universitet
- Ommundsen, Y., Lemyre, N., Abrahamsen, F. E., & Roberts, G. C. (2013). The role of motivational climate for sense of vitality in organized youth grassroots football players: Do harmonious and obsessive types of passion play a mediating role?
- Ommundsen, Y., Roberts, G. C., Lemyre, P.-N., & Miller, B. W. (2005). Peer relationships in adolescent competitive soccer: Associations to perceived motivational climate, achievement goals and perfectionism. *Journal of Sports Sciences*, 23(9), 977-989.
- Otten, M. (2009). Choking vs. clutch performance: A study of sport performance under pressure. *Journal of sport and exercise psychology*, 31(5), 583-601.
- Parker, S. K., Axtell, C. M., & Turner, N. (2001). Designing a safer workplace: Importance of job autonomy, communication quality, and supportive supervisors. *Journal of Occupational Health Psychology*, 6(3), 211.
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., & Briere, N. M. (2001). Associations among perceived autonomy support, forms of self-regulation, and persistence: A prospective study. *Motivation and emotion*, 25(4), 279-306.
- Pettersen, S. A., Johansen, D., Johansen, H., Berg-Johansen, V., Gaddam, V. R., Mortensen, A., . . . Halvorsen, P. (2014). *Soccer video and player position dataset*. Paper presented at the Proceedings of the 5th ACM Multimedia Systems Conference.
- Preston, C. C., & Colman, A. M. (2000). Optimal number of response categories in rating scales: reliability, validity, discriminating power, and respondent preferences. *Acta psychologica*, 104(1), 1-15.
- Quested, E., Ntoumanis, N., Viladrich, C., Haug, E., Ommundsen, Y., Van Hoye, A., . . . Duda, J. L. (2013). Intentions to drop-out of youth soccer: A test of the basic needs theory among European youth from five countries. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(4), 395-407.
- 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.
- Reynolds, A. J., & McDonough, M. H. (2015). Moderated and mediated effects of coach autonomy support, coach involvement, and psychological need satisfaction on motivation in youth soccer. *The Sport Psychologist*, 29(1), 51-61.
- Rip, B., Fortin, S., & Vallerand, R. J. (2006). The relationship between passion and injury in dance students. *Journal of Dance Medicine & Science*, 10(1-2), 14-20.
- Ryan, & Deci. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55(1), 68.
- Ryan, & Deci. (2007). Active human nature: Self-determination theory and the promotion and maintenance of sport, exercise, and health. *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport*, 1-19.
- Ryan, Deci, & Grolnick. (1995). Autonomy, relatedness, and the self: Their relation to development and psychopathology. *Ariel*, 128(151.189), 155.
- Ryan, R., & La Guardia, J. (2000). What is being optimized over development. *A self-determination theory perspective on basic psychological needs across the life span*. in press In S. Qualls & R. Abeles (Eds.), *Dialogues on psychology and aging*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Sander, K. (2017). Selvbestemmelsesteorien Retrieved from <https://estudie.no/selvbestemmelsesteorien/>
- Sarrazin, P., Vallerand, R., Guillet, E., Pelletier, L., & Cury, F. (2002). Motivation and dropout in female handballers: A 21 - month prospective study. *European Journal of Social Psychology*, 32(3), 395-418.

- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive psychology: An introduction* (Vol. 55): American Psychological Association.
- Sheldon, K. M. (2002). The self-concordance model of healthy goal striving: When personal goals correctly represent the person. *Handbook of self-determination research*, 65-86.
- Stenseng, F., Rise, J., & Kraft, P. (2011). The dark side of leisure: Obsessive passion and its covariates and outcomes. *Leisure Studies*, 30(1), 49-62.
- Stephens, D. E., & Bredemeier, B. J. L. (1996). Moral atmosphere and judgments about aggression in girls' soccer: Relationships among moral and motivational variables. *Journal of sport and exercise psychology*, 18(2), 158-173.
- Thomassen, Waller, & Ulstad. (2018). *The effect of passion on need satisfaction and vitality, pressure and effort among mushers in sled dog racing*
- Thomassen, T. O., & Halvari, H. (1996). Achievement motivation and involvement in sport competitions. *Perceptual and motor skills*, 83(3_suppl), 1363-1374.
- Tjønnedal, A. (2018). *Statistisk analyse i Stata*. Oslo: Ceppelen Damm AS.
- Treasure, D. C., Lemyre, N., Kuczka, K. K., & Standage, M. (2007). Motivation in elite sport: A self-determination perspective.
- Vallerand, Blanchard, C., Mageau, G. A., Koestner, R., Ratelle, C., Léonard, M., . . . Marsolais, J. (2003). Les passions de l'ame: on obsessive and harmonious passion. *Journal of personality and social psychology*, 85(4), 756.
- Vallerand, Mageau, G. A., Elliot, A. J., Dumais, A., Demers, M.-A., & Rousseau, F. (2008). Passion and performance attainment in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(3), 373-392.
- Vallerand, & Miquelon, P. (2007). Passion for Sport in Athletes.
- Vallerand, Ntoumanis, N., Philippe, F. L., Lavigne, G. L., Carbonneau, N., Bonneville, A., . . . Maliha, G. (2008). On passion and sports fans: A look at football. *Journal of Sports Sciences*, 26(12), 1279-1293.
- Vallerand, R. (2017). Robert J. Vallerand Retrieved from <https://vallerand.socialpsychology.org/>
- Vallerand, R. J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation *Advances in experimental social psychology* (Vol. 29, pp. 271-360): Elsevier.
- Vallerand, R. J., Houliort, N., & Fores, J. (2003). Passion at work. *Emerging perspectives on values in organizations*, 175-204.
- Vallerand, R. J., Paquet, Y., Philippe, F. L., & Charest, J. (2010). On the role of passion for work in burnout: A process model. *Journal of personality*, 78(1), 289-312.
- Vatne, I., M. (2018). Han var et av de mest lovende talentene i Norge. Så taklet han ikke presset mer. Retrieved from <https://www.tv2.no/sport/10155234/>
- Vatne, I, M. (2018). Mange hevdet jeg var i Start på grunn av etternavnet Retrieved from <https://www.tv2.no/sport/10155694/>
- Verner-Filion, J., Vallerand, R. J., Amiot, C. E., & Mocanu, I. (2017). The two roads from passion to sport performance and psychological well-being: The mediating role of need satisfaction, deliberate practice, and achievement goals. *Psychology of Sport and Exercise*, 30, 19-29.
- Wallhead, T. L., Garn, A. C., & Vidoni, C. (2013). Sport Education and social goals in physical education: relationships with enjoyment, relatedness, and leisure-time physical activity. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 18(4), 427-441.
- Weigand, D., & Broadhurst, C. (1998). The relationship among perceived competence, intrinsic motivation, and control perceptions in youth soccer. *International Journal of Sport Psychology*, 29(4), 324-338.

Vedlegg 1.

Informasjonsskriv til respondentene.

Forespørsel om deltagelse i forskningsprosjekt

- **Bakgrunn og hensikt**
 - Hensikten med studiet er å kartlegge psykologiske faktorer som autonomi (selvbestemmelse), lidenskap, motivasjon og prestasjonsmotiv i norsk fotball. Studiet baseres på profesjonelle elitespillere på både damer og herresiden, i tillegg til spillere lengre ned i divisjonssystemet.
 - Ved studiet ønsker man å kartlegge hvordan de ulike psykologiske faktorene påvirker spillerne både med tanke på kjønnsforskjeller, men også nivåforskjeller (elite/ bredde).
- **Hva innebærer studien/ målingene?**
 - Du svarer på fire internasjonale psykologiske tester som er utarbeidet av profesjonelle fagfolk innenfor idrettspsykologi og mentale ferdigheter. Testene omhandler lidenskap, selvbestemmelse, motivasjon, vitalitet og prestasjonsnivå i fotball. Testene blir gjennomført med alle spillerne tilstedte, men svares individuelt. Dette tar ca. 30 minutter å gjennomføre. Testleder er til stedet på testen.
- **Hva skjer med informasjonen om deg?**
 - Alle opplysningene vil bli behandlet uten navn, fødselsnummer eller andre direkte gjenkjennende opplysninger. Du vil kun være knyttet til dine opplysninger via en anonym kode. Kun autorisert personell (undertegnende og veileder Tor Oskar Thomassen) vil ha adgang til en navneliste som knytter din kode opp til deg. Det vil ikke være mulig å identifisere deg på noen som helst måte i resultatene av studiene/målingene.
 - All data som omhandler deg vil du kunne ha innsyn til og ha muligheten for å korrigere hvis du skulle ønske det.
 - All data med personopplysninger vil være anonymiseres innen prosjektslutt den 15. mai 2019.

- **Frivillig deltakelse**

- Det er helt frivillig å delta i studiene/målingene. Du kan når som helst og uten å oppgi noen grunn, midlertidig eller permanent trekke deg fra hele eller deler av studiet. Skulle du som deltaker være misfornøyd med noe har du muligheten til å klage til tilsynsmyndigheten (datatilsynet) <https://www.datatilsynet.no/>
- Dersom du ønsker å delta, undertegner du samtykkeerklæringen. Dersom du senere ønsker å trekke deg eller har spørsmål til studien, kan du kontakte meg når som helst: Vebjørn Solvang Angell (tlf. 477 58 108).

- **Samtykke til deltakelse i studien**

- Jeg er villig til å delta i studiene/ målingene

(Signert av prosjektdeltaker, og forelder/ foresatte når under 18 år, dato)

- Jeg bekrefter å ha gitt informasjon om studiene/ målingene:
- Vebjørn Solvang Angell

(Prosjektleder)

- Prosjektet er godkjent og følger retningslinjene til NSD - Norsk senter for forskningsdata AS.
- **Tusen takk for hjelpen!**

Vedlegg 2

Testhefte med flere spørreskjemaer:

Spørreskjema 1 måler lidenskap.

Spørreskjema 2 måler SDT.

Spørreskjema 3 måler indre motivasjon.

Spørreskjema 4 måler vitalitet.

Innledende spørsmål

- 1) Navn:

 - 2) Idrett:

 - 3) Hvor mange timer i uka (i gjennomsnitt) har du trent i høst?

 - 4) Hvor dyktig oppfatter du deg til å være i din idrett? Litt
dyktig Noe dyktig Veldig dyktig

 - 5) Svar i forhold til hvor sant det er det som står i de fire påstandene under
(sett ring rundt det som passer)
- | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|--|---|---|---|-------------------|---|---|----------------|
| ikke sant i
det hele tatt | | | | noenlunde
sant | | | veldig
sant |
| a) Jeg føler meg trygg på mine ferdigheter i forhold til å utøve min idrett. | | | | | | | 1 2 3 4 5 6 7 |
| b) Jeg klarer å mestre aktiviteter i min idrett. | | | | | | | 1 2 3 4 5 6 7 |
| c) Jeg klarer å nå målene jeg setter meg i min idrett. | | | | | | | 1 2 3 4 5 6 7 |
| d) Jeg føler meg i stand til å møte utfordringene i min idrett. | | | | | | | 1 2 3 4 5 6 7 |

Figur 26. Ufarlige og nøytrale spørsmål for å få respondentene trygg.

Spørreskjema 1

Med tanke på din idrett som er fotball, bruk skalsen og kryss av for hvor enig du er i hver påstand under.

Ikke enig i det hele tatt	1
Veldig lite enig	2
Litt enig	3
Passe enig	4
For det meste enig	5
Sterkt enig	6
Veldig sterkt enig	7
1. Fotball er i harmoni med de andre aktivitetene i livet mitt.	1 2 3 4 5 6 7
2. Jeg har vanskeligheter med å kontrollere min lyst til å drive med fotball.	1 2 3 4 5 6 7
3. Nye ting jeg oppdager med fotball, får meg til å sette pris på det enda mer.	1 2 3 4 5 6 7
4. Jeg er alt for opptatt av fotball.	1 2 3 4 5 6 7
5. Trening i fotball reflekterer de kvalitetene jeg setter pris på hos meg selv.	1 2 3 4 5 6 7
6. Fotball gir meg mulighet til å få varierte opplevelser.	1 2 3 4 5 6 7
7. Fotball er det eneste som virkelig gir meg noe.	1 2 3 4 5 6 7
8. Fotball er i stor grad en integrert del av livet mitt.	1 2 3 4 5 6 7
9. Hvis jeg kunne, ville jeg bare ha drevet med fotball.	1 2 3 4 5 6 7
10. Fotball er i harmoni med andre ting som er en del av meg.	1 2 3 4 5 6 7
11. Fotball er så spennende at jeg noen ganger mister kontrollen over den.	1 2 3 4 5 6 7
12. Jeg har inntrykk av at aktivitetene i fotball kontrollerer meg.	1 2 3 4 5 6 7
13. Jeg bruker mye tid på fotball.	1 2 3 4 5 6 7
14. Jeg liker fotball.	1 2 3 4 5 6 7
15. Fotball er viktig for meg.	1 2 3 4 5 6 7
16. Fotball er en lidenskap for meg.	1 2 3 4 5 6 7
17. Når jeg trener fotball glemmer jeg tid og sted.	1 2 3 4 5 6 7
18. Når jeg trener fotball, glemmer jeg at jeg er sulten eller fryser.	1 2 3 4 5 6 7
19. Når jeg trener fotball, glemmer jeg sorger og bekymringer.	1 2 3 4 5 6 7
20. Når jeg trener fotball, klarer jeg ikke ha andre tanker i hodet.	1 2 3 4 5 6 7

Figur 27. Spørreskjema på lidenskap.

Spørreskjema 2

Spørsmål om egne opplevelser i forhold til fotball som trenings- og konkurranseaktivitet.
(Sett ring rundt det tallet som passer best for deg)

1) Jeg føler meg fri til å bestemme over trening og konkurranser i fotball.

1 2 3 4 5 6 7
Ikke særlig sant noe sant veldig sant

2) Jeg liker virkelig de personene jeg trener sammen med.

1 2 3 4 5 6 7
Ikke særlig sant noe sant veldig sant

3) Jeg føler meg ikke særlig kompetent innenfor fotball.

1 2 3 4 5 6 7
Ikke særlig sant noe sant veldig sant

4) Mennesker som jeg trener sammen med forteller meg at jeg er god i fotball.

1 2 3 4 5 6 7
Ikke særlig sant noe sant veldig sant

5) Jeg føler meg presset når jeg driver med fotball.

1 2 3 4 5 6 7
Ikke særlig sant noe sant veldig sant

6) Jeg kommer overens med dem jeg trener og spiller kamp med.

1 2 3 4 5 6 7
Ikke særlig sant noe sant veldig sant

7) Jeg holder meg nye for meg selv når driver med fotball

1 2 3 4 5 6 7
Ikke særlig sant noe sant veldig sant

8) Jeg er fri til å uttrykke mine ideer og meninger når jeg driver med fotball.

1	2	3	4	5	6	7
Ikke særlig sant			noe sant			veldig sant

9) Jeg betrakter menneskene jeg trener sammen med som mine venner.

1	2	3	4	5	6	7
Ikke særlig sant			noe sant			veldig sant

10) Jeg har fått muligheten til å lære nye og interessante ferdigheter gjennom fotballen.

1	2	3	4	5	6	7
Ikke særlig sant			noe sant			veldig sant

11) Når jeg driver med fotball, er jeg nødt til å bli fortalt hva jeg skal gjøre.

1	2	3	4	5	6	7
Ikke særlig sant			noe sant			veldig sant

12) De fleste dager føler jeg at jeg oppnår noe i fotball.

1	2	3	4	5	6	7
Ikke særlig sant			noe sant			veldig sant

13) Mine følelser blir det tatt hensyn når jeg driver med fotball.

1	2	3	4	5	6	7
Ikke særlig sant			noe sant			veldig sant

14) Jeg får ikke mulighet til å vise hva jeg er god til når jeg driver med fotball.

1	2	3	4	5	6	7
Ikke særlig sant			noe sant			veldig sant

15) Lagkamerater som jeg trener sammen med bryr seg om meg.

1	2	3	4	5	6	7
Ikke særlig sant			noe sant			veldig sant

16) Det er ikke mange i fotballmiljøet som også er mine venner.

1 2 3 4 5 6 7
Ikke særlig sant noe sant veldig sant

17) Jeg føler at jeg kan være meg selv når jeg driver med fotball.

1 2 3 4 5 6 7
Ikke særlig sant noe sant veldig sant

18) Lagkameratene som jeg trener sammen med ser ikke ut til å like meg noe særlig.

1 2 3 4 5 6 7
Ikke særlig sant noe sant veldig sant

19) Når jeg trener fotball, så føler jeg meg ikke særlig flink.

1 2 3 4 5 6 7
Ikke særlig sant noe sant veldig sant

20) Det er ikke mye mulighet til å bestemme hvordan jeg skal drive fotballaktiviteten.

1 2 3 4 5 6 7
Ikke særlig sant noe sant veldig sant

21) Lagkamerater som jeg trener sammen med er ganske vennlige med meg.

1 2 3 4 5 6 7
Ikke særlig sant noe sant veldig sant

Figur 28. Spørreskjema SDT

Spørreskjema 3

Under kommer det en rekke påstander om din idrett fotball. Angi hvor sanne de er for deg ved å bruke følgende skala (sett ring rundt det som passer best).

	1	2	3	4	5	6	7
	ikke sant i det hele tatt			noenlunde sant			veldig sant
1) Jeg liker veldig godt å holde på med fotball.							1 2 3 4 5 6 7
2) Jeg legger ned en stor innsats i fotball.							1 2 3 4 5 6 7
3) Jeg føler meg ikke nervøs i det hele tatt når jeg holder på med fotball.							1 2 3 4 5 6 7
4) Jeg tror fotball vil ha verdi for meg.							1 2 3 4 5 6 7
5) Fotball er gøy å drive med.							1 2 3 4 5 6 7
6) Jeg forsøker ikke å gjøre det så veldig bra i fotball.							1 2 3 4 5 6 7
7) Jeg føler meg veldig anspent når jeg holder på med fotball.							1 2 3 4 5 6 7
8) Jeg tror det er nyttig for meg å drive med fotball.							1 2 3 4 5 6 7
9) Jeg synes fotball er riktig så morsomt.							1 2 3 4 5 6 7
10) Jeg tror det vil gi meg fordeler å drive med fotball.							1 2 3 4 5 6 7

	1	2	3	4	5	6	7
	Ikke sant i det hele tatt			noenlunde sant			veldig sant
11) Jeg synes fotball egentlig er en kjedelig aktivitet.	1	2	3	4	5	6	7
12) Jeg trener veldig hardt når jeg driver med fotball.	1	2	3	4	5	6	7
13) Jeg føler meg avslappet i forhold til å drive med fotball	1	2	3	4	5	6	7
14) Jeg synes det er viktig å drive med fotball.	1	2	3	4	5	6	7
15) Fotball holder ikke lenge på min oppmerksomhet.	1	2	3	4	5	6	7
16) Det er viktig for meg å gjøre det godt i fotball.	1	2	3	4	5	6	7
17) Jeg er engstelig når jeg driver med fotball.	1	2	3	4	5	6	7
18) Jeg vil drive med fotball igjen fordi det har verdi for meg.	1	2	3	4	5	6	7
19) Mens jeg holder på med fotball, tenker jeg på hvor mye jeg liker det.	1	2	3	4	5	6	7
20) Jeg synes fotball er en viktig aktivitet.	1	2	3	4	5	6	7
21) Jeg vil beskrive fotball som veldig interessant.	1	2	3	4	5	6	7
22) Jeg bruker ikke mye energi på fotball.	1	2	3	4	5	6	7
23) Jeg føler meg presset mens jeg holder på med fotball.	1	2	3	4	5	6	7
24) Jeg tror at å drive med fotball kan være til hjelp.	1	2	3	4	5	6	7

Figur 29. Spørreskjema indre motivasjon

Spørreskjema 4

Nedenfor er det listet opp syv utsagn. I hvilken grad stemmer de forskjellige utsagnene overens med hvordan du føler deg når du trener fotball.

Svar i forhold til hvor sant de syv påstandene er for deg.

Sett ring rundt det tallet som passer best for deg.

1	2	3	4	5	6	7
ikke sant i			noenlunde			veldig
det hele tatt			sant			sant

Når jeg driver med fotball:

- | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Føler meg levende og full av livsmot. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2. Føler jeg meg ikke spesielt energisk. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3. Føler jeg meg noen ganger så levende at jeg sprudler over av glede. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4. Har jeg energi og livskraft. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5. Ser jeg frem til hver ny dag. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6. Føler jeg meg nesten alltid våken og i beredskap. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7. Føler jeg meg full av energi. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

Figur 30. Spørreskjema vitalitet.

Vedlegg 3

KONFIDENSIELT
ETTERTRYKKE FORBUDT

ACHIEVEMENT MOTIVES SCALE
T. GJESME & N. NYGÅRD
1970

INSTRUKSJON

Generelle retningslinjer:

Det er viktig at instruksjonen følges nøyaktig. Testlederen sørger for at deltagerne sitter så langt fra hverandre som mulig, så de ikke kan se etter hverandre.

Det blir gitt anledning til å stille spørsmål etter øvings-eksemplene og testleder besvarer disse kort.

Innledning:

Presentasjon av testleder.

(Del ut heftene)

Fyll ut forsiden på heftet.

På denne siden er det ikke spørsmål om riktig eller gale svar, men mer spørsmål om hvor godt du synes visse ting passer på deg.

Jeg skal lese opp en rekke setninger for dere. Du skal så finne ut hvor godt hver setning passer på deg og svare ved å sette kryss under ett av svarene på siden. Du ser at svarene kan variere fra "Passer svært godt" til "Passer slett ikke".

	Passer			
	svært godt	ganske godt	ikke så verst	slett ikke
Jeg liker å arbeide selvstendig	4	3	2	1 <i>poteng</i>

Øverst på siden, ser dere det står: "Jeg liker å arbeide selvstendig". Noen av dere synes kanskje at denne setningen passer svært godt på dere. På linjen der det står eksempel setter dere da et kryss under "Passer svært godt". Andre av dere synes at setningen passer ikke så verst på dere. Dere setter da et kryss under "Passer ikke så verst", (vis). Men det kan også hende at du liker svært godt å arbeide selvstendig og samtidig være engstelig for å gjøre det. Med andre ord du kan både ha lyst til å arbeide selvstendig og være redd for å arbeide selvstendig. Mange av oss føler det nettopp slik.

Hvis dette er tilfelle med deg, skal du fremdeles sette kryss under "Passer svært godt".

Du skal altså prøve bare å svare på det spørsmålet jeg leser opp. Det er viktig.

Er det noe dere lurer på, så spør nå, før vi begynner!

(Pause)

M5 - Møting (suksessmotiv)

Husk nå at det er ingen riktige eller gale svar her.

Du kan trygt svare ærlig, -svarene vil bli behandlet konfidensielt. Og husk du må sette ett og bare ett kryss for hver setning jeg leser.

Så begynner vi den første setningen, altså setning nummer 1. (Setningens nummer leses alltid to ganger. Les med bra driv. Bare korte opphold mellom hver setning.)

1. Jeg liker å drive med ting som jeg ikke er helt sikker på at jeg får til.

Så tar vi setning nummer 2 - 2, husk at du setter kryss for hver setning jeg leser opp.

2. Jeg liker å prøve meg på nye, ukjente ting selv om det ikke er direkte nyttig.

3 - 3. Når jeg har fått en oppgave jeg har mulighet for å løse, liker jeg å gå løs på den.

4 - 4. Jeg ønsker å få til det jeg holder på med, selv om ingen får kjennskap til resultatet.

5 - 5. Jeg liker meg i situasjoner der jeg får prøvd hva jeg er god for.

- 6 - 6. Jeg føler meg tiltrukket av ting som er litt vanskelige.
- 7 - 7. Når jeg har fått en oppgave jeg har mulighet for å løse får jeg lyst til å holde på til jeg er ferdig.
- 8 - 8. Jeg føler tilfredsstillelse i situasjoner der jeg får utnyttet mine evner og talent.
- 9 - 9. Jeg liker å drive på med nye ting selv om det ikke er direkte nyttig.
- 10-10. Situasjoner som gir meg mulighet til å prøve hva jeg duger til, synes jeg er spennende.
- 11-11. Hvis et nokså vanskelig arbeid skal utføres, håper jeg å bli bedt om å gjøre det.
- 12-12. Jeg føler det er viktig å lykkes når jeg får oppgaver jeg har en viss sjanse til å greie.
- 13-13. Jeg kjenner jeg blir ivrig når jeg støter på problemer jeg ikke greier å løse med det samme.
- 14-14. Jeg kjenner meg tiltrukket av arbeid som gir meg mulighet for å prøve hva jeg duger til.
- 15-15. Jeg ønsker å lykkes med det jeg holder på med, selv om ingen får kjennskap til dette.

Blå om til neste side.

Figur 31. Spørreskjema MS.

De 15 utsagnene på MS ovenfor leses opp høyt av testleder, mens respondentene krysser av i svarskjemaet.

M_F (produksjonsangst)

Øverst på siden står det: "Jeg er engstelig for å arbeide selvstendig".

	svært godt	ganske godt	Passer ikke så verst	slutt ikke
Jeg er engstelig for å arbeide selvstendig	4	3	2	1 peng

Passer dette ganske godt på deg, setter du på den linjen der det står "eksempel" kryss under "Passer ganske godt". Nå kan det også hende at du er engstelig for å arbeide selvstendig samtidig som du har veldig lyst til dette. Hvis dette er tilfelle med deg, setter du likevel kryss under "Passer ganske godt". Du skal altså prøve å svare bare på det spørsmålet jeg leser opp.

Så setter vi i gang. (Setningens nummer leses 2 ganger)

- 1 - 1. Jeg misliker å arbeide med ting der jeg er usikker på hvordan det vil gå.
- 2 - 2. Jeg er redd for å mislykkes i situasjoner der resultatet er avhengig av min egen innsats.
- 3 - 3. Jeg føler det som en skam å mislykkes selv om ingen får kjennskap til dette.
- 4 - 4. Jeg blir engstelig ved tanken på å arbeide med nye, ukjente ting.
- 5 - 5. Jeg misliker situasjoner der det blir prøvd hva jeg duger til.
- 6 - 6. Jeg gruer meg for arbeid som jeg er usikker på om jeg kan greie.
- 7 - 7. Jeg er redd for ikke å få til det jeg holder på med selv om ingen får vite dette.

- 8 - 8. Selv om jeg er i en situasjon der jeg har mulighet for å utnytte mine evner, føler jeg trang til å unngå den.
- 9 - 9. Jeg er engstelig for å mislykkes når jeg får oppgaver jeg har en viss sjanse for å greie.
- 10-10. Jeg gruer meg for å gjøre ting som virker litt vanskelige.
- 11-11. Jeg føler meg engstelig når jeg skal arbeide i nye situasjoner, selv om ingen får kjennskap til det jeg gjør.
- 12-12. Hvis et noe vanskelig arbeid skal utføres, håper jeg å få slippe å gjøre det fordi jeg er redd for ikke å få det til.
- 13-13. Jeg blir engstelig når jeg støter på problemer jeg ikke skjønner med det samme.
- 14-14. Jeg gruer meg for arbeid der jeg må vise hva jeg duger til.
- 15-15. Jeg misliker å arbeide med slikt som jeg ikke er sikker på å få til.

Figur 32. Spørreskjema MF

15 utsagn på MF som leses høyt av testleder, mens respondentene krysser av i svarskjemaet (nedenfor).

Namn : _____

EKSEMPEL: "Jeg liker å arbeide selvstendig".

P a s s e r

	Svært godt	ganske godt	ikke så verst	slett ikke	
Eksempel					Eksempel
1					1
2					2
3					3
4					4
5					5
6					6
7					7
8					8
9					9
10					10
11					11
12					12
13					13
14					14
15					15

STOPP

Sum skår _____

Figur 33. Svarskjema MS

EKSEMPEL: "Jeg er engstelig for å arbeide selvstendig".

P a s s e r

	Svært godt	ganske godt	ikke så verst	slett ikke	
Eksempel					Eksempel
1					1
2					2
3					3
4					4
5					5
6					6
7					7
8					8
9					9
10					10
11					11
12					12
13					13
14					14
15					15

STOPP

Sum skår _____

Figur 34. Svarskjema MF.

Vedlegg 4.

Spørreskjema på prestasjonsmotivet hos utøveren.

Achievement Goal/terms: Elliot and Church-97

De følgende utsagn skal vurderes ut i fra hvor godt du synes de passer til deg i din idrettsutøvelse. Påstandene skal vurderes på en skala fra en til sju (1 - 7) hvor en tilsvare "passer ikke i det hele tatt", og sju tilsvare "passer svært godt."

	Passer ikke i det hele tatt					Passer svært godt	
1. Jeg foretrekker arbeidsoppgaver som vekker min nysgjerrighet selv om de er vanskelige.	1	2	3	4	5	6	7
2. Jeg tenker ofte for meg selv: Hva om jeg gjør det dårlig på dette laget?	1	2	3	4	5	6	7
3. Jeg ønsker å lære så mye som mulig gjennom fotball	1	2	3	4	5	6	7
4. Jeg motiveres av tanken på å prestere bedre enn konkurrentene mine.	1	2	3	4	5	6	7
5. Jeg strøber etter å vise min dyktighet i forhold til andre.	1	2	3	4	5	6	7
6. Jeg foretrekker arbeidsoppgaver som virkelig gir meg utfordringer slik at jeg kan lære nye ting.	1	2	3	4	5	6	7
7. Jeg skulle ønske at min innsats og mine resultater ikke hadde så stor betydning.	1	2	3	4	5	6	7
8. Det er viktig for meg å forstå taktiske forhold i fotball så grundig som mulig.	1	2	3	4	5	6	7
9. Målet mitt i fotball er å gjøre det bedre enn de fleste andre utøvere.	1	2	3	4	5	6	7

	Passer ikke i det hele tatt					Passer svært godt	
10. Jeg er bekymret for muligheten for å gjøre det dårlig i fotball.	1	2	3	4	5	6	7
11. Det er viktig for meg å prestere bedre enn lagkameratene mine.	1	2	3	4	5	6	7
12. Jeg håper å få en stadig bredere og dypere kunnskap om mine treningsmetoder i fotball.	1	2	3	4	5	6	7
13. Jeg ønsker å mestre detaljene i teknikken fullkomment.	1	2	3	4	5	6	7
14. Jeg ønsker å gjøre det godt for å vise min dyktighet overfor familie, venner, trenere og andre.	1	2	3	4	5	6	7
15. Jeg er redd for at hvis jeg stiller et "dumt" spørsmål, vil de andre tro at jeg ikke er særlig smart.	1	2	3	4	5	6	7
16. Frykten for å gjøre det dårlig er ofte det som motiverer meg.	1	2	3	4	5	6	7
17. Det er viktig for meg å gjøre det godt i forhold til mine lagkamerater.	1	2	3	4	5	6	7
18. Jeg vil unngå å gjøre det dårlig i fotball.	1	2	3	4	5	6	7
	Sum score _____						

Figur 35. Spørreskjema på prestasjonsmotiv.