



UNIVERSITETET I  
NORDLAND

# MASTEROPPGAVE

KR310L Masteroppgave i idrett

Tittel: Autonom støtte og indre motivasjon

Student- / Kandidatnummer: 996322

Navn: Magnus Hovd

Antall sider: 75

Våren 2014



## **Autonom støtte og indre motivasjon.**

En kvantitativ undersøkelse av sammenhengen mellom autonom støtte og motivasjon, indre former for regulering, ytre former for regulering og amotivasjon sett opp mot rekruttering til elitelandslaget i langrenn, hos to av Nord- Trøndelags ledende idrettslinjer for langrennsutøvere.

Magnus Hovd

13.05.14

## Forord

Aldri har veien fra frustrasjon til ren ekstase vært kortere. Utfordringene har stått i kø, med både oppturer og nedturer, der det å takle utfordringene, ved hjelp av god veiledning fra min veileder, har ført til mestring og en økt interesse for fagfeltet.

Proessen med å skrive en masteroppgave har vært lang og krevende. Det har derfor vært godt å ha gode venner og familie rundt seg som har bidratt med mye støtte i prosessen som har ledet frem til en ferdig masteroppgave.

Jeg vil rette en stor takk til min veileder Arne Martin Jakobsen som har bidratt med god konstruktiv veiledning, og som har hjulpet meg frem mot en ferdigstilt oppgave.

Takk til Hogne Hjerpås og Vegard Saurasunet for hjelp med distribuering av spørreskjema.

Jeg vil også rette en stor takk til mine foreldre og min samboer som har trådt til med en enorm positiv støtte, både i gode og vanskelige stunder.

Universitetet i Nordland

13.05.14

Magnus Hovd

## Sammendrag

Formålet med denne studien er å påvise at Selvbestemmelses teorien til Deci og Ryan (2000) stemmer i praksis. Selvbestemmelsesteorien er en teori som har fokus på de tre grunnleggende psykologiske behovene som motiverer menneskets atferd. Disse behovene er kompetanse, autonomi og tilhørighet. Når man ser på motivasjon så ser man at motivasjonen hos mennesker varierer fra ren indre motivasjon og til ren ytre motivasjon (Deci & Ryan, 2007).

En del av hensikten ved dette studiet var også å se på årsaker til at Meråker videregående skole rekrutterer flere eliteløpere i langrenn, enn Steinkjer videregående skole gjør, inn på det norske elitelandslaget.

Innledningsvis i oppgaven blir problemstillingene for oppgaven belyst. Deretter følger det en teoretisk gjennomgang av selvbestemmelsesteorien (self- determination theory) til Deci og Ryan (2000).

Med grunnlag i selvbestemmelsesteorien, senere refereres den som SDT, tester jeg mine hypoteser som sier at det vil være en positiv korrelasjon mellom høy grad av autonom støtte og indre motivasjon, samt indre former for regulering (identifisert regulering og integrert regulering), og en negativ korrelasjon mellom autonom støtte og ytre regulering, og amotivasjon hos langrennsutøvere (N= 28) ved to av Nord- Trøndelags ledende videregående skoler med langrennslinjer. Videre sier hypotesen at det vil være en signifikant forskjell mellom høy grad av autonom støtte og ytre regulering og amotivasjon. Videre vil det være en signifikant likhet mellom høy grad av autonomi og indre former for regulering og indre motivasjon som ble testet med bruk av T- test.

Den siste hypotesen min som omhandler de to videregående skolene sier at det er en signifikant forskjell mellom opplevd autonomi hos de to skolene som vil si at det også er en signifikant forskjell mellom indre motivasjon hos de to skolene. Dette ble testet ved hjelp av oneway anova test (F- Test).

Resultatene fra T- testen viste en signifikant forskjell mellom autonom støtte og ytre regulering og amotivasjon. Mens den ikke viste noen form for signifikant forskjell mellom høy grad av autonom støtte og indre former for regulering.

Når jeg så på korrelasjon mellom variablene for motivasjon opp mot autonom støtte, fant jeg en negativ korrelasjon mellom autonom støtte og variablene ytre regulering og amotivasjon.

Videre fant jeg en viss positiv korrelasjon mellom indre former for regulering og autonom støtte. Med disse resultatene fant jeg støtte for at SDT stemmer i praksis.

Når jeg så på tallene som målte skolene opp mot hverandre, fant jeg ingen signifikant forskjell mellom scorene til Meråker videregående skole og Steinkjer videregående skole. Oneway anova testen viste at forskjellene mellom skolene når man så på indre motivasjon og autonom støtte ikke var signifikante, og derfor helt tilfeldig.

I drøftingskapittelet i denne oppgaven vil jeg drøfte mine funn opp mot teorien som er lagt til grunn i teorikapittelet. Jeg drøfter også funnene mine opp mot hypotesene mine. Ved å være autonomt støttende, kan treneren være med på å stimulere utøverne sine i en indre motivert retning. Hypotesen som sier at det er en forskjell i autonom støtte og indre motivasjon hos elevene ved skolene drøfter jeg også, i tillegg i hvilken grad dette er med på å påvirke rekrutteringen til elitelandslaget i langrenn. Til slutt ser jeg på hvilke faktorer under gjennomføringen av undersøkelsen som kan ha vært med på å påvirke resultatet.

## Innhold

1.0 Innledning.....	6
1.1 Problemområdet.....	7
1.2 Bakgrunn for problemstilling .....	8
2.0 Self- determination theory.....	10
2.1 Innledning .....	10
2.2 Tre psykologiske behov .....	11
2.2.1 Kompetanse.....	11
2.2.2 Autonomi .....	11
2.2.3 Tilhørighet.....	12
2.3 5 Miniteorier .....	12
2.3.1 Kognitiv evaluering .....	12
2.3.2 Organisk Integrasjon.....	13
2.3.3 Kausal orientering .....	17
2.3.4 Grunnleggende psykologiske behov .....	18
2.3.5 Målinnhold .....	18
2.4 Selvbestemelsesteori og måloppnåelsesteori.....	19
2.5 Motvasjonelt klima .....	19
2.6 Indre motivasjon og selvbestemmelse i idrettsdeltagelse og mosjon .....	20
2.7 Self- determination theory og ungdom.....	22
2.8 Hva sier tidligere studier om autonom støtte.....	24
2.8.1 Autonom støtte og selvbestemt motivasjon .....	24
3.0 Problemstilling og hypoteser.....	27
3.1 Problemstillinger .....	27
3.1.1 Problemstilling.....	27
3.2 Hypoteser .....	27

4.0 Metode.....	29
4.1 Innhenting av data .....	29
4.2 Populasjon .....	29
4.3 Generelle spørsmål .....	30
4.4 Måleinstrument for autonom støtte, Sport climate questionnaire .....	32
4.5 Måleinstrument for selvregulering, Sport motivation scale (SMS).....	33
4.6 Prosedyrer for datainnsamling og data behandling .....	34
4.6.1 Datainnsamling .....	34
4.6.2 Databehandling .....	35
4.7 Validitet og reliabilitet.....	35
4.7.1 Validitet.....	36
4.7.2 Reliabilitet.....	36
4.8 Statistiske analyser .....	37
4.8.1 Gjennomsnitt.....	37
4.8.2 Normalfordeling og Standardavvik.....	37
4.8.3 Pearsons R.....	38
4.8.4 T- test og Onway Anova (f- test) .....	39
5.0 Resultat.....	42
5.1 Deskriptiv statistikk.....	42
5.2 Gjennomsnittsverdier mellom skolene .....	46
5.3 Pearsons R; Korrelasjon mellom variabler .....	47
5.4 Oneway Anova (F-test) .....	49
5.5 T-test signifikans mellom variabler .....	51
5.6 Oppsummering .....	53
6.0 Diskusjon.....	55
6.1 Problemstilling: Det er ikke en signifikant forskjell i graden av opplevd autonom støtte hos langrennsutøvere ved Meråker vgs. og Steinkjer vgs. som gjør at Meråker får mer indre motiverte utøvere .....	55

6.1.1 Hypotese A og B: Det er ikke en signifikant forskjell mellom høy grad av opplevd autonom støtte og indre motivasjon, integrert regulering og identifisert regulering. ....	56
6.1.2 Hypotese C, D og E: Det er ikke en signifikant forskjell mellom Meråker videregående skole og Steinkjer videregående skole ved variabelen opplevd grad av autonom støtte og variablene indre motivasjon, de ulike former for reguleringer samt amotivasjon. ....	60
6.2 Praktiske implikasjoner (Hva kan man lære av undersøkelsen?) .....	62
6.3 Utfordringer ved resultatene .....	63
6.4 Oppsummering .....	64
7.0 Litteraturliste .....	66
8.0 Vedlegg .....	68
spørreskjema autonom støtte og motivasjon .....	68



## 1.0 Innledning

I Nord- Trøndelag er det lange tradisjoner for langrenn som idrett. Fylket har i årrekker produsert eliteutøvere på rekke og rad. For lenge siden var det skogsarbeiderne som utgjorde eliten i norsk langrenn. De var et robust arbeidsfolk som jobbet lange dager inne i skogen med hardt fysisk arbeid, og dette la grunnlaget for en grunnfysikk som var veldig godt egnet for å drive langrenn.

I dag er skogsarbeiderne byttet ut med fulltidssatsende idrettsutøvere som lever og ånder for nettopp *sin* idrett. Et hjelpemiddel på veien har de fått, de videregående skolene. Tilrettelagte idrettslinjer som gjør at det skal bli enklere å skaffe seg utdanning, og samtidig mulighet til å satse for fullt på idretten som står hjertet nærmest. Et system som består av gode tilretteleggere og trenere, samt et godt utarbeidet skolesystem. Dette lar utøverne ta videregående skole samtidig som at de kan satse for fullt på sin idrett. Og det er nettopp trenerne ved disse videregående skolene som er et av fokusområdene i denne oppgaven.

Det er mange ideer og mye teori bak en god trener som lykkes med å bringe frem gode idrettsutøvere gang på gang. Forskningen har vist at gode idrettsutøvere er veldig indre motiverte, og veldig målbeviste på hvor langt de skal nå. Suksess hos langrennsutøvere er et resultat av mye og riktig trening over lang tid. Som et hjelpemiddel på veien er det viktig å ha en trener som forstår utøvernes behov i en helhetlig treningssammenheng.

Det kan da tenkes at trenerens autonome støtte kan medvirke til å skape indre motivasjon hos utøverne, som en av de tre grunnleggende psykiske behovene som Deci og Ryan (2007) skriver om i sin selvbestemmelses teori (Self-determination theory): autonomi, kompetanse og sosial tilhørighet.

Videre kan man tenke seg at resultatene til utøverne når de når elite nivå i langrenn, kan gjenspeiles i trenerens autonome støtte som en av faktorene som har medvirket til utøverens suksess. Og da vil det være rimelig å anta at forskjellen mellom Meråkers videregående skole sine elever og Steinkjer videregående skole sine elever, når det gjelder representasjon på elitelandslaget, kan som en av mange faktorer, skyldes forskjell på autonom støtte.

Et viktig spørsmål i denne oppgaven blir da om det er en sammenheng mellom høy opplevelse av autonom støtte og indre motivasjon og indre former for reguleringer (identifisert regulering

og integrert regulering). Og kan dette hjelpe oss i å forstå hvorfor de nevnte videregående skolene presterer ulikt når det gjelder å rekruttere utøvere til elite landslaget i langrenn?

## 1.1 Problemområdet

I denne studien tar jeg for meg langrennsutøver ved to ledende videregående skoler for langrenn i Nord- Trøndelag. Som begge har lyktes i å få frem gode langrennsutøvere igjennom tidene. Jeg ønsker å se på trenerens påvirkning av indre motivasjon gjennom å kartlegge graden av opplevd autonom støtte fra nettopp treneren. Oppgavens hensikt er å se på hvordan autonom støtte påvirker aktive langrennsløperes motivasjon. Dette gjøres ved å se selvbestemmelsesteorien (Deci & Ryan, 2000) opp mot hvordan forholdene mellom autonom støtte og indre motivasjon er i praksis.

Jeg vil også se om graden av oppfattet autonom støtte hos utøverne ved de to skolene, kan være med å belyse hvorfor den ene skolen rekrutterer flere elite løpere til elitelandslaget i langrenn enn den andre.

Med bakgrunn i selvbestemmelsesteorien til Deci og Ryan (2000) har jeg utarbeidet en problemstilling. Som jeg vil utlede gjennom hypoteser som jeg har testet.

Med bakgrunn i selvbestemmelsesteorien kan det se ut som at en høy opplevelse av autonom støtte vil ha innvirkning på motivasjon, og vil føre til mer indre motiverte utøvere (Deci & Ryan, 2007). Teorien sier videre at en indre motivert utøver vil ha større forutsetninger til å drive idrett lengre, og være mer motivert for å gjennomføre den treningen som skal til. Den indre motiverte utøveren vil også ofre de tingene som må ofres for å kunne bli en så god langrennsutøver som mulig. En annen viktig faktor er at en indre motivert utøver vil være mindre disponert for amotivasjon, enn en ytre motivert utøver (Deci & Ryan, 2007).

Mine hypoteser ser på i hvilken grad SDT stemmer i praksis med at trenere kan være med på å bidra med autonom støtte for å øke den indre motivasjonen til utøverne. Dette vil igjen kunne gi en forståelse for hvor viktig det er at utøverne oppfatter treneren som autonom støttende, for at utøverne skal oppleve indre motivasjon.

De siste hypotesene tester om autonom støtte kan være en faktor som har innvirkning på rekrutteringen til elitelandslaget. Den kan være med å belyse hvordan trenerne bør opptre ovenfor utøverne sien for å legge forutsetningene til rette for å skape gode eliteutøvere i langrenn.

## 1.2 Bakgrunn for problemstilling

Jeg har gjennom egne erfaringer i forbindelse med et liv som aktiv langrennsutøver ved begge skolene. Sett verdien av å ha en autonom støttende trener. Mine erfaringer går ut på at en autonom støttende trener har en større forutsetning for å fremme indre motivasjon hos utøverne sine.

På den andre siden har jeg sett og erfart at Meråker videregående skole har lyktes i større grad enn Steinkjer videregående skole i å rekruttere utøvere til elitelandslaget i langrenn. Dagens elitelandslag, og medaljefangsten i de olympiske leker i Vancouver i 2010, viser at Meråker videregående skole er representert men hele 6 medaljer av 3 utøvere som har gått ved Meråker videregående skole. Steinkjer videregående skole er ikke representert på denne medaljestatistikken. Videre må det nevnes at Meråker er representert på elitelandslaget i langrenn med 5 utøvere mens Steinkjer er representert med 2 de siste årene (<http://www.tigerbridge.org/diltrim/ol.php>) (Evaluering av spissa toppidrett- Steinkjer videregående skole, 2012).

Med disse tankene og erfaringene i bakhodet ville jeg se på om motivasjonsteorier som selvbestemmelsesteorien, som er blitt brukt som grunnlag for denne oppgaven, stemmer i praksis ved disse to videregående skolene.

Samtidig vil jeg så på om SDT kan være med på å finne svar på hvorfor Meråker videregående skole i større grad er representert på landslaget i langrenn enn det Steinkjer videregående skole er.

Jeg ser at resultatene fra denne oppgaven kan brukes til å belyse viktigheten av treneren sin atferd opp mot utøverne. Samtidig kan det tenkes at resultatene kan være med på å hjelpe til med å forstå hvorfor skolene presterer så forskjellig på elitelandslagene i langrenn, og også hjelpe til med å utligne disse forskjellene.

For min egen del vil denne oppgaven hjelpe meg til å bli en bedre trener for langrennsutøvere i mitt lokale idrettslag. Samtidig som at jeg i min jobb som lærer kan bruke disse resultatene til å forbedre kroppsøvingstimene og undervisningen generelt.

Etter mine erfaringer er ikke kroppsøving veldig populært blant elevene. Dette kan skyldes mange faktorer, men jeg tror at en av hovedfaktorene er mangel på motivasjon for å drive fysisk aktivitet og idrett hos elevene. Jeg håper derfor at resultatene av denne undersøkelsen kan brukes som et hjelpemiddel for meg, for å gi elevene rett form for veiledning. Målet er at jeg på en bedre måte kan legge til rette for en positiv utvikling hos mine utøvere og elever. Videre kan jeg bruke resultatene fra denne undersøkelsen til og, på en bedre måte, legge til rette for at elever og utøvere skal kunne oppleve en indre form for motivasjon i sin utøvelse av fysisk aktivitet, uansett form.

## 2.0 Self- determination theory

### 2.1 Innledning

Self- determination theory eller selvbestemmelsesteorien, er en teori som har fokus på de tre grunnleggende psykologiske behovene som er med på å påvirke menneskets motivasjon. Disse behovene er kompetanse, autonomi og tilhørighet. Motivasjon varierer fra ren indre motivasjon, til ren ytre motivasjon (Deci & Ryan 2007).

Ser man på idrettsutøveres behov for motivasjon så bør den først og fremst helle mot indre motivasjon for å drive idrett, både i fritiden og på skolen. Indre motivasjon kjennetegnes ved at man føler en indre glede ved å drive med idrett, der man synes det er gøy å være i fysisk aktivitet, gjerne da også i organisert idrett.

Dette sammen med en ytre motivasjon, som kan være at man driver idrett for å holde seg i form, eller for å vinne. Samtidig er det viktig at man føler at man er engasjert i et miljø og et felleskap på det sosiale planet. Dette er nok grunntanken de fleste sitter med når de får spørsmål om motivasjonen til ungdom som driver med idrett i dag.

Deci og Ryan har forsket og skrevet mye om self- determination theory og er av den grunn viet mye plass i dette kapitlet. De mener at indre motivasjon først og fremst er basert på menneskets ønske om å føle kompetanse og å være selvbestemt. Den indre motivasjonen kan beskrives som menneskets medfødte drivkraft til å engasjere og utforske sin egen kapasitet. Dette, sammen med at mennesket har et iboende behov for å utfordre og overvinne utfordringer som er optimale. Dette vil igjen si at det er en sammenheng mellom hvor kompetent en utøver føler seg, og hvor indre motivert han/ hun føler seg (Deci & Ryan, 2007).

Når man ser på selvbestemmelsesteorien så sier den at det er stor grunn til å anta at mennesket har en medfødt drivkraft mot å utvikle og utfordre sin egen kompetanse. Dette gjør vi for at vi skal passe inn og være en del av en sosial tilværelse eller et sosialt miljø. Man kan si at dette er drivkraften bak den iboende indre motivasjonen i oss mennesker.

Når jeg nå skal beskrive ytre motivasjonen, så kan det sies at den er på den motsatte enden av skalaen for indre motivasjon. Denne formen for motivasjon bygger på forventede resultater

eller andre elementer som ikke har noe med å drive selve aktiviteten å gjøre. Det kan være å vinne, få premie eller å få skryt av foreldre og trenere. Dette er noe man vet man kan oppnå ved å drive idretten, man føler at man jobber opp mot disse belønningene, og motiveres av dette. Tidligere trodde man at man enten var indre eller ytre motivert. Men i senere tid har man kommet til enighet i at motivasjonen er et resultat av begge formene for motivasjon. Forskningen viser at motivasjonen til mennesket ikke er bare indre motiver eller bare ytre motivert. Motivasjon er mer en blanding mellom indre motivasjon og ytre motivasjon (Hagger & Chatzisarantis, 2007).

## 2.2 Tre psykologiske behov

Selvbestemmelsesteorien mener at det finnes tre grunnleggende behov som motiverer mennesket. Disse behovene er:

- Behovet for autonomi
- Behovet for kompetanse
- Behovet for tilhørighet

### 2.2.1 Kompetanse

Det grunnleggende behovet for kompetanse omfatter behovene menneskene har for å lykkes og oppnå gode resultater. Dette vil si at man vil søke utfordringer som er optimale for hvert enkelt menneske, og ønsker å lykkes med å mestre disse oppgavene. Dette kan sammenlignes med et behov for å føle at man mestrer ulike aktiviteter (Deci & Ryan, 2002).

### 2.2.2 Autonomi

Autonomi handler om menneskets behov for å ta egne valg og selv være med å ta initiativ til ulike handlinger. Man må selv få være med å påvirke de handlingene eller aktivitetene man skal gjøre. Man må føle at man blir hørt i den sosiale settingen man befinner seg i under en aktivitet, og da kunne være med å påvirke sine egne handlinger (Deci & Ryan, 2007).

### 2.2.3 Tilhørighet

Tilhørighet omhandler menneskets grunnleggende behov for å føle tilhørighet i en sosial gruppe. Mennesket har behov for å oppnå gjensidig respekt og tillit til andre mennesker i en sosial setting som i en gruppe. Det er også viktig for mennesket å klare og identifisere seg med den respektive handlingen eller aktiviteten som skal gjennomføres (Deci & Ryan, 2007). Deci og Ryan beskriver dette som det minst viktige behovet.

## 2.3 5 Miniteorier

Selvbestemmelsesteorien kan forklares ganske godt ved hjelp av fem miniteorier som tar for seg hver del av teorien. Slik at det er lettere å forstå sammenhengen, og som lettere beskriver motivasjonsbegrepet. Disse teoriene er: teorien om kognitiv evaluering, teorien om organisk integrasjon, teorien om kausal orientering, teorien om grunnleggende psykologiske behov og teorien om målinnhold.

### 2.3.1 Kognitiv evaluering

Denne miniteorien tar for seg de ulike miljømessige faktorene som fremmer eller undergraver indre motivasjon. Studier som er gjort av Deci (1971) og Fisher (1978) fant blant annet ut at når elever ble gitt ansvar for resultatene, bidro dette til å øke den indremotivasjonen hos dem. De elevene som ble pålagt arbeidsoppgaver viste en reduksjon av indre motivasjon. Videre ser man av studier at ytre belønning bidro til redusert indre motivasjon mens på den andre siden viste det samme studiet at positive tilbakemeldinger, bidro til å øke den indre motivasjonen hos elever (Deci & Ryan 2007).

Hvis man ser videre på ulike studier som er gjort. Ser man at Vallerand og Reid (1984) fant ut at både positive og negative tilbakemeldinger hadde en effekt på den indre motivasjonen hos mennesker. Her viste studiene at negative tilbakemeldinger bidro til at den indre motivasjonen

ble redusert, og at mennesker som blir utsatt for positive tilbakemeldinger, fikk en styrket inder motivasjon (Vallerand, Robert J. & G. Reid, 1984).

Det er ikke nødvendigvis slik at all negativ tilbakemelding bidrar til reduksjon av indre motivasjon. Deci & Ryan (1985) hevder at all tilbakemelding som gis et menneske, der det fremkommer at mennesket er inkompetent fører til redusert indre motivasjon. Mens en konstruktiv negativ tilbakemelding kan føre til at man styrker den indre motivasjonen hos mennesket. Dette kommer igjen an på om den personen som gir tilbakemeldingen oppleves som viktig for personen som mottar budskapet. Når man ikke oppleves som viktig for personen som mottar budskapet, vil tilbakemeldingen i mindre grad påvirke menneskets indre motivasjon (Deci & Ryan, 1985).

Dette underbygges videre av Deci & Ryan (1985) som sier at indre motivasjon forekommer når handlingen oppleves som autonom. Det vil skje en reduksjon av indre motivasjon hvis man går inn og prøver å kontrollere en i utgangspunktet autonom handling (Deci & Ryan, 2000).

Et eksempel fra idretten er: Hvis en ungdom har lyst til å danse ballett og er interessert i å lære seg dette, vil ungdommen føle en indre motivasjon ved å drive ballett. Dersom faren til ungdommen kommer og sier at han skal danse ballett, og i tillegg sier at hvis ungdommen starter på ballett skal han få sponset alt utstyret som trengs, kan dette bidra til en redusert indre motivasjon. Dette fordi man prøver å kontrollere en i utgangspunktet autonom handling.

### 2.3.2 Organisk Integrasjon

Organisk integrasjon tar for seg hvordan ytre motiver som målsettinger og verdier, kan bli internalisert og bli en integrert del av de psykologiske behovene til mennesket (Hagger & Chatzisarantis, 2007).

*Internalisert* kommer av det latinske ordet "intern" som betyr "indre". Internalisert betyr at en ytre faktor blir en del av det indre ([www.ordbok.com](http://www.ordbok.com)).

Deci & Ryan (2000) sier at økt internalisering vil bidra til at man bruker mere tid på en bestemt aktivitet, samtidig som at det fører til at man føler en større selvoppfattelse. Man kan altså i større grad identifisere seg med den aktiviteten man driver med, noe som igjen fører til at kvaliteten på deltagelsen øker (Deci & Ryan, 2000).



På den andre siden, kan ikke dette gjøres uten at man føler en støtte fra det sosiale miljøet rundt seg. Dette kan for eksempel være at treneren for et fotball lag forventer at spillerne skal takle hardt. Når spillerne oppdager at de får positiv feedback når de takler hardt i en kamp, vil dette være en ytre motivasjon som med tiden vil bli integrert i spillerne. Dette motiverer spillerne til å takle hardt. På grunn av at de vet at de får skryt og positiv feedback fra treneren når de gjør det. Dette fører til at spillerne, vil straffe eller belønne seg selv, med bakgrunn i sine prestasjoner. Denne belønningen eller straffen er i form av skam eller stolthet over sine egne prestasjoner. Det er ikke før dette skjer, at reguleringen er internalisert (Green- Demers, 2004).

Hvis en ytre motivert atferd er godt integrert igjennom internalisering vil det gi grunnlag for en autonom ytre motivert atferd. Samtidig vil man i mindre grad ha en internalisert ytre motivasjon hvis utøveren opplever en mer kontrollert ytre motivasjon. Et eksempel på godt integrert autonom motivasjon, er: Hvis en kvinne har startet å trene fordi hun selv mener at dette gir henne mer energi og gir henne bedre helse, er hun ytre motivert, dette kalles autonom ytre motivasjon. Når handlingen er autonom vil hun selv kunne regulere og koordinere treningen sin slik at den passer inn i resten av livet hun lever, dette kalles integrert regulering.

Deci & Ryan har laget en modell som gir en fin oversikt over teorien om organisk integrasjon Fig 2. (Hagger & Chatzisarantis, 2007, s. 8).

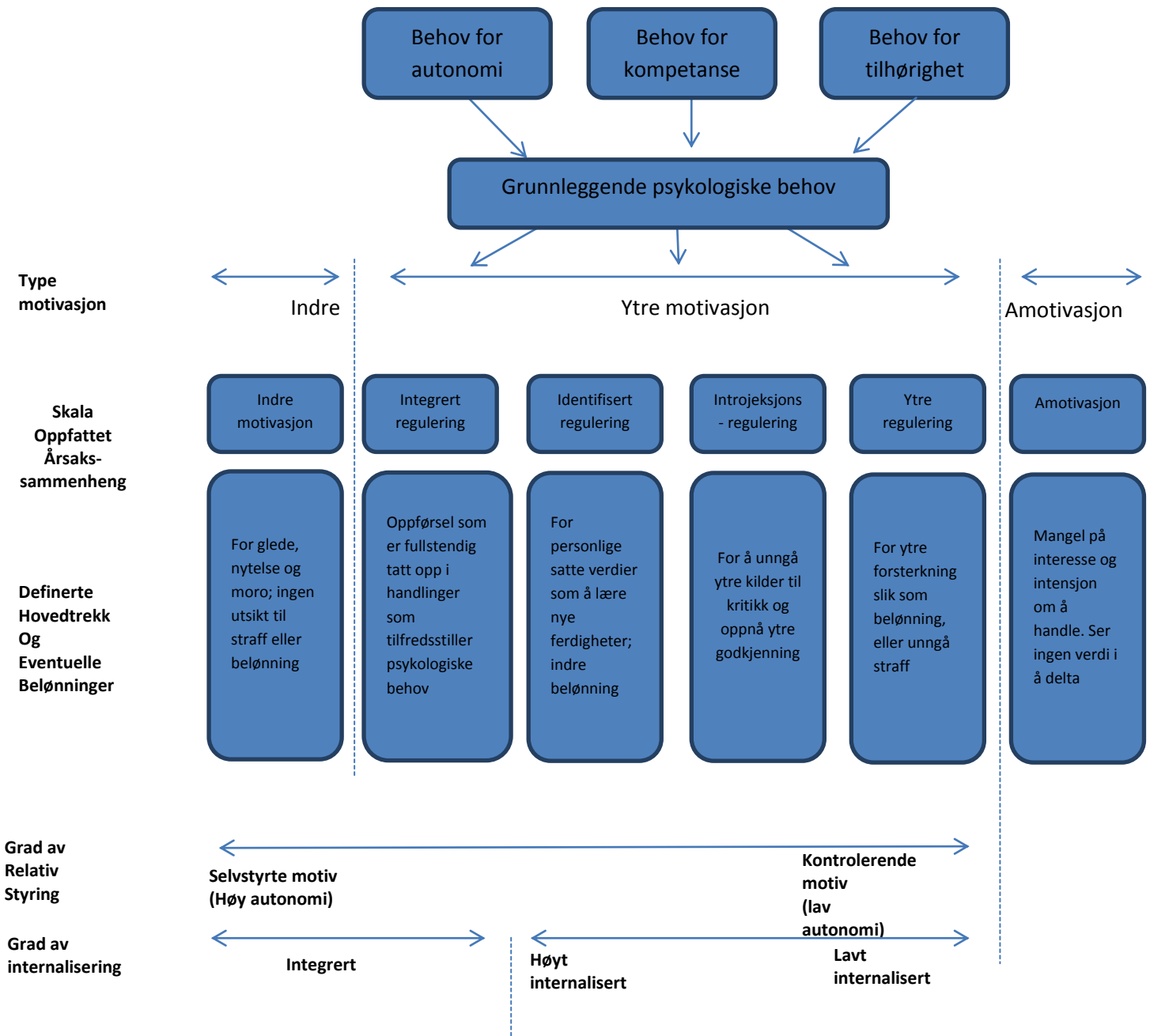
Denne figuren går fra indre motivasjon som ligger helt til venstre i figuren og til *amotivasjon* som ligger helt til høyre i figuren. Hvis vi først tar for oss amotivasjon som ligger helt ytterst til høyre i modellen. Amotivasjon hos mennesker er når et menneske har en mangel på intensjon for å handle. Med andre ord så kan man si at mennesket ikke handler eller utfører en aktivitet i det hele tatt, eller at de utfører handlingene på en lite entusiastisk måte og ikke føler at det er noen hensikt i å utføre handlingen. Dette kan komme av at man ikke føler at man lykkes eller ikke liker resultatet av handlingen de utfører, eller aktiviteten de bedriver (Deci & Ryan, 2000).

Hvis vi ser på midten av modellen ser vi at ytre motivasjon er plassert der. Ytre motivasjon er igjen delt opp i fire underkategorier, som går fra lav autonomi til høy autonomi. Disse fire kategoriene er ytre regulering, introjeksjonsregulering, identifisert regulering og integrert regulering. Av disse er det ytre regulering som er den minst autonome. *Ytre regulering* går ut på at man blir motivert av at man kan oppnå en belønning eller unngå straff. Denne bunner ut

i at man motiveres av ytre faktorer som trusler fra trener eller lærer eller at man kan vinne en medalje i idrettssammenheng (Deci & Ryan, 2000).

Når vi beveger oss videre mot høy autonomi finner vi *introjeksjonsregulering*. Denne bygger videre på den ytre reguleringen. Det vil si at den ytre reguleringen har til en hvis grad blitt internalisert.

Figur 2.



Figur 2. Skjematisk fremstilling av teorien om selvbestemmelse, med hovedtrekkene i tre av delteoriene: teorien om grunnleggende psykologiske behov, teorien om kognitiv evaluering og teorien om organisk integrasjon ( fritt oversatt fra Deci & Ryan, 2007, s. 8. Arne Martin Jakobsen, Hvordan kan læringsmiljøet i kroppsøvningsfaget best legges til rette for å skape trivsel og læring for elevene? Kan motivasjonsteorier hjelpe til og tilrettelegge læringsmiljøet?)

Denne er bare delvis internalisert, som vil si at straff og belønning har blitt en del av utøveren/ ungdommen. Men han/ hun anser den ikke som sin egen. Denne reguleringen er ofte kontrollert av noen andre enn selve utøveren. Som vil si at man følger regler som andre har laget, som man blir presset til å følge. Det som skiller introjeksert regulering fra ytre regulering er at under denne formen for regulering er det fastsatte straffer og belønninger som utøveren kjenner til fra før. Dette gjør at man handler automatisk på en bestemt måte for å unngå straff eller for å få belønning.

Neste del er *identifisert regulering*. Denne formen for regulering er en mer selvbestemt form for ytre motivasjon. I dette tilfellet er ungdommen i stand til å identifisere seg med den aktiviteten man skal bedrive. Dette forutsetter også at man har identifisert og akseptert de underliggende prosessene i den spesifikke aktiviteten. Dette fører til at når en ungdom har identifisert og godkjent aktiviteten eller handlingen som skal utføres, vil de føle en større valgfrihet. Enklere forklart, ungdommen har forstått de fordelene det gir å bedrive nettopp den aktiviteten, selv om man ikke synes den er særlig morsom eller givende i seg selv. Dette kan for eksempel være at man opplever det å løpe eller å gå i fjellet som en fordel når man skal spille en fotballkamp. Dette blir en ytre motivasjon som blir mer autonom fordi ungdommene ved identifikasjon selv føler at de har et valg, og kan være med å påvirke i en viss grad.

Den siste delen av ytre motivasjon er *integrert regulering*. Dette er den mest autonome formen for ytre motivasjon. Denne formen for ytre motivasjon grenser mot indre motivasjon. Men det er snakk om ytre motivasjon der aktiviteten er gjort for å oppnå et resultat, reaksjon eller utfall. I indre motivasjon er det en iboende glede for å bedrive nettopp den aktiviteten man bedriver som er drivkraften. Et eksempel på integrert regulering er hvis en ungdom er brennende opptatt av løping, fordi han/ hun vet at løping har en helsefremmende effekt. Dette blir en integrert ytre motivasjon for denne ungdommen. Mens når vi snakker om ren indre motivasjon, som ligger helt til venstre i modellen, er det som nevnt den iboende gleden og interessen for den spesifikke aktiviteten som er motivasjonen for å bedrive en aktivitet. En

som er brennende opptatt av en aktivitet, som for eksempel langrenn vil se nytten av å trene sykling på sommeren for å bli en bedre langrennsløper.

Ser vi på modellen i sin helhet vil man se at opplevd kompetanse går igjen hele veien. Hvis man ikke opplever noen form for kompetanse i en aktivitet vil utøveren av den aktiviteten bli amotivert. Dersom man ser i den venstre siden av skalaen der integrert regulering ligger, ser man at forutsetningen for at en utøver/ ungdom skal komme dit, er at alle de tre primære behovene må være til stede. Det vil si kompetanse, autonomi og tilhørighet (Deci & Ryan, 2000).

### 2.3.3 Kausal orientering

Kausal orientering tar for seg det personlige aspektet av teorien. Den tar for seg ulike sider av personligheten som er integrert i menneskets regulering av atferd. Dette betyr hvordan mennesket engasjerer seg i en autonom atferd. Denne miniteorien tar utgangspunkt i at det finnes tre ulike retninger en person kan orientere seg i. Dette er autonomorientert, kontrollorientert og upersonlig orientert. Det skal nevnes at mennesker har en viss grad av alle de tre orienteringene.

Et autonomorientert menneske vil opptre selvbestemmende og gjennomføre handlingene sine på grunn av egeninteresse eller av egne verdier. For eksempel når en ungdom leser en historiebok fordi den er opptatt av historie og har en egeninteresse i denne boken. Når man er kontrollorientert vil man handle og regulere sin atferd ut i fra tilgang på en ytre belønning. Dette kan være at en elev leser i historieboken fordi han/hun vil ha en god karakter på en prøve. Når man er upersonlig orientert, har man ikke tro på at man har kompetanse nok til å oppnå de resultatene man vil. Man kan si at det forekommer en angst for manglende kompetanse. Dette kan være en elev som ikke har tro på at han/ hun har noe å bidra med under et gruppearbeid. Med dette i bakhodet kan aktivitet i idrettslag og på skolen tilrettelegges slik at alle ungdommer føler at de har en viss kompetanse innenfor de ulike aktivitetene (Deci & Ryan, 2007).

### 2.3.4 Grunnleggende psykologiske behov

Denne miniteorien tar for seg de tre grunnleggende psykologiske behovene et menneske har. Disse behovene er betegnet som behov for autonomi, kompetanse og tilhørighet. Teorien mener at alle er viktige for oss mennesker. Og at for at et menneske skal kunne føle velvære og for å kunne utvikle seg må alle disse tre behovene utfylles (Deci & Ryan, 2007).

### 2.3.5 Målinnhold

Denne miniteorien tar for seg ulike typer målsettinger. Dette er målsettinger som ytre og indre mål, disse måltypene har blitt brukt siden starten av 90' tallet. Teorien hevder at ulike målsettinger vil gi ulike grader av tilfredsstillelse av de tre grunnleggende behovene mennesket har.

Indre mål er forbundet med at man vil knytte gode sosiale relasjoner som et godt fellesskap og nære relasjoner, samt at man vil bli bedre i det man holder på med. Når man ser på ytre motivasjon, så inneholder denne ting som økonomisk suksess, popularitet, medaljer, titler og berømmelse. Det skal nevnes at ytre mål kan resultere i mindre velvære enn det indre mål gjør. Det vises også til at personer som mener at ytre mål har mest verdi, også har dårligere mental helse (Kasser, 2002) (Deci & Ryan, 2007).

Vansteenkiste, Simons, Braet, Bachman og Deci (2005) gjorde et forsøk der de ga 11- og 12-åringer ytre og indre mål for et skoleprogram som hadde til hensikt at elevene skulle spise sunnere. Dette forsøket viste at de som ble utsatt for indre målsettinger som bedre helse og lengre levetid, spiste gjennomsnittlig sunnere enn de som ble utsatt for ytre mål. De med indre mål startet også å mosjonere på en mer regulær basis. Dette førte til at bedre diett og mosjon førte til høyere vekttap hos denne gruppen over 2 år.

Disse 5 miniteoriene dekker, og forklarer selve motivasjonsbegrepet veldig godt. Ved hjelp av disse er det mulig, på en systematisk måte, å legge føringer innen idrett og fysisk aktivitet både i skole og i idrett som fører til en styrket følelse av indre motivasjon hos ungdommer som driver med idrett. Som gjør at motivasjonen for å trene og nå målet man har satt seg blir styrket.

Når man ser på alle teoriene i sin helhet ser man at det i grove trekk dreier seg om å forstå hvert enkelt individ. Deretter handler det om å behandle dem etter hvordan man på en best mulig måte kan bidra til at de opplever kompetanse, autonomi og tilhørighet i forbindelse med idretten.

## 2.4 Selvbestemelsesteori og måloppnåelsesteori

Wang og Biddel (2007) mener de autonome delene av selvbestemmelsesteorien til Deci og Ryan i kombinasjon med grunntankene i måloppnåelsesteorien til Nicholls (1989), har en direkte sammenheng med menneskers motivasjonsmønster, hyppighet av fysisk aktivitet, selvpoppnåelse og selvfølelse. De fant en signifikant og teoretisk sammenheng mellom autonom motivasjon og deler av måloppnåelsesteorien. Deriblant målorientert og egoorientert tro på suksess, og hyppighet av fysisk aktivitet. Deres funn indikerer at autonom motivasjon har en effekt på måloppnåelse og troen på å lykkes i fysisk aktivitet (Wang & Biddle, 2007).

Conroy (2007) mener at menneskets definisjon på kompetanse kan fastslås av fire måloppnåelser:

- mestringstilnærming(*mastery- approach*)
- prestasjonstilnærming(*performance- approach*)
- prestasjonsvegning(*performance- avoidance*)
- mestringsvegning(*mastery- avoidance*).

Ved mestringstilnærming har man positive funn på at dette kan assosieres med det grunnleggende psykiske behov for tilhørighet i motsetning til prestasjonsvegning og mestringsvegning. Det er på den andre siden ikke gjort sikre funn på at denne modellen har noen sammenheng med autonom og ytre motivasjon (Eliot & Reis, 2003).

## 2.5 Motvasjonelt klima

Trenere og aktivitetsledere kan selv styre hvilket motivasjonelt klima utøvergruppen deres skal ha som helhet. Dette styres av blant annet hvilke tilbakemeldinger og krav instruktøren

stiller (Ames, 1992). Mestringsklimaet kan deles inn i to hoveddeler, mestringsorientert klima og prestasjonsorientert klima.

*Mestringsorientert klima* kjennetegnes ved at det innad i gruppen er størst fokus på læring, forbedring av ulike egenskaper og stor innsats for å skape suksess. Det vil si at instruktøren har hovedfokus på innsatsen hos utøverne og fokusere på at utøverne skal lære mens de utøver en aktivitet, samt å oppmuntre til samarbeid mellom medlemmene i den respektive gruppen (McArdle & Duda, 2002)

I motsetning til mestringsorientert klima har *prestasjonsorientert klima* fokus på selve prestasjonen til utøverne. De blir målt i om man vinner eller ikke. Det blir også lagt vekt på å utkonkurrere andre utøvere i samme aktivitet. Ros vil som regel bare bli gitt til de utøverne som vinner og er best til enhver tid.

Wang og Biddle's (2007) forskning viser at et klassemiljø eller idrettsgruppe med et mestringsorientert klima oftere rapporterer om mindre grad av angstfølelse i forkant og etterkant av en aktivitet. Men de rapporterer større grad av mestringsfølelse og kompetanse, samt glede over å drive aktiviteten. I tillegg viser de større grad av sportslig god oppførsel, og har et større ønske om å lære.

I et prestasjonsorientert klima, viser det seg at det forekommer større grad av angst og dårligere gjennomsnittlige prestasjoner (Duda, 1996). Forskningen viser også at et mestringsorientert motivasjonelt klima fører til større grad av indre motivasjon, etter som at størsteparten av utøverne i et slikt klima vil drive en aktivitet for aktivitetens skyld, og ikke for og nødvendigvis vinne (Duda & Yin, 2000).

## **2.6 Indre motivasjon og selvbestemmelse i idrettsdeltagelse og mosjon**

Når det gjelder self- determination opp mot eliteutøvere/ idrettsdeltagelse og mosjon, er det forskjell på grad av indre og ytre motivasjon.

Under mosjon kan det være flere motivasjonelle faktorer som spiller inn. Man hører ofte om personer som sier at de mosjonerer for å holde seg i form, eller jeg vil ha en sprekere / mer muskuløs kropp, eller jeg skal gå birkebeineren. Dette er noen eksempler på mål ulike mosjonister ofte har. Hvis man deler disse målene inn i indre og ytre motivasjon, ser man at

mål som; mer attraktiv kropp og høyere status i sosiale sammenhenger, går under ytre motivasjon. Derimot kan vi plassere mål som; forbedret helse og å holde seg i god form, under indre motivasjon (Vansteenkiste, Lens & Ryan, 2006).

Vansteenkiste og kollegene hans, har gjort flere forsøk på yngre skoleelever der de så på hva som påvirket prestasjonene positivt, og i størst grad, av indre og ytre motiver. De fant at ytre motiverte elever presterte bedre og gjennomførte øvelsene med et bedre resultat enn de indre motiverte elevene over en kort tid på 1-2 uker. Når man gjennomførte prosjektet over lengre tid så man at det var de indre motiverte elevene som presterte best over tid. Dette mente de hadde med at de indre motiverte elevene fikk en større tilfredsstillelse gjennom grunnleggende behov; autonomi, kompetanse og tilhørighet. Vansteenkiste mener at elevene vil identifisere seg mer med målet og med aktiviteten som igjen fører til økt prestasjon, dette i motsetning til de elevene som ble utsatt for en ytre målsetting (Vansteenkiste, 2004). Dette viser at på mosjonsplan så kan både indre og ytre motivasjon styre motivasjonen.

I forhold til konkurranseidrett så ser det litt annerledes ut. Treneren til en utøver innen konkurranseidrett vil gjerne være interessert i hvorfor utøveren driver med idretten. Og er ofte større fokus på indre motivasjon enn på ytre motivasjon for utøvere som driver konkurranseidrett (Vansteenkiste, Soenens, & Lens, 2007).

I 1993 gjorde Fredrick og Ryan et forsøk med to grupper, en idrettsgruppe og en mosjonsgruppe. Idrettsgruppen drev med individuelle idretter som for eksempel tennis, og mosjonsgruppen drev med fitness -aktiviteter. De fant ut at de individuelle idrettsutøverne var mer autonomt motivert og fokuserte mer på å øke sin egen kompetanse gjennom trening og idrett. De som drev med fitness brukte treningene til og nå et eget mål som for eksempel å få en mer atletisk kropp. De som drev med fitness virket å være mer ytre motivert enn de individuelle idrettsutøverne som hadde høyest grad av indre motivasjon.

Denne studien ble gjort på nytt i 1999 (Fredrick) på mosjonister som drev med fitness og idrettsutøvere som drev med individuelle idretter. Han fant ut at hovedforskjellen på gruppene var at idrettsutøverne hadde en større grad av indre motivasjon enn mosjonistene. Denne studien underbygger studien av Fredrick og Ryan (1993).

Disse studiene viser at det er en forskjell på graden av indre motivasjon hos mosjonister og idrettsutøvere. Mosjonistene har ofte et overhengende mål for aktiviteten de bedriver, som for eksempel å få en mer atletisk kropp og høyere sosial status, men de kan også ha mål om



forbedret helse og å holde seg i god form. De har ofte mindre indre motivasjon for å drive aktiviteten enn idrettsutøvere (fig 2.) (Handbook of Self- Determination, s. 283-284, 2004)

## 2.7 Self- determination theory og ungdom

For å forstå hvordan motivasjonsteori påvirker ungdommen må vi se på de ulike arenaene der ungdom driver fysisk aktivitet. Dette er arenaer som lek, organisert idrett og skolen i form av kroppsøvingstimer. Ungdom motiveres ulikt etter hvilken arena de befinner seg på (Larsson, 2000).

Larsson (2000) har gjort forskning som viser at ungdom i liten grad er indre motivert i kroppsøvingfaget. Det vises til at elever som har kroppsøving har større del av ytre motivasjon i form av karakterer og ros enn indre motivasjon i form av mestring. Det forekommer også en større grad av kjedsomhet i følge Larsson (2000). Dette vil si at kroppsøvingfaget i skolen har et godt potensial til å påvirke elevenes engasjement og motivasjon for å drive idrett også utenfor skolen, i form av organiserte aktiviteter og lek (fotball på løkka) (Ferrer-Caja og Weiss, 2000). På den andre siden er det flere studier som viser at unge som driver med fritidsaktiviteter og organisert idrett har en større grad av indre motivasjon enn i forhold til kroppsøvingfaget (Caldwell og Watts, 2008; Larson, 2000).

De antas at uorganisert aktivitet vil ha en positiv virkning på ungdommens opplevelse av selvbestemmelse(Self- determination). Denne formen for aktivitet skjer først og fremst på eget initiativ og under andre premisser enn organisert idrett(Linver, Roth og Brooks- Gunn, 2009).

Studiene viser også at en mulig årsak til at ungdom er mer indre motivert for å drive organisert idrett enn kroppsøving, er at organisert idrett er en sosial arena der man er sammen med venner, samtidig med at man kan drive fysisk aktivitet. Organiseringen der voksne i mange tilfeller organiserer og strukturerer aktivitetene, kan bidra til at ungdommen blir mer indre motivert til å drive idrett(Osgood, Anderson og Shaffer, 2005).

Det kan altså se ut til at fritidsaktiviteter og organisert idrett kan være med på å skape indre motivasjon i større grad enn det gjøres i kroppsøvingstimene. Det kan tenkes at man kan bruke aktivitetene som ungdommen driver utenfor skolen til å skape en opplevelse av selvbestemmelse, kan brukes i skolen(Rose-Krasnor, Busseri, Willoughby og Chalmers,

2006). Med bakgrunn i disse teoriene og forsøkene er det mulig å se for seg at idrettsutøvere som får drive sin idrett i skolesammenheng er mer indre motivert. Dette forutsetter at utøverne får oppfylt sine behov for kompetanse, autonom støtte og tilhørighet i treningsgruppen.

## 2.8 Hva sier tidligere studier om autonom støtte

Når man ser på SDT og den hierarkiske modellen til Vallerand (1997), så er motivasjonelt klima delt inn i tre hovedgrupper: indre motivasjon, ytre motivasjon og amotivasjon. Videre er ytre motivasjon delt inn i ytre regulert, introjeksert regulert, identifisert regulert og integrert regulert. Disse fire delene er fordelt over en skala slik at ytre regulert motivasjon ligger veldig nært amotivasjon, så kommer introjeksert regulert motivasjon som også heller litt mot amotivasjon, så kommer identifisert regulert og integrert regulert motivasjon som er den mest indre motiverte reguleringen innenfor ytre motivasjon.

Ytre motivasjon kjennetegnes ved at det er ytre krefter som motiverer utøveren. Dette er for eksempel ting som premie, ros fra trener, godkjennelse fra andre og prestasjoner. Når man ser på amotivasjon, kjennetegnes amotivasjon ved mangel på interesse og motivasjon for å drive aktivitet eller idrett. Den indre motivasjonen kjennetegnes ved at utøveren driver aktiviteten eller idretten fordi det å drive med idretten gir utøveren en glede og tilfredsstillelse i seg selv (Gillet, Vallerand, Amoura og Baldes, 2009). Videre viser SDT som tidligere nevnt at høy grad av selvbestemmelse tilsier at man er mer indre motivert, eller ytre motivert i form av integrert regulering. Dette er nærmere beskrevet tidligere i teorikapittelet.

### 2.8.1 Autonom støtte og selvbestemt motivasjon

Hvis man ser på de tre grunnleggende behovene autonomi, kompetanse og sosial tilhørighet, som beskrevet tidligere i teorikapittelet, så skal disse tilfredstilles for å oppnå høy grad av selvbestemmelse og indre motivasjon. Teorien viser at hvis man opplever høy grad av autonom støtte, vil man også oppleve å være mer indre motivert. Det vil si at hvis treneren gir utøverne muligheten til å delta i planleggingen av treningen og tar hensyn til utøverens behov og ønsker, vil utøveren være mer indre motivert. Motsatt hvis utøveren har en trener som opptrer kontrollerende ovenfor utøveren, og som får utøveren til å gjøre det treneren gir beskjed om, uten at treneren lytter til utøverens ønsker og behov (Deci & Ryan, 1987). Dette er grundigere belyst tidligere i teorikapittelet.

Pelletier, Vallerand, & Briere (2001) gjennomførte en studie som viser at en trener som har en kontrollerende atferd ovenfor sine utøvere, undergraver utøverens selvbestemte motivasjon. En trener som opptrer autonomt støttende ovenfor sine utøvere, fremmer på sin side

selvbestemt motivasjon. En av mange studier som har kartlagt de psykologiske behovene i idrett peker også på hvor viktig autonom støtte er for å fremme selvbestemt motivasjon i form av indre motivasjon og identifisert regulering (Wilson & Rodgers, 2004).

Tidligere studie (Deci & Ryan, 1985) viser at med SDT som grunnlag, vil utøvere som får delta i planleggingen og i diskusjonene om treningen med sin trener oppleve en større grad av indre motivasjon. Dette støtter opp under teorien om at stor grad av selvbestemmelse vil føre til at utøvere vil oppleve en større grad av indre motivasjon.

Studiet til Jøesaar, Hein og Hagger (2011) hadde til hensikt å se på oppgaveorientert klima og opplevd autonom støtte, og hvordan disse to påvirket utøvernes indre motivasjon. Studien deres omfattet 362 idrettsutøvere i alderen 11-16 år som drev med både individuell idrett og lagidrett. Disse idrettene fordeler seg på henholdsvis svømming og badminton som individuelle idretter, og fotball, volleyball og basketball som lagidretter.

Resultatet av undersøkelsen ble at den langsiktige virkningen av oppgaveorientert klima og autonom støtte hos treneren hadde en signifikant påvirkning på indre motivasjon. Dette underbygger teorien om at autonom støtte fra trener og et oppgaveorientert klima vil ha en positiv effekt på indre motivasjon hos utøverne (Jøesaar, Hein og Hagger, 2011).

Både Jøesaar, Hein, Hagger (2011) og Deci og Ryan (1985) viser i sine studier at det er en sammenheng mellom opplevd autonom støtte fra trener, og indre motivasjon hos unge idrettsutøvere. Dette støtter opp under hva teorien om self-determinatin (selvbestemmelse) sier. Men det skal legges til at det er andre parametere som er med på å styre motivasjonen til utøverne som ikke vil komme frem under dette kapitlet. En annen sammenlignbar studie. Er gjort av Banack, Sabiston og Bloom (2010). De tok for seg autonom støtte og de grunnleggende psykiske behovene, autonomi, tilhørighet og kompetanse, også disse opp mot graden av indre motivasjon. Studien ble gjennomført på paralympicsutøvere fra Canada som drev med individuell idrett (Banack, Sabiston & Bloom, 2010).

Studien viser videre at det er en signifikant sammenheng mellom opplevd autonom støtte fra trener, og høy grad av indre motivasjon. Studien viser i tillegg at opplevd autonom støtte ga en større grad av tilhørighet i gruppen, samtidig så de at opplevd autonom støtte ikke hadde en signifikant sammenheng med oppfatningen av kompetanse (Banack, Sabiston & Bloom, 2010). Samlet sett viste studien at dersom utøverne opplever trener som autonomt støttende, fører det til økt grad av selvbestemmelse, og økt grad av indre motivasjon.

Med bakgrunn i tidligere studier, er det lite som er blitt gjort på opplevd autonom støtte opp mot indre motivasjon i flere ulike idretter.

## 3.0 Problemstilling og hypoteser

Denne studien har til hensikt å kartlegge motivasjon opp mot graden av opplevd autonom støtte hos langrennsutøvere ved 2 av Nord- Trøndelags to beste langrennslinjer. Begge skolene produserer eliteutøvere i langrenn på nasjonalt nivå. Studiet tar også sikte på å undersøke eventuelle forskjeller mellom skolene ved å måle autonom støtte og indre motivasjon hos langrennselvene. Mine hypoteser i studiet er i korte trekk som følger. Hypotese (a og b), SDT stemmer i praksis hos unge langrennsutøvere, ved at høy grad av autonom støtte gir høy grad av indre motivasjon hos utøverne. Hypotese (c,d og e), elever ved Meråker vgs. opplever i større grad autonom støtte fra trenere og har en høyere grad av indre motivasjon enn elever ved Steinkjer vgs. Dette med bakgrunn i at Meråker vgs. i større grad er representert ved aldersbestemte landslag og seniorlandslag.

### 3.1 Problemstillinger

#### 3.1.1 Problemstilling

Er det en signifikant forskjell i graden av opplevd autonom støtte hos langrennsutøvere ved Meråker vgs. og Steinkjer vgs. som gjør at Meråker får mer indre motivert utøvere?

### 3.2 Hypoteser

#### 3.2.1.1 Hypotese A

Det er ikke en signifikant forskjell mellom høy grad av opplevd autonom støtte og indre motivasjon, integrert regulering og identifisert regulering hos elever ved Meråker videregående skole og Steinkjer videregående skole.

#### 3.2.1.2 Hypotese B

Det er ingen sammenheng mellom høy grad av opplevd autonom støtte og høy grad av introjeksert regulering, ytre regulering og amotivasjon.

#### 3.2.1.3 Hypotese C

Det er ikke en signifikant forskjell mellom Meråker vgs. og Steinkjer vgs. ved variabelen opplevd grad av autonom støtte.

#### 3.2.1.4 Hypotese D

Det er ikke en signifikant forskjell mellom Meråker vgs. og Steinkjer vgs. ved variablene for indre motivasjon.

#### 3.2.1.5 Hypotese E

Det er ikke en signifikant forskjell mellom Meråker vgs. og Steinkjer vgs. ved variablene for ytre regulering samt amotivasjon.

## 4.0 Metode

Jeg vil under dette kapitlet vise og begrunne hvilke forskningsmetoder jeg vil bruke for å teste hypotesene mine, samt belyse hvordan jeg har tenkt å designe oppgaven min for å skape en overordnet logikk, eller rød tråd igjennom hele mitt forskningsprosjekt. Hensikten er å vise hvordan teori og forskningsmetode knyttes opp mot problemstillingen. Jeg velger i denne delen å beskrive og forklare hvilke forskningsmetoder jeg vil bruke.

Jeg finner det mest hensiktsmessig, med tanke på mine hypoteser, problemstilling og teorigrunnlag, å bruke kvantitativ tilnærming i min studie.

Kvantitative data er den typen data som man får ved telling og måling. Målet med en kvantitativ tilnærming er å se på de statistiske generaliseringene innenfor et utvalg og populasjon. Innsamlingen av denne typen data er ofte omtalt som observasjon, testing og spørreskjema (Fugleseth og Skogen, 2007).

### 4.1 Innhenting av data

Jeg vil samle inn mine data fra to ulike videregående skoler. Begge skolene har langrennslinjer med til sammen ca. 130 elever. Jeg vil bruke det samme spørreskjemaet på begge skolene slik at jeg kan sammenligne resultatene. Dette vil gi meg en pekepinn på om indre motivasjon og opplevd autonom støtte hos de to skolene er ulike, og hvordan dette påvirker motivasjonen til utøverne på de respektive skolene.

Jeg har valg å ta med to ulike spørreskjema i denne undersøkelsen. Slik at jeg kan sammenligne graden av indre motivasjon opp mot opplevd autonom støtte fra trenere. Data som blir samlet inn vil bli satt opp mot mine hypoteser, a, b, c, d og e.

### 4.2 Populasjon

I denne studien har til sammen 28 langrennsløpere ( $n=28$ ) svart på spørreskjemaet. Etter som at dette er en frivillig undersøkelse har jeg ikke klart å innhente data fra samtlige langrennsutøvere ved de respektive skolene. Den potensielle mengden deltagere i denne populasjonen er 129 langrennsutøvere. Dette gir meg en svarprosent som fordeler seg slik:



**Tabell 4.1 Svarprosent**

Skole	Antall svart	Total antall	svarprosent
Steinkjer vgs.	11	49	22,4
Meråker vgs.	17	80	21,2
Totalt	28	129	21,7

Dette gir en total svarprosent på 21,7 % av hele populasjonen. Mens svarprosenten fra hver av skolene fordeler seg på følgende måte. Steinkjer vgs. 22,4 % og Meråker vgs. 21,7 %. Dette er en veldig lav svarprosent. Noe som fører til at det blir vanskelig å si noe med sikkerhet om populasjonen.

### 4.3 Generelle spørsmål

De generelle spørsmålene er spørsmål som blir stilt innledningsvis i spørreundersøkelsen. Jeg bruker disse generelle spørsmålene for å kartlegge utvalget som er med i undersøkelsen. Dette hjelper meg med å kunne si noe om hvordan populasjonen ser ut.

De generelle spørsmålene hjelper meg også med å se om det er noen sammenhenger mellom for eksempel treningsmengde, bosted og alder opp mot resultatene jeg får i spørreundersøkelsen.

Disse spørsmålene er:

*Kjønn*

*Alder*

*Treningsmengde*

*høyeste konkurransenivå*

*bosted*

Disse faktorene blir brukt for å kartlegge utgangspunktet til populasjonen. Spørsmålene er også med på å skaffe seg et oversiktsbilde på hvordan svarene henger sammen med ulike faktorer. Dette er med på å skaffe en generell oversikt over gruppen sin helhet.

Fordelingen på kjønn i denne studien var 10 menn og 18 kvinner. Noe som gir en fordelingsprosent som tilsier at 64,3 % var kvinner mens 37,7 % var menn. Alderen på deltagerne strekte seg fra 16 år til 19 år (se tabell 4.2).

**Tabell 4.2 frekvenstabell alder**

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	16 år	6	21,4	21,4
	17 år	12	42,9	42,9
	18 år	7	25,0	25,0
	19 år	3	10,7	10,7
	Total	28	100,0	100,0

Treningsmengden til gruppen som deltok i denne studien var fordelt fra 300 timer pr. år til 700 timer pr. år. Der majoriteten (82,1 %) trente mellom 500 timer pr. år til 600 timer pr. år. Videre fordelte utøverne seg ganske likt ned mot 300 timer pr. år og opp til 700 timer pr. år. Av de som trente mest, var det en majoritet av kvinner som trente mest, mens menn var representert på den lavere enden av treningsmengdeskalaen (se tabell 4.3).

**Tabell 4.3 Treningsmengde fordelt på kjønn**

**Kjønn \* Treningsmengde (timer pr. år) Crosstabulation**

Count

		Treningsmengde (timer pr. år)				Total
		300- 399	400- 499	500-599	600-699	
Kjønn	Mann	2	7	1	0	10
	Kvinne	2	7	8	1	18
Total		4	14	9	1	28

Tabell 4.3 viser at det var flere kvinner enn menn som trener fra 500 timer til 700 timer pr. år. 50 % av de 18 kvinnene som ble spurt trener over 500 timer pr. år, mens bare 10 % av

mennene som ble spurt trener over 500 timer pr. år. Videre fordeles kvinner og menn likt mellom 300 timer pr. år og 499 timer pr. år.

Når det kommer til konkurransenivå strekker svaralternativene seg fra kretsrenn til internasjonale renn, og nasjonale renn i midten. Majoriteten (92,9 %) av gruppen hadde som øverste konkurransenivå nasjonale konkurranser. Mens resten fordelte seg henholdsvis på følgende måte. 3,6 % av de spurte hadde kretsrenn som øverste konkurransenivå og 3,6 % hadde internasjonale konkurranser som høyeste konkurransenivå.

Deltakerne ved denne undersøkelsen bodde enten hjemme eller på hybel. Fordelingen mellom hjemme og hybel var fordelt slik. 19 stykker av de spurte bor på hybel og 9 bor hjemme. Dette gir en fordelingsprosent som viser at 68,9 % bor på hybel mens 32,1 % av de spurte bor hjemme.

#### **4.4 Måleinstrument for autonom støtte, Sport climate questionnaire**

Jeg har brukt spørreskjemaet sport climate questionnaire (SCQ) (Deci & Ryan). Dette spørreskjemaet kartlegger graden av opplevd autonom støtte hver utøver opplever. Som nevnt i teori- kapitlet så er autonomi en av de 3 grunnleggende psykologiske behovene som må oppfylles for å oppnå indre motivasjon (Deci & Ryan, 1985). Jeg har derfor valgt dette skjemaet for å kartlegge i hvor stor grad autonom støtte fra trener oppleveres hos langrennselevne ved Meråker vgs. og Steinkjer vgs..

Spørreskjemaet er organisert på følgende måte. Utøverne får 15 påstander som tar for seg ulike former for autonom støtte. Deretter skal de svar på hvor enige de er i disse påstandene der skalaen går fra 1 til 7, 1 er veldig uenig og 7 er veldig enig. Disse svarene skal så summeres og deles på 15, slik at jeg får et snitt for hver enkelt utøver. Der dette snittallet vil ligge mellom 1 og 7. Dette vil si at hvis de får et snitt som er høyt (opp mot 7) opplever stor grad av autonom støtte fra treneren sin. Dette vil si, i fra et teoretisk perspektiv, så vil utøvere som opplever en stor grad av autonom støtte bli mer indre motivert.

Noen eksempel på utsagn i SCQ:

*Jeg føler at treneren min gir meg valg og muligheter.*

*Jeg føler at treneren min forstår meg.*

*Jeg er i stand til å være ærlig mot treneren min i forholdet vi har gjennom idretten.*

*Treneren min uttrykker tillit til at jeg kan gjøre det bra i idrett(en).*

*Jeg føler at treneren min aksepterer meg.*

I dette spørreskjemaet måtte svarene på utsagn 13 (*Jeg missliker måten treneren min prater til meg*) reverseres etter at spørreundersøkelsen var ferdig.

#### **4.5 Måleinstrument for selvregulering, Sport motivation scale (SMS)**

Det andre spørreskjemaet som inngår i spørreundersøkelsen er Sport motivation scale (sms) (Deci & Ryan). Dette skjemaet har til hensikt å kartlegge motivasjonen til hver enkelt langrennsutøver. Den deler motivasjon inn i 3. Amotivasjon, ytre motivasjon og indre motivasjon. Her deles ytre motivasjon inn i 4 former for ytre motivasjon; ytre regulering, introjeksert regulering, identifisert regulering og integrert regulering. Dette gir i alt 6 variabler.

Videre måler spørreskjemaet graden av de 6 variablene hos hver enkelt utøver.

Spørreskjemaet har 18 utsagn. Hver av de 6 variablene måles med 3 utsagn som gir en gjennomsnittsscore for hver variabel. På denne måten kan man se i hvilken grad utøverne er indre-, ytre- eller amotivert, ved å se på hvilken av de 6 variablene de scorer høyest på.

Deltagerne skal svare på utsagnene ved å krysse av på hvor enig de er i utsagnene. Skalaen de bruker for å svare er fordelt fra 1- 7. Der hvor 1 er svært uenig, 2 er uenig, 3 er ganske uenig, 4 er nøytral, 5 er ganske enig, 6 er enig og 7 er veldig enig.

Utsagnene som hører inn under de ulike reguleringene er som følger:

Indre motivasjon.

*Fordi det gir meg glede å lære mer om idretten min.*

*Fordi det er svært interessant å lære hvordan jeg kan forbedre meg.*

*Fordi jeg synes det er morsomt å oppdage nye prestasjonsstrategier.*

Integrert regulering.

*Fordi det å utøve idrett reflekterer kjernen av den jeg er.*

*Fordi jeg gjennom idrett lever i tråd med mine dypeste prinsipper.*

*Fordi det å delta i idrett er en essensiell del av livet mitt.*

Identifisert regulering.

*Fordi det er en av de beste måtene jeg selv har valgt for å utvikle andre sider av meg selv.*

*Fordi jeg har valgt denne idretten som en måte å utvikle meg selv.*

*Fordi jeg fant ut at dette er en god måte å utvikle sider av meg selv som jeg verdsetter.*

Introjeksert regulering.

*Fordi jeg ville følt meg dårlig dersom jeg ikke tok meg tid til å gjøre det.*

*Fordi jeg føler meg bedre når jeg gjør det.*

*Fordi jeg ikke ville følt meg verdifull dersom jeg ikke gjorde det.*

Ytre regulering.

*Fordi mennesker jeg bryr meg om ville blitt opprørte dersom jeg ikke gjorde det.*

*Fordi mennesker rundt meg belønner meg når jeg gjør det.*

*Fordi jeg tror andre ville mislikt det hvis jeg ikke gjorde det.*

Amotivasjon

*Jeg pleide å ha gode grunner til å drive med idrett, men nå spør jeg meg selv om jeg burde fortsette.*

*Jeg vet ikke lenger; jeg har et inntrykk av at jeg ikke er stand til å lykkes i denne idretten.*

*Det er ikke lenger opplagt; jeg tror egentlig ikke idrett er tingen for meg.*

## **4.6 Prosedyrer for datainnsamling og data behandling**

### **4.6.1 Datainnsamling**

Datainnsamlingen ble gjennomført over et tidsrom på 4 uker. Der jeg i uke 1 og 2 fikk etablert kontakt med skolene, og gitt nødvendig informasjon. Spørreundersøkelsen ble gjort i uke 3 og 4. Skolene fikk tilsendt en link som skulle brukes for å få tilgang på spørreskjemaet. Skolene la så ut linken på hjemmesidene til skolene, slik at deltagerne hadde 2 uker på å fylle ut og svare på undersøkelsen.

Spørreskjemaet ble distribuert av tjenesten questback.no ([www.questback.no](http://www.questback.no)).

Jeg valgte å bruke de to spørreskjemaene i min undersøkelse. Spørreskjemaet ble laget på den måten at begge spørreskjemaene var med. Dette er for at det skulle bli enklere å gjennomføre et enkelt spørreskjema på skolen, i stedet for å gjennomføre to spørreskjemaer hver for seg. Videre valget jeg, etter som at jeg ikke hadde med hvilken skole de gikk på i de generelle spørsmålene å sende ut et separat skjema til hver av skolene. På denne måten var det lett å skille skolene fra hverandre når de ble lastet inn i SPSS.

Ettersom dette ble distribuert på nett har man ingen kontroll på hvor mange som vil svare på spørreundersøkelsen. Under denne undersøkelsen viste det seg at svarprosenten ble lav som nevnt tidligere i kapitlet.

#### **4.6.2 Databehandling**

Alle data fra questback ble lagt inn på SPSS versjon 19.0. Det var ikke behov for noen plotting av resultater grunnet at filen fra questback ordnet dette selv. Men det ble kjørt en frekvensanalyse, der jeg fikk frem maksimums- og minimumsskår på spørsmålene for å sjekke at den automatiske plottingen ikke hadde noen feil.

Alle dataanalyser er foretatt i SPSS. Slik at alle verdier som er analysert er fremstilt i ferdige tabeller

#### **4.7 Validitet og reliabilitet**

Når man skal se på om målingene i dette studiet er pålitelige er det to ting man er ute etter å undersøke:

1. Er målingsresultatene nøyaktige?
2. Gir målingsresultatene informasjon om det fenomenet vi ønsker å undersøke?

Det første spørsmålet har med reliabilitet å gjøre. Mens spørsmål nummer 2 har med validitet å gjøre (*Friis & Vaglum, 2002*).

#### 4.7.1 Validitet

I denne studien har jeg benyttet ferdige spørreskjema. Disse skjemaene er blitt brukt i flere internasjonale studier og er validert. Disse spørreskjemaene har senere blitt oversatt til norsk for så tilbake til engelsk for å se om den nye engelske utgaven var forskjellig fra den originale utgaven. Dette for å sjekke om begrepene som ble oversatt fra engelsk til norsk var gode nok når de ble oversatt tilbake til engelsk. De to engelskutgavene var like nok til å bli validert.

#### 4.7.2 Reliabilitet

I denne undersøkelsen brukte jeg Cronbach alpha, som måler intern konsistens reliabilitet. Dette målet for reliabilitet måler sammenhengen mellom flere spørsmål innenfor samme variabel. Dette vil si at dette er et mål på i hvilken grad de sammenslåtte spørsmålene måler samme egenskap. Cronbach alpha avhenger av disse to punktene:

1. Korrelasjon mellom skårene på enkeltspørsmålene.
2. Antall enkeltspørsmål (*Friis & Vaglum, 2002*).

Alfaverdien sier om det er korrelasjon mellom spørsmålene, ved å gi en gjennomsnittskorrelasjon for alle spørsmålene i gruppen. Den laveste skåren for cronbach alpha er ,60. Hvis cronbach alpha er lavere må man gå inn og se på hvilket spørsmål som har lavest korrelasjon.

Alfaverdiene var tilfredsstillende bortsett fra indre motivasjon, som hadde en alfaverdi på ,45.

**Tabell 4.4 Cronbach alpha**

Gruppe	Autonom støtte	Indre motivasjon	Integrert regulering	Identifisert Regulering	Introjeksert regulering	Ytre regulering	Amotivasjon
Alpha:	,890	,452	,772	,843	,668	,837	,831

## 4.8 Statistiske analyser

Under dette kapitlet vil jeg legge frem de analysemetodene jeg har brukt under analysen av mine data under denne undersøkelsen. Jeg har brukt korrelasjon med Pearsons R, t-test og Oneway Anova (F-test). Jeg tar også med normalfordeling, standardavvik og gjennomsnitt i dette kapitlet.

Jeg vil legge frem hver enkelt analyse, hva analysene måler, og hvordan man bruker resultatet av analysen. Jeg starter med å forklare begrepene gjennomsnitt, normalfordeling og standardavvik før jeg går videre til analyseverktøyene jeg har brukt.

### 4.8.1 Gjennomsnitt

Gjennomsnitt brukes for letter å se sammenhengen mellom svarene en gruppe har avgitt på et spørsmål eller en variabel. I denne studien har jeg brukt aritmetisk gjennomsnitt (mean). Gjennomsnittet regnes da ut ved at man tar summen av alle enkeltverdiene og dividerer med antall verdier for å finne gjennomsnittet av gruppens svar (*Friis & Vaglum, 2002*).

### 4.8.2 Normalfordeling og Standardavvik

En normalfordeling vil si at de fleste svarene ligger i nærheten av gjennomsnittet. Dette vil si at jo mer et svar avviker fra gjennomsnittet i den ene eller den andre retningen, jo sjeldnere vil den forekomme.

Et standardavvik sier noe om hvor vi kan vente å finne de fleste svarene i forhold til gjennomsnittet. Dette vil si at innenfor et standardavvik vil vi finne 68% av svarene mens vi innenfor 2 standardavvik vil finne 95% av svarene på spørsmålene (*Friis & Vaglum, 2002*).

I dette studiet er spørsmålene delt inn i grupper og standardavviket er regnet ut ifra hver gruppe.



### 4.8.3 Pearsons R

Pearsons R er et mål for korrelasjon. Korrelasjon brukes for å måle sammenhengen mellom to variabler. Øker eller minsker variabel 1, hvis variabel to forandrer seg (*Friis & Vaglum, 2002*).

Sammenhengen kan vi beregne ut i fra en korrelasjonskoeffisient. Korrelasjonskoeffisienten er et mål på styrken av sammenhengen mellom variablene. Dette tallet varierer fra -1 til 1. Hvis korrelasjonskoeffisienten er på -1 eller 1, vil dette si at det er en perfekt sammenheng mellom de to variablene som måles. Dette vil si at hvis vi vet verdien på den ene variabelen så vet vi også verdien på den andre (*Friis & Vaglum, 2002*).

Hvis korrelasjonskoeffisienten er på 0, vil det si at det ikke er noen sammenheng mellom variablene. Dette vil si at jo nærmere 1 og -1 korrelasjonskoeffisienten er, jo sterkere er sammenhengen mellom variablene (*Friis & Vaglum, 2002*).

Det er verdt å ta med at det er en forskjell på positiv og negativ korrelasjonskoeffisient. Hvis korrelasjonskoeffisienten er positiv, vil det si at hvis en av variablene øker så vil den andre også øke. Det vil si at de har en positiv sammenheng. Mens hvis korrelasjonskoeffisienten er negativ, vil en økning av den ene variabelen føre til en nedgang av den andre variabelen (*Friis & Vaglum, 2002*).

Korrelasjonskoeffisienten påvirkes av ulike faktorer. Dette gjør den vanskelig å tolke hvis man ikke har kjennskap til bakgrunnsdata. Korrelasjonskoeffisienten kan påvirkes av følgende hovedfaktorer:

1. Spredning av de to variablene. Jo mindre spredningen er og jo mer skjevfordelt skåringen er, jo lavere blir R.
2. Hvor reliabelt de to variablene er målt, dårlig reliabilitet gir lavere R.
3. Grad av ikke rettlinjert sammenheng mellom variablene. Ikke rettlinjert sammenhenger vil nesten alltid gi lav R. Ligger verdiene på en sirkel vil R bli 0.
4. Sterkt avvikende enkeltverdier. Selv om de kan være få vil slike verdier og store utslag. De kan være med å øke en lav R å senke en høy R.

(*Friis & Vaglum, 2002*)

#### 4.8.4 T- test og Onway Anova (f- test)

Både t- test og f- test er målinger som måler statistisk signifikans. Statistisk signifikans beregner sannsynligheten for at funnene skyldes rene tilfeldigheter (*Friis & Vaglum, 2002*).

Det finnes to grupper for å måle statistisk signifikans. Den parametriske og den ikke-parametriske metoden. Etter som at jeg i min analyse bare har bruk for de parametriske metodene har jeg valg og kun å belyse de parametriske metodene (t- test og f- test).

Felles for de parametriske metodene, er at de baserer utregningene sine på gjennomsnitt og standardavvik. Dette betyr at de kun kan brukes på datamateriale som er samlet inn på intervall- eller ratioskala. De vanligste testene for statistisk signifikans er t- test og f- test (*Friis & Vaglum, 2002*).

Du velger signifikansnivå på 1 eller 5 % der 1 betyr at i 1 av 100 tilfeller forkaster du ei riktig nullhypotese og på 5 % nivå i 5 av 100 tilfeller.

##### 4.8.4.1 T- test

Denne testen brukes for å kunne sammenligne data fra to grupper. Her brukt for å sammenligne data mellom Meråker vgs. og Steinkjer vgs. Testen bruker gjennomsnittet hos de to datagruppene. Videre ser den på differansen mellom gjennomsnittet til de to datagruppene. Før den tar denne differansen og ser opp imot spredningen innad i gruppen. Denne sammenhengen vil munne ut i sannsynligheten for at forskjellen mellom de to datagruppene er rene tilfeldigheter (*Friis & Vaglum, 2002*).

Ved t- testen settes det et signifikansnivå på 5 % eller bedre. Etter som at det er hypotesene vi setter på prøve vil vi normalt kunne si at hvis signifikansnivået er  $P = < 0.05$  (5%) forkastes nullhypotesen. Dette vil si at sammenhengen mellom differansen mellom de to datagruppene er for liten og at den da er rent tilfeldig. Men er signifikansnivået for eksempel på  $P = 0,75$  vil dette si at sannsynligheten for at forskjellen mellom to datasett er tilfeldig, er på 75 %. Som

betyr at det ikke er en signifikant forskjell mellom datasettene ved denne variabelen. (Friis & Vaglum, 2002).

#### 4.8.4.2 F- test (oneway anova test)

F- testen kan kalles for en utvidelse av t- testen. Den er beregnet for å se på sammenhengen mellom 3 eller flere grupper data. Denne testen baserer seg på gjennomsnittet og standardavviket hos gruppene. Under f- testen settes det, i likhet med en t- test et signifikansnivå på 5 % eller bedre. Men denne testen viser sannsynligheten for at den gruppen som avviker mest, har et avvik som skyldes rene tilfeldigheter. Den sier ikke om det er mer enn en gruppe som avviker fra de andre (Friis & Vaglum, 2002).

Når man driver hypotesetesting. Har jeg foretatt en negasjon av hypotesene. Dette betyr at hypotesene tar utgangspunkt i at det ikke er noen sammenheng mellom variabelene. Dette kalles for en null- hypotest( $H_0$ ). Når man foretar en empirisk- statistisk prøving av en null- hypotese kan man aldri være helt sikker. Dette fordi man kan gjøre to typer feil, type 1 og type 2 feil (Bø, 1995).

Type 1 feil:

Ved en type 1 feil forkastes  $H_0$  når den er sann. Dette er en type feil som man søker å unngå når man stiller veldig strenge krav. Dette kan være at man setter et signifikansnivå til  $P = < .001$  (1 promille). Dette betyr at  $H_0$  kan ha et signifikansnivå på  $P = < 0,05$  (5 %), som i utgangspunktet vil si at hypotesen er sann. Men, etter som at har satt et så strengt krav som  $P = < 0,001$ . Forkastes altså  $H_0$  (Bø, 1995).

Type 2 feil: Ved en type 2 feil, beholder man  $H_0$  når den er gal. Denne typen feil oppstår når man stiller for små krav til sikkerhetsnivået, som for eksempel  $P = < 0,25$  (25 %). Dette gjør at signifikansnivået kan for eksempel være  $P = 0,15$  (15 %), som normalt hadde ført til at man forhaster  $H_0$ . men, etter som man har satt signifikansnivået til  $P = < 0,25$  (25 %), beholder man  $H_0$  (Bø, 1995).

Dette vil si at, jo mer man presser for å unngå en type 1 feil, desto større er sjansen for å begå en type 2 feil(Bø, 1995).

## 5.0 Resultat

Under dette kapitlet vil jeg ta for meg resultatene for hver test jeg har utført. Det første jeg legger frem er den deskriptive statistikken. For så kommer resultatene for Pearson R, t- test og Oneway anova (f- test). Under den deskriptive statistikken vil jeg også legge frem Crombch's alpha for å se om det er samsvar (korrelasjon) på hvordan deltakeren svarer på spørsmålene.

### 5.1 Deskriptiv statistikk

Grunnlaget for dette studiet er en populasjon på 28 elever fra langrennslinjene ved Meråker videregående skole og Steinkjer videregående skole. Svarene fordeler seg på følgende måte: Ved Meråker vgs. var det 17 svar, og 11 svar fra Steinkjer videregående skole.

Populasjonen i dette studiet er veldig liten og gir meg en total svarprosent på 21,7 %, som beskrevet under metodekapitlet.

Når man gjennomfører en undersøkelse blir det antydnet at man må ha minimum 40 deltagere (Bø, 1995). Men helst vil man ha mellom 150 – 200 deltagere for at undersøkelsen skal bli så nøyaktig som mulig (Bø, 1995). I så tilfelle er det for få deltagere i denne undersøkelsen med 28 deltagere.

Ettersom at undersøkelsen har til hensikt å kartlegge tendenser innenfor isolerte grupper, kan man klare seg med færre deltagere. Under en slik undersøkelse kan man klare seg med fra 10-30 deltagere (Bø, 1995).

Deltagerne i denne studien var både kvinner og menn. Fordelingen mellom kvinner og menn i tall og prosentfordeling vises i tabellen 5.1.

**Tabell 5.1. Frekvens tabell for kjønn**

		Kjønn	
		Frequency	Percent
Valid	Mann	10	35,7
	Kvinne	18	64,3
	Total	28	100,0

Det var 64,3 % kvinner og 35,7 % menn som deltok i undersøkelsen.

Alderen på deltagerne varierer fra 16 år til 19 år (tabell 5.2)

**Tabell 5.2. frekvens tabell for alder.**

		Alder	
		Frequency	Percent
Valid	16 år	6	21,4
	17 år	12	42,9
	18 år	7	25,0
	19 år	3	10,7
	Total	28	100,0

Tabellen viser at de fleste som svarte på undersøkelsen er mellom 17 år og 18 år (67,9 %).

Når man ser på bosted bor majoriteten av deltakerne på hybel (67,9 %). De resterende 32,1 % bor hjemme (tabell 5.3).

**Tabell 5. 3. Frekvens tabell for bosted.**

		Bosted	
		Frequency	Percent
Valid	Hybel	19	67,9
	Hjemme	9	32,1
	Total	28	100,0

Treningsmengden til deltakerne i denne undersøkelse varierer fra 300 timer til 699 timer. De fleste deltakerne trener fra 400 timer i året til 499 timer i året (14 stk.) (tabell 5.4). Samtidig

ser vi at det er ganske mange (9 stk.) som trener fra 500 timer til 599 timer i året. Det er en deltaker som trener over 600 timer i året og 4 som trener under 400 timer i året (300- 399 timer). Dette tyder på at det er en ganske homogen gruppe når det gjelder treningsmengde.

**Tabell 5.4. Frekvens tabell for Treningsmengde pr. år**

**Kjønn \* Treningsmengde (timer pr. år) Crosstabulation**

Count

		Treningsmengde (timer pr. år)				Total
		300- 399	400- 499	500-599	600-699	
Kjønn	Mann	2	7	1	0	10
	Kvinne	2	7	8	1	18
Total		4	14	9	1	28

Når man ser på resten av den deskriptive statistikken for variablene som er målt under denne studien, så har jeg tatt med gjennomsnittet av svarene innenfor hver enkelt variabel. Jeg har også tatt med standardavvik og Cronbachs alfa for faktorene fra SMS og autonomi spørreskjemaet i denne tabellen. En egen kolonne for N (se tabellen under).

N viser i denne tabellen (tabell 5.5.) at det er ikke alle som har svart på alle spørsmålene under undersøkelsen. Ved variabelen identifisert regulering og amotivasjon er det bare 27 deltagere som har svart. På variabelen autonom støtte er det bare 24 svar, mens resten av spørsmålene har 28 svar.

**Tabell nr 5.5. Deskriptiv Statistikk**

	Mean	Std. Deviation	N	Cronbach's alpha
indre motivasjon	6,57	0,51	28	0,45
integrrert regulering	6,15	0,64	28	0,72
identifisert regulering	5,90	0,90	27	0,84
introjeksert regulering	4,94	1,31	28	0,66
ytre motivasjon	2,19	1,34	28	0,83
amotivasjon	1,90	1,10	27	0,83
autonom støtte	5,83	0,70	24	0,89

I denne tabellen er alle variablene tatt med.

I dette studiet ser jeg på sammenhengen mellom autonom støtte opp mot skåren for de ulike reguleringene innenfor motivasjon. Tabellen viser summen av alle svar som er blitt gitt i forbindelse med spørreundersøkelsen uten å ta hensyn til hvordan skolene har svart hver for seg.

Gjennomsnittsskåren for autonom støtte er høy, med en snittverdi på 5,83, av høyeste skår som er 7. Dette viser at graden av opplevd autonom støtte fra trener er høy blant deltagerne i denne undersøkelsen. Standardavviket for autonom støtte er 0,70 som vil si at innenfor 5,13 og 6,53 vil vi finne 68 % av svarene (Bø, 1995).

Det man kan lese ut i fra denne tabellen, og i sammenheng med tabell 5.7, er at man med en høy skår på autonom støtte fra treneren, skårer de også høyt på indre motivasjon (6,57) og integrert regulering (6,15). Videre skårer de ganske høyt på identifisert regulering (5,90). Dette vil si at de skårer høyt på identifisert regulering og integrert regulering som er de mest autonome formene for regulering.

Mens vi ser at introjeksert regulering og ytre regulering har lavere skår. Det skal nevnes at introjeksert regulering har en skår på 4,94 som er litt over den midterste skåren. Mens ytre regulering skårer 2,19, som er den mest ytre regulerte formen for ytre motivasjon. Videre skårer amotivasjon 1,90, som er forventet lav.



Chronbach's alpha er innenfor den laveste grensen på 0,60 hos alle variablene unntatt indre motivasjon og introjeksert regulering, som ligger på 0,45 for indre motivasjon og 0,66 for introjeksert regulering. Det kan bety at spørsmålene er for like en av de andre variablene eller det snevre utvalget. En av grunnene til en så lav alfaverdi på indre motivasjon er at det er en dårlig korrelasjon mellom svarene. Som sagt er alfaverdien for indre motivasjon lav. Den er under grensen på 0,6. Dette betyr at det er grunn til å tvile på om spørsmålene som er brukt for å måle indre motivasjon, måler samme egenskap. For å øke alfaverdien for indre motivasjon kan man gå inn i spørreskjemaet å se på spørsmålene og justere disse slik at de blir mer nøyaktige.

## 5.2 Gjennomsnittsverdier mellom skolene

Under denne undersøkelsen ville jeg se på gjennomsnittsverdier for hver skole. Dette gjør at jeg kan skaffe meg en grov oversikt over, om det er en forskjell. Hvis man ser på tabellen nedenfor ser man at forskjellen i mean hos de to skolene er veldig liten. Den varierer mellom hvilken av skolene som har størst og minst mean. Noe som kan tyde på at det ikke er en signifikant forskjell mellom skolene i oppfattelse av autonom støtte og indre motivasjon sammen med de fire nevnte reguleringene innenfor ytre motivasjon.

**Tabell 5.6. gjennomsnitt for hver variabel inndelt i skoler**

		N	Mean	Std. Deviation
indre motivasjon	Meråker	17	6,63	0,47
	Steinkjer	11	6,48	0,58
	Total	28	6,57	0,51
integrrert regulering	Meråker	17	6,14	0,65
	Steinkjer	11	6,18	0,67
	Total	28	6,15	0,64
identifisertt regulering	Meråker	16	5,81	1,02
	Steinkjer	11	6,03	0,72
	Total	27	5,90	0,90
introjeksert regulering	Meråker	17	4,98	1,37
	Steinkjer	11	4,88	1,27
	Total	28	4,94	1,31
ytre motivasjon	Meråker	17	2,20	1,51
	Steinkjer	11	2,18	1,09

	Total	28	2,19	1,34
amotivasjon	Meråker	16	1,92	1,37
	Steinkjer	11	1,88	0,58
	Total	27	1,90	1,10
autonom støtte	Meråker	13	5,63	0,73
	Steinkjer	11	6,07	0,61
	Total	24	5,83	0,70

Tabellen (tabell 5.6) viser at skolene skårer ganske likt på alle variablene. Det er da grunn til å tro at det ikke vil finnes noen signifikant forskjell mellom skolene når jeg ser på hver variabel. Hvis man samtidig ser på tabell 5.8, ser man at det ikke er signifikante forskjeller på 5 % nivå mellom skolene.

### 5.3 Pearsons R; Korrelasjon mellom variabler

Tabell 5.7. viser korrelasjon mellom variablene.

**Tabell 5.7. Korrelasjon**

		indre motivasjon	integrrert regulering	identifisert regulering	introjeksert regulering	ytre motivasjon	amotivasjon	autonom støtte
Chronbach's alpha		0,45	0,72	0,84	0,66	0,83	0,83	0,89
N		28	28	27	28	28	27	24
indre motivasjon	Pearson Correlation	1	,445*	,602**	,114	-,086	-,427*	,270
integrrert regulering	Pearson Correlation		1	,430*	,662**	,260	-,340	,221
identifisert regulering	Pearson Correlation			1	,271	,150	-,175	,108

introjeksert regulering	Pearson Correlation				1	,453*	-,057	,190
ytre motivasjon	Pearson Correlation					1	,497**	,204
amotivasjon	Pearson Correlation						1	-,550**
autonom støtte	Pearson Correlation							1

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

N varierer fra 28 – 24, som betyr at ikke alle deltagerne har svart på alle spørsmålene i spørreskjemaet.

Med pearsons R ønsker jeg å finne ut av om det er noen sammenheng mellom grad av autonom støtte fra trener og hvilken motivasjonell regulering man innehar.

Det første man ser at det er en negativ korrelasjon mellom autonom støtte og amotivasjon  $R = -0,55^{**}$ . signifikansnivå på 1 %. Dette betyr at hvis man skårer høyt på autonom støtte vil man mest sannsynlig skåre lavt på amotivasjon. Dette er med på å styrke min hypotese (a).

Når det gjelder korrelasjonen mellom autonom støtte og de andre reguleringene. Ser vi at det ikke finnes noen stor korrelasjon mellom autonom støtte og noen av de andre reguleringene. Videre ser man at indre motivasjon korrelerer i høy grad med identifisert regulering  $R = 0,60$ , denne korrelasjonen er signifikant på et 1 % nivå. Denne korrelasjonen er positiv, som betyr at hvis man skårer høyt på indre motivasjon vil man mest sannsynlig skåre høyt på identifisert regulering.

Indre motivasjon har også en negativ korrelasjon med amotivasjon som er på 5 % nivå. Som gir en korrelasjonskoeffisient på  $R = -0,42^{**}$ . Dette betyr at hvis man skårer høyt på indre motivasjon så vil man mest sannsynlig skåre lavt på amotivasjon.

Man ser også at ytre motivasjon har en positiv korrelasjon med amotivasjon på 1 % nivå.  $R = 0,49$ . Dersom man skårer høyt på ytre motivasjon vil man også mest sannsynlig skåre høyt på amotivasjon.

Integrert regulering har en høy korrelasjonskoeffisient med både introjeksert regulering og identifisert regulering.  $R = 0,66$  på 1 % nivå. Mens korrelasjon mellom integrert regulering og identifisert regulering er  $R = 0,43$ , på 5 % nivå.

Dette betyr at det er en større positiv korrelasjon mellom integrert regulering og introjeksert regulering enn det er korrelasjon mellom integrert regulering og identifisert regulering.

## 5.4 Oneway Anova (F-test)

Utgangspunktet for oppgaven var å se på om det var forskjell mellom skolene når det gjaldt motivasjon og autonomi. Se tabell 5.8.

**Tabell 5.8. Oneway anova.**

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
indre motivasjon	Between Groups	,136	1	,136	,509	,482
	Within Groups	6,944	26	,267		
	Total	7,079	27			
integrert regulering	Between Groups	,013	1	,013	,031	,862
	Within Groups	11,205	26	,431		
	Total	11,218	27			
identifisert regulering	Between Groups	,309	1	,309	,372	,547
	Within Groups	20,761	25	,830		
	Total	21,070	26			
introjeksert regulering	Between Groups	,069	1	,069	,039	,845
	Within Groups	45,943	26	1,767		

	Total	46,012	27			
ytre motivasjon	Between Groups	,001	1	,001	,001	,979
	Within Groups	48,538	26	1,867		
	Total	48,540	27			
Amotivasjon	Between Groups	,009	1	,009	,007	,932
	Within Groups	31,505	25	1,260		
	Total	31,514	26			
autonom støtte	Between Groups	1,159	1	1,159	2,500	,128
	Within Groups	10,200	22	,464		
	Total	11,359	23			

I denne testen er signifikansnivået satt til 5 % ( $P = < 0,05$ ).

Vi finner ikke noen signifikant forskjell mellom skolene, det vil si av  $H_0$  (b) Beholdes. Dette betyr at det ikke er signifikant forskjell mellom skolene.

Dette vil si at differansen mellom de to datagruppene er for liten og at den da er rent tilfeldig (Friis & Vaglum, 2002).

Når man ser på f- verdien i denne tabellen. Ser man at den er ganske lav. Den er hos de fleste variablene under 1. hvis det hadde vært en signifikant forskjell mellom gruppene i disse variablene så hadde vi sett et F verdien hadde vært langt større enn 3, slik er det ikke i dette tilfellet.

Jeg vil nå ta for meg hver variabel og signifikansen mellom skolene. Jeg har valgt å sette signifikansnivået til  $P = < 0,05$  (5 %).

Ser man på variabelen indre motivasjon. Ser man at signifikansnivået mellom skolene er  $P = 0,48$ . Som betyr at det ikke er en signifikant forskjell mellom gruppene på et 5 % nivå. Når det gjelder indre motivasjon. Dette støtter  $H_0$ .

Når man ser på variablene for ytre motivasjon, som er integrert regulering, identifisert regulering, introjeksert regulering og ytre motivasjon. Ser man at alle disse har en lav f- verdi. Det kan da ikke påvises en signifikant forskjell mellom gruppene på et 5 % nivå.

Ingen av verdiene er innenfor mitt signifikansnivå på 5 % ( $P = 0,05$ ). Dette forteller os at forskjellene mellom skolene er rent tilfeldige. Dette gir støtte  $H_0$ .

Til slutt ser vi på f- verdiene til variabelen ”autonom støtte”. Denne verdien er lavere enn de andre signifikansverdiene. Men selv om den er betydelig lavere kommer den ikke under mitt signifikansnivå på  $P < 0,05$ . Som betyr at det ikke finnes noen signifikant forskjell mellom skolene i variabelen autonom støtte.

Dette betyr at min hypotese om at det er en forskjell mellom de to skolene, beholdes.

## 5.5 T-test signifikans mellom variabler

Jeg har valgt å bruke t-test for par for å se om det er en signifikant sammenheng mellom opplevd autonom støtte og motivasjon.

Jeg vil i denne analysen sette signifikansnivået til 5 % ( $P < 0,05$ ).

I tabellen under (tabell 5.9.), ser man en fremstilling av signifikansnivået mellom autonom støtte og hver av variablene innenfor motivasjon.

**Tabell 5.9. T- test for par; signifikans mellom autonom støtte og indre motivasjon, integrert regulering, identifisert regulering, introjeksert regulering, ytre regulering og amotivasjon**

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	autonom støtte - amotivasjon	3,99710	1,29996	,27106	3,43496	4,55925	14,746	22	,000
Pair 2	autonom støtte - ytre motivasjon	3,75833	1,28052	,26139	3,21762	4,29905	14,379	23	,000
Pair 3	autonom støtte - introjeksert regulering	1,05000	1,39235	,28421	,46206	1,63794	3,694	23	,001
Pair 4	autonom støtte - identifisert regulering	,07246	1,08431	,22609	-,39643	,54135	,321	22	,752

Pair 5	autonom støtte - integrert regulering	-,29722	,86744	,17707	-,66351	,06907	-1,679	23	,107
Pair 6	autonom støtte - indre motivasjon	-,72778	,75576	,15427	-1,04691	-,40865	-4,718	23	,000

Når man ser på signifikansnivået mellom autonom støtte og introjeksert regulering ( $p= 0,01$ ), ytre regulering ( $P= 0,00$ ) og amotivasjon ( $P= 0,00$ ). Ser man at signifikansnivået er  $P= < 0,05$ , som vil si at signifikansnivået er på mindre enn 5 %. Dette betyr at det er en signifikant forskjell i meanskårene mellom autonom støtte og amotivasjon, autonom støtte og ytre regulering og autonom støtte og introjeksert regulering. Dette styrker SDT, som vil si at høy skår på autonom støtte vil føre til lav skår på introjeksert regulering og ytre regulering, samt amotivasjon (Deci og Ryan, 1985). Etter som at det viser seg at det ikke er en sammenheng mellom høy grad av autonom støtte og Høy skår på ytre reguleringer og amotivasjon. beholdes  $H_0$ .

Når man videre ser på autonom støtte opp mot identifisert regulering og integrert regulering, som er de to mest indre regulerte reguleringene innenfor ytre motivasjon. Ser sammenhengen annerledes ut. Her ser man at det ikke finnes en signifikant forskjell mellom variablene på et 5 % nivå.

Jeg kan med utgangspunkt i tabell 5.9. si at autonom støtte med stor sannsynlighet henger sammen med identifisert regulering. Dette kan være med på å styrke hypotese a.

Videre ser jeg på sammenhengen mellom autonom støtte og integrert regulering, som er den mest indre formen for regulering innenfor ytre motivasjon.

Signifikansnivået mellom autonom støtte og integrert regulering er  $P= 0,10$ . Dette vil si at det er 10 % sjans, for at forskjellen på skårene til autonom støtte og integrert regulering er rent tilfeldig. Dette vil si at differansen mellom de to datagruppene er for liten og at den da er rent tilfeldig (Friis & Vaglum, 2002).

Forskjellen på gjennomsnittet mellom autonom støtte og indre motivasjon er på 0,00. Dette betyr at signifikansnivået er på mindre enn 5 %, som betyr at det er en signifikant forskjell mellom mean skårene hos autonom støtte og indre motivasjon.

## 5.6 Oppsummering

I dette kapittelet vil jeg gi en kort oppsummering av resultatene fra undersøkelsen. Jeg vil også legge fram hvilke resultater som støtter eller ikke støtter mine tre hypoteser. Dette legges frem i en enkel tabell.

Under vil du finne en tabell (tabell 5.10) der jeg har satt opp hypotesene mine. Tabellen er delt inn slik at hver enkel test som er blitt brukt er satt opp mot hypotesen de skulle teste. Videre står det om testen gir støtte for hypotesen eller ikke.

**Tabell 5.10. Hypoteser**

Hypotese	Pearsons R (Korrelasjon)	T- test	Oneway anova (F- test)
A	Støtter	Støtter	
B	Støtter	Støtter	
C			Støtter
D			Støtter
E			Støtter

I tabellen ser du at jeg får støtte for hypotese A, B, C, D og E. dette betyr at samtlige hypoteser beholdes.

For å teste hypotese A og B, ble det brukt korrelasjonsanalyse i form av Pearsons R og en T-test mellom variablene i spørreskjemaet.

I korrelasjonsanalysen kan jeg nevne at jeg fant en negativ korrelasjon mellom autonom støtte og amotivasjon ( $R = -0,55^{**}$ ). Når det er to stjerner, betyr dette at signifikansnivået er på 1 %. Videre viser korrelasjonsanalysen at indre motivasjon har en positiv korrelasjon med identifisert regulering ( $R = 0,44^*$ ) som er signifikant på 5 % nivå. Det var også en sterk korrelasjon mellom indre motivasjon og identifisert regulering ( $R = 0,60^{**}$ ). Dette er en signifikans på 1 % nivå. Videre ser man at variablene ytre regulering ( $R = -0,08$ ) og amotivasjon ( $R = -0,42^{**}$ ) har en negativ korrelasjon med indre motivasjon. Den negative



korrelasjonen mellom indre motivasjon og ytre regulering er ikke stor nok til å kunne si noe med sikkerhet. Men den negative korrelasjonen mellom indre motivasjon og amotivasjon er signifikant på 1 % nivå.

T- test ble kjørt mellom variabelen autonom støtte og hver av de andre variablene. Resultatet av denne testen viste at det ikke fantes noen signifikant forskjell mellom meanskårene i variabelen autonom støtte og verken integrert regulering( $P= 0,10$ ) eller identifisert regulering( $P= 0,75$ ). Mens på den andre siden ble det påvist en signifikant forskjell mellom variabelen autonom støtte og variablene introjeksert regulering( $P= 0,01$ ), ytre regulering ( $P= 0,00$ ) og amotivasjon( $P= 0,00$ ).

Korrelasjonsanalysen og t- testen støtter hypotesene(a og b) min.

For å teste hypotese c, d og e, ble det brukt en oneway anova -test som også kalle for f- test. Det hadde strengt tatt holdt med å kjøre en t- test i stede for onway anova. Men det ble ikke gjort i dette tilfelle.

I denne testen var jeg ute etter å se om det fantes en signifikant forskjell mellom skolene innenfor hver variabel. Resultatet av testen viste at det ikke finnes en signifikant forskjell mellom skolene i noen av variablene på et 5 % nivå.

Oneway anova -testen gjør at jeg beholder hypotesene (c, d og e) mine, som viser seg og være være sanne. Hypotesen sa at det ikke er en forskjell mellom langrennselevne ved Meråker videregående skole og langrennselevne ved Steinkjer videregående skole, i hvordan de opplever autonom støtte (hypotese c).

Det er ikke en signifikant forskjell mellom Meråker vgs. og Steinkjer vgs. ved variablene for indre motivasjon(hypotese d).

Det er ikke en signifikant forskjell mellom Meråker vgs. og Steinkjer vgs. ved variablene for ytre regulering samt amotivasjon(hypotese e).

## 6.0 Diskusjon

I dette kapitlet vil jeg ta for meg resultatene av mine analyser, og se disse opp mot min problemstilling og hypotesene mine (a, b, c, d og e) som er belyst i analyser gjort med SPSS.

Jeg vil ta for meg hypotesetestene som er blitt gjennomført. Å se disse opp mot teorien som er lagt til grunne i teorikapitlet i denne mastergradsoppgaven. Jeg ser også på min metodiske tilnærming og ser på hvilke følger min tilnærming har for resultatet av undersøkelsen.

Jeg vil ta for meg de enkelte hypoteser hver for seg, for så å drøfte hovedproblemstillingene til slutt.

### **6.1 Problemstilling: Det er ikke en signifikant forskjell i graden av opplevd autonom støtte hos langrennsutøvere ved Meråker vgs. og Steinkjer vgs. som gjør at Meråker får mer indre motiverte utøvere**

Denne del problemstillingen var inndelt i to hypoteser. Hypotese a og hypotese b. Målet for disse hypotesene var å kartlegge om selvbestemmelsesteorien (Self-determination theory, SDT) stemmer i praksis.

Det var antatt å finne en høy korrelasjon mellom autonomi støtte og indre former for regulering. Og en høy negativ korrelasjon mellom autonom støtte og ytre former for regulering.

Det var også forventet at jeg ikke skulle finne noen signifikant forskjell mellom variablene autonom støtte og integrert regulering og identifisert regulering, som de indre formene for regulering. Men det var forventet å finne en signifikant forskjell mellom variablene autonom støtte og introjeksert regulering, ytre regulering og amotivasjon.

Med bakgrunn i SDT vil en høy grad av oppfattet autonom støtte fra treneren, som en av de tre grunnleggende psykologiske behovene autonomi, kompetanse og tilhørighet. Være med på å stimulere utøverne slik at de opplever en større grad av indre regulering og indre motivasjon (Deci & Ryan, 2007).

I denne studien har jeg lagt selvbestemmelsesteorien til Deci og Ryan(2007) til grunne i diskusjonen for å kunne svare på min del problemstilling.

### **6.1.1 Hypotese A og B: Det er ikke en signifikant forskjell mellom høy grad av opplevd autonom støtte og indre motivasjon, integrert regulering og identifisert regulering.**

Under analysen for å finne svar på hypotesen var det med bakgrunn i teorien om self-determinatin, grunnlag for å anslå at det fantes en positiv korrelasjon mellom autonom støtte og indre former for regulering (integrert regulering og identifisert regulering). Mens det på den andre siden er grunnlag for å anta at det vil være en negativ korrelasjon mellom autonom støtte og ytre former for regulering (introjeksert regulering og ytre regulering), samt amotivasjon (Deci & Ryan, 2007).

Når jeg skulle se på signifikans nivået mellom variablene, så ble t-test brukt for å finne om det var en signifikant forskjell mellom variablene. Her ble det kjørt en signifikanstest for par (t-test) i SPSS. Testen ble kjørt på den måten, at signifikansnivået mellom variabelen autonom støtte og hver av de andre variablene ble kjørt separat, slik at autonom støtte ble kjørt opp mot hver av variablene, hver for seg.

Her ble det antatt med grunnlag i teorien at skåren for autonom støtte ville være signifikant forskjellig fra introjeksert regulering, ytre regulering og amotivasjon. Mens det ble antatt og ikke være noen form for signifikant forskjell mellom variablene autonom støtte og indre motivasjon, integrert regulering og identifisert regulering (Deci & Ryan, 2007). Funnene viste at det ikke kunne påvises noen signifikant forskjell mellom meanskåren til autonom støtte og identifisert regulering og identifisert regulering. Men jeg fant en signifikant forskjell mellom autonom støtte og variablene amotivasjon, ytre regulering og introjeksert regulering. Dette tyder på at hvis man skårer høyt på autonom støtte, vil man med stor sannsynlighet skåre høyt på identifisert regulering og integrert regulering. Mens man vil med høy skår på autonom støtte skåre lavt på amotivasjon, ytre regulering og introjeksert regulering.

### *6.1.1.1 Korrelasjon mellom variablene*

Mine analyser viser en signifikant negativ korrelasjon mellom autonom støtte og amotivasjon. Dette er i tråd med self-determination theory (Deci & Ryan, 2007). Videre fant jeg en viss positiv korrelasjon mellom autonom støtte og indre motivasjon og identifisert regulering. Dette støtter opp under teorien om selvbestemmelsesteorien til Deci og Ryan.

Videre fant jeg en signifikant positiv korrelasjon mellom indre motivasjon og integrert regulering og identifisert regulering. Samtidig som jeg fant en viss negativ korrelasjon mellom indre motivasjon og ytre regulering, og en signifikant negativ korrelasjon mellom indre motivasjon og amotivasjon.

Dette betyr at hvis man skårer høyt på indre motivasjon vil man også skåre høyt på integrert regulering og identifisert regulering. Samtidig vil man skåre lavt på ytre regulering og amotivasjon hvis man skårer høyt på indre motivasjon. Dette er helt i tråd med hva teorigrunnlaget fra SDT og annen forskning på samme område viser.

For å finne mer støtte for SDT, kan jeg vise til en negativ korrelasjon mellom amotivasjon og indre motivasjon, integrert regulering og identifisert regulering. Der det var en signifikant negativ korrelasjon mellom amotivasjon og indre motivasjon som tidligere nevnt.

Disse funnene er med på å underbygge teorien om self-determination (selvbestemmelse). Analysene viser at hvis man opplever en høy grad av autonom støtte, vil man også være mer indre regulert (integrert regulering og identifisert regulering). Man vil også oppleve å være i større grad indre motivert. Samtidig viser korrelasjonsanalysen at med en høy oppfatning av autonom støtte fra trenere, vil man være mindre disponert for å føle amotivasjon eller oppleve en ytre form for regulering (introjeksert regulering og ytre regulering). Dette er i tråd med det self-determination theory sier om opplevd autonom støtte fra trener (Deci & Ryan, 2007).

Disse funnene støtter både hypotese A og hypotese B.

### *6.1.1.2 T- test: Signifikansnivå mellom autonom støtte og ulike former for motivasjonelle reguleringer*

Analysene mine i SPSS hadde til hensikt å se om det var en signifikant forskjell mellom skårene på variabelen autonom støtte og variablene for ulike former for motivasjonell regulering.

Med bakgrunn i SDT og tidligere forskning var det grunnlag for å forvente en signifikant forskjell mellom skårene for variabelen autonom støtte og variablene amotivasjon, ytre regulering og introjeksert regulering. Samtidig som at det var grunnlag for å anta at jeg ikke ville finne en signifikant forskjell mellom skårene for autonom støtte og indre motivasjon og indre former for regulering (integrrert regulering og identifisert regulering) (Deci & Ryan, 2007) (Wilson & Rodgers, 2004).

I mine analyser viser ingen signifikant forskjell mellom opplevd autonom støtte og variablene identifisert regulering og integrert regulering.

Det ble påvist at det var en signifikant forskjell mellom autonom støtte og variablene ytre regulering og introjeksert regulering. Dette gir støtte til SDT og annen forskning på samme område (Deci & Ryan, 2007) (Jøesaar, Hein og Hagger, 2011), som sier at høy grad av autonom støtte gir utøvere som er mer indre regulerte.

Når man ser på sammenhengen mellom autonom støtte og indre motivasjon, ser man i analysene mine at det ikke er påvist noen signifikant sammenheng mellom autonom støtte og indre motivasjon ( $P=0,00$ ). Det er med andre ord påvist en signifikant forskjell mellom autonom støtte og indre motivasjon.

Hovedgrunnen til dette kan være den lave alfaverdien for variabelen indre motivasjon. Dette gjør at man har grunn til å så tvil om spørsmålene under variabelen er gode nok, og om de måler samme fenomen. Det kan også ha sin forklaring i at antallet som deltok i denne undersøkelsen er ganske lavt ( $N=28$ ). Samtidig ser man at snittskåren til denne variabelen er ganske høy (Mean= 6,57), noe som vil si at deltagerne har svart ganske likt på denne variabelen. Dette kan føre til at selv små forskjeller innad i gruppen kan bli signifikante (Friis & Vaglum, 2002).

Analysen viser og så at det er en signifikant forskjell mellom autonom støtte og ytre former for regulering samt amotivasjon  $P < 5\%$ . Dette betyr at hvis man opplever høy grad av

autonom støtte fra treneren kan man gå ut i fra at utøveren vil ha en indre form for regulering. Av dette kan man si at autonomi har en påvirkning på motivasjonen til utøvere (Deci & Ryan, 1985).

Disse funnene støtter både hypotese A og hypotese B.

### *6.1.1.3 Gjennomsnitt ved ulike variabler*

Når jeg etter å ha analysert datamaterialet mitt i SPSS ser på gjennomsnittsskårene (mean) for hver variabel. Kan man med grunnlag i teorien som er belyst i teorikapittelet kunne anta at hvis deltagerne skårer høyt på autonom støtte, vil skåren for indre motivasjon være høyest av alle variablene.

Videre vil man kunne anta at skåren for integrert regulering vil være nest høyest, for så kommer skåren for identifisert regulering. Ved midten vil man kunne finne skåren for introjeksert regulering for så under den, finne ytre regulering. Til slutt med den laveste snittskåren vil man kunne anta at man vil finne amotivasjon (Deci & Ryan, 1985).

Resultatene av analysene mine i SPSS, viser snittskårene for hver av variablene. Av disse resultatene finner man at skåren for autonom støtte er høy (mean= 5,83). Med en minimumsskår på 1 og maksimumsskår på 7, viser denne skåren at deltagerne i denne undersøkelsen skårer ganske høyt ved autonom støtte.

Dette er et godt utgangspunkt når man skal undersøke hvordan deltagerne svarer på variablene. Etter som at de svarer høyt på autonom støtte vil man kunne tro at mine forutantagelser stemmer.

Analysene mine viser at det er en slik progresjon i skårene som jeg har antatt. Den høyeste skåren er indre motivasjon (6,57) og integrert regulering (6,15). Videre skårer de ganske høyt på identifisert regulering (5,90).

Skåren for de ytre regulerte variablene viser skåren følgende. Introjeksert regulering skårer litt mindre enn identifisert regulering (4,94). Videre skårer ytre motivasjon ganske lavt (2,19) og amotivasjon skårer lavest med en snittskår på 1,9. Disse funnene er helt i tråd med hva SDT sier om hvordan høy grad av opplevd autonom støtte påvirker motivasjonen til utøvere (Deci & Ryan, 1985).

Disse funnene støtter både hypotese A og hypotese B.

### **6.1.2 Hypotese C, D og E: Det er ikke en signifikant forskjell mellom Meråker videregående skole og Steinkjer videregående skole ved variabelen opplevd grad av autonom støtte og variablene indre motivasjon, de ulike former for reguleringer samt amotivasjon.**

Når jeg skulle analysere dataene mine for å finne svar på denne problemsittingen var hensikten med analysene å finne grunnlag for grunnen til at Meråker videregående skole har vært representert flere ganger på elitelandslaget i langrenn, enn Steinkjer videregående skole. Antagelsen var at elevene ved Meråker videregående skole opplevde mer autonom støtte fra trenere, enn elevene ved Steinkjer videregående skole gjorde.

Testene for å finne svar på denne problemstillingen er valgt med grunnlag av SDT som er beskrevet i teori kapittelet. Som sier at høy grad av autonom støtte er med på å øke indre motivasjon hos utøvere. Som igjen fører til at de driver aktivt med idrett lengre (Wang & Biddle, 2007).

Når jeg skulle undersøke om det finnes en signifikant forskjell i graden av opplevd autonom støtte hos langrennsutøvere ved Meråker videregående skole og Steinkjer videregående skole. Var det forventet at det ville være en signifikant forskjell mellom skolene på skårene på autonom støtte. Det var også forventet at Meråker ville skåre høyest på både autonom støtte og indre former for regulering.

For å få svar på denne problemstillingen ble data fra spørreundersøkelsen analysert i SPSS. I SPSS brukte jeg oneway anova (f- test) som analyseverktøy. Det skal nevnes at jeg kunne brukt en vanlig t- test, etter som at det var bare to datasett som skulle analyseres. Jeg valgte å bruke oneway anova ettersom at den gjør de samme analysene som en t- test, og jeg får de samme resultatene. Fordelen med en oneway anova test er at med den kan jeg bruke flere datasett i analysen, selv om det bare var behov for å bruke to datasett i dette tilfellet.

Med bruk av oneway anova test var jeg ute etter å finne ut om det er en signifikant forskjell mellom Meråker videregående skole og Steinkjer videregående skole ved opplevd autonom støtte på et 5 % nivå. Det kunne også tenkes at dersom Meråker skåret signifikant høyere enn Steinkjer på opplevd autonom støtte, vil jeg også finne en signifikant høyere skår på indre former for regulering.

Analysene viste derimot et det ikke fantes noen form for signifikant forskjell mellom skolene. Det viste seg at skolene skåret nokså likt på disse variablene. Det betyr at det ikke kan påvises en signifikant forskjell mellom skolene på et 5 % nivå. Det vil si at de forskjellene som vises i resultatene er så små og varierende at det ikke finnes noe grunnlag for å kunne si at elever ved Meråker videregående skole opplever en større autonom støtte fra treneren enn Steinkjer videregående skole.

Denne analysen gjør at jeg beholder hypotese C, D og E. Funnene støtter hypotesene som sier at elever ved Meråker videregående skole ikke har en større opplevelse av autonom støtte enn elever ved Steinkjer videregående skole. Dette betyr at elevene ved begge skolene skårer ganske likt på autonom støtte.

Videre var hensikten med undersøkelsen å se hvordan elevene ved Meråker og Steinkjer skåret på indre motivasjon samt indre og ytre former for regulering. Jeg ville også se om den ene skolen hadde en større forekomst av amotivasjon enn den andre.

Analysen viser at det ikke finnes en signifikant forskjell mellom skolene. Meråker videregående skole og Steinkjer videregående skole skårer ganske likt på indre motivasjon, indre former for regulering, ytre former for regulering og amotivasjon. Den forskjellen i tallmaterialet som ble funnet er ikke signifikante på et 5 % nivå.

Analysen viser at begge skolene skårer høyt på indre motivasjon og indre former for regulering (identifisert regulering og integrert regulering). Mens de skårer lavt på amotivasjon der Meråker skåret 1,92 og Steinkjer skåret 1,88. Skolene skåret også lavt på ytre regulering der Meråker skåret 2,20 og Steinkjer skåret 2,18. Videre viste funnene at de skåret midt på treet på introjeksert regulering (Meråker= 4,98, Steinkjer 4,88).

Med bakgrunn i disse funnene gjør at jeg kan beholde hypotese c, d og e. Tendensen tyder på at begge skolene har lyktes i legge til rette for at elevene skal kunne oppnå indre motivasjon og indre former for regulering. Det viser seg også at begge skolene skårer nokså likt på autonom støtte og indre motivasjon samt indre former for regulering.

Det kan da tenkes at det er andre faktorer som gjør at Meråker har lyktes i større grad enn Steinkjer med å rekruttere utøvere til elitelandslaget i langrenn.



## 6.2 Praktiske implikasjoner (Hva kan man lære av undersøkelsen?)

Under denne delen ser jeg på hvilke følger mine resultater får rent praktisk og metodisk. Jeg vil gjøre en kort drøfting over hvordan en trener bør opptre ovenfor utøverne sine, for å oppnå autonom støtte og indre motivasjon og indre regulering for utøverne.

Jeg vil også drøfte hvordan mine resultater kan brukes i forbindelse med problemstillingen

Mine resultater tyder på at det er en klar sammenheng mellom teori og praksis. En trener som opptrer autonomt støttende ovenfor sine utøvere, ved å oppfordre utøverne sine til å vise initiativ og delta i planleggingen av treningen. Samt at treneren opptrer åpen og engasjert ovenfor utøverne, vil medvirke til at utøverne blir indre motiverte for å drive med idretten de har valg (Deci & Ryan, 2007).

Resultatene viser at trenere som er autonomt støttende er med på å stimulere utøverne sine til å bli indre motiverte. Resultatene viser også at utøverne vil være med indre regulert enn ytre regulert ved at treneren har en autonomt støttende atferd (Deci & Ryan, 2007).

Resultatene kan brukes for å bekrefte at en viktig forutsetning for at utøverne skal bli indre motiverte er at treneren opptrer autonomt støttende, og at utøverne opplever en høy grad av autonom støtte fra treneren sin. Disse to kriteriene må henge sammen. Det er ikke gitt at hvis treneren selv føler at han opptrer autonomt støttende, at utøverne føler det samme. Det blir da viktig at treneren tar med utøverne i diskusjonen om hvordan de vil at treneren skal opptre (Wang & Biddle, 2007).

Når man skal se på hvordan resultatene for problemstillingen kan brukes videre. Så viser resultatene at det ikke er har noe å si hvilken skole man velger. Begge skolene har trenere som opptrer autonomt støttende, og lykkes i å skape et godt miljø som gir indre motivasjon.

Det viser seg at det er andre faktorer som er med på å utgjøre forskjellen mellom skolene. En forskjell som ender med at den ene skolen rekrutterer flere utøvere til elitelandslaget i langrenn enn den andre. Dette området er det grunnlag for å forske mer på.

Med dette resultatet viser det seg at det trengs mer forskning på dette området. Variabler som kan være med på å svare på hvorfor den ene skolen rekrutterer færre utøvere til elitelandslaget kan være hvordan treningen blir lagt opp, oppfølging av utøverne under trening og sosiale faktorer (Deci & Ryan, 2007).

### 6.3 utfordringer ved resultatene

Undere denne delen vil jeg diskutere hvordan utførelsen av undersøkelsen min har påvirket resultatet. Jeg ser på variabler, antall deltagere og generell utførelse.

Denne studien er utført på et utvalg langrennselever ved to av Nord- Trøndelags ledende idrettslinjer for langrenn. Dette sikret at jeg fikk en homogen gruppe. Som vil si at sjansen for at alle deltagerne satser på sin idrett er stor.

Dette studiet har til hensikt å finne en tendens i en gruppe. Det kunne da godtas at jeg ikke hadde veldig mange deltagere (N= 28) (Bø, 1995).

Antallet deltagere som var med og svarte på undersøkelsen, fører til at jeg ikke kan si noe med sikkerhet. Det fører også til at enkeltbesvarelser i større grad kan være med på å påvirke resultatet i den ene eller andre retningen. Men som nevnt har jeg valgt en ganske homogen gruppe, som gjør at jeg kan forsvare at jeg har et lite utvalg (Bø, 1995).

Spørreskjemaet jeg brukte var et relativt kort spørreskjema. Det tok om lag 5 minutter å gjennomføre. Et kort spørreskjema er med på å sikre at deltagerne beholder motivasjonen mens de svarer på spørsmålene. Hensikten med et kort spørreskjema var at det skulle føles som mer overkommelig å svare på alle spørsmålene.

Selve spørreskjemaet var delt i to deler. Der den ene delen skulle kartlegge graden av opplevd autonom støtte og den andre delen skulle kartlegge motivasjonen til deltakerne.

Spørreskjemaet ble distribuert elektronisk til utøverne ved skolene, etter avtale med lærerne og trenerne. Det ble lagt opp til at det var frivillig å svare på undersøkelsen, noe som kan være med på å minske svarprosenten, ettersom at de måtte svare på spørreskjemaet på fritiden. Jeg har i ettertid sett at jeg burde sørget for å komme personlig til skolene og gjennomføre spørreskjemaet sammen med elevene for å sørge for at utfyllingen av spørreskjemaet ble mer fullstendig og for å øke svarprosenten.

Når jeg ser på resultatene av undersøkelsen og variablene som ble brukt, ser jeg at variablene identifisert regulering og integrert regulering kunne med fordel vært sammenslått til en variabel som ble kalt indre regulering. Disse variablene var veldig like slik at utøverne skåret ganske likt på disse.

Ved å bruke SDT som teoretisk bakgrunn, har jeg fått et grunnlag som er mye forsket på og velutviklet. Dette har gjort at jeg har fått muligheten til å justere undersøkelsen min mot det jeg ville undersøke. Det er gjort mye forskning på dette området, slik at måleinstrumentene er godt utprøvd og validert.

## 6.4 Oppsummering

Det er mange ideer og mye teori bak en god trener som lykkes med å bringe frem gode idrettsutøvere gang på gang. Forskningen har vist at gode idrettsutøvere er veldig indremotiverte og veldig målbeviste på hvor langt de skal nå. Suksess hos langrennsutøvere er et resultat av mye og riktig trening over lang tid. Som et hjelpemiddel på veien er det viktig å ha en trener som forstår utøvernes behov i en helhetlig treningssammenheng.

Det kan da tenkes at trenerens autonome støtte kan medvirke til å skape indre motivasjon hos utøverne som en av de tre grunnleggende psykiske behovene autonomi, kompetanse og sosial tilhørighet.

Videre kan man tenke seg at resultatene til utøverne når de når elitenivå i langrenn kan gjenspeiles i trenerens autonome støtte som en av faktorene som har medvirket til utøverens suksess. Og det da vil være rimelig å anta at forskjellen mellom Meråkers videregående skole sine elever og Steinkjer videregående skole sine elever når det gjelder representasjon på elitelandslaget, kan som en av mange faktorer skyldes forskjell på autonom støtte.

Dette studiet viser at SDT som teorigrunnlag stemmer i praksis ved at utøvere som opplever en høy grad av autonom støtte også er i stor grad indre motiverte. Disse funnene belyser viktigheten av at treneren opptrer autonomt støttende ovenfor elevene sine. Det er viktig at utøverne får være med å ta initiativ i treningen og blir forstått av treneren på et mellommenneskelig nivå.

Videre viser mine funn at det ikke finnes noen forskjell i hvordan trenerne ved Meråker og Steinkjer opptrer når det kommer til autonom støtte. Det kan sies at det ikke spiller noen rolle hvilken skole man går på for å oppleve autonom støtte fra trenere og at forutsetningene for indre motivasjon skal være til stede.

Oppgaven min gir kunnskap om hvordan en trener skal kunne være med å påvirke utøverne sine for at de skal bli indre motiverte. Samtidig skal det nevnes at autonomi er bare en av faktorene som er med på å styre indre motivasjon som nevnt i teorikapitlet. Oppgaven viser også at begge de to videregående skolene er flinke til å gi utøverne autonom støtte slik at de skal ha størst forutsetning for å kunne oppleve indre motivasjon.

## 7.0 Litteraturliste

Martin S. Hagger, Nikos L.D Chatzisarantis (2007). *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport*. Human kinetics.

Kåre Fuglseth og Kjell Skogen (red.) (2007). *Masteroppgaven i pedagogikk og spesialpedagogikk*. Cappelen Akademiske Forlag.

Olav Bø (1995). *FOU- metodikk*. TANOAS.

Helen Jõesaar, Vello Hein og Martin S. Hagger(2011). *youth athletes' perception of autonomy support from coach, peer motivational climate and intrinsic motivation in sport setting: One-year effects*. Elsevier Ltd.

Pelletier, L.G., Fortier, M.S., Vallerand, R.J., & Brière, N.M. (2001). *associations between perceived autonomy support, forms of self-regulations, and persistence: a prospective study*. Motivation and emotion.

Edward L. Deci and Richard M. Ryan (1985). *intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum press.

Nicolas Gillet, Robert J. Vallerand, Sofiane Amoura & Brice Blades (2009). *Influence of coaches' autonomy support on athletes' motivation and sport performance: A test of the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation*. Elsevier Ltd.

Wilson, P.M., & Rodgers, W. M (2004). *The relationship between perceived autonomy support, exercise regulations and behavioral intentions in women*. Psychology of sport and exercise.

Edward L. Deci and Richard M. Ryan(1987). *The support of autonomy and control on behavior*. Journal of personality and social psychology.

Martin S. Hagger, Nikos L.D. Chatzisarantis (2007). *Advances in self-determination theory research in sport and exercise*. Elsevier Ltd.

James W. Adie, Joan L. Duda, Nikos Ntoumanis(2009). *Perceived coach- autonomy support, basic need satisfaction and well- and ill- being of elite youth soccer players: A longitudinal investigation*. Elsevier Ltd.

Hailey R. Banack, Catherine M. Sabistone, and Gordon A. Bloom(2011). *Coach autonomy support, basic need satisfaction, and intrinsic motivation of paralympic athletes*. Research Quarterly for exercise and sport.

Vallerand, Robert J., Reid, G(1984). *On the causal effects of perceived competence on intrinsic motivation: A tes of the cognitive evaluation theory*. Journal of Sports psychology.

Green- Demers(2004). *On the threshold of autonomous behavior regulation: the role of guilt and shame in the development of peronal responsibility and self- determined motivation*. Papir presented at the second internetonal conference on Self- detemination Theory, Ottawa.

Vansteenkiste, M., Simons, J.,Braet, C.,Bachman, C., & Deci (2005). *Promoting maintaind weight loss through healthy lifestyle changes among severely obese children: An experimental tes of Self- determination theory*. Unublisert manuskript, university of Leuven.

Fredrick, C.M., & Ryan R.M(1993). *Differences in motivation for sport en exercise and their relations with participation and mantal health*. Journal sport behavior.

Jan Ubøe(2012). *Statistikk for økonomifag*. Gyldendal akademiske forlag.

Edward L. Deci and Richard M. Ryan, *Perceived autonomy support: The Sport Climate Questionnaire (SCQ)*. [www.selfdeterminationtheory.org](http://www.selfdeterminationtheory.org)

Edward L. Deci and Richard M. Ryan, *Sport motivation scale (sms)*.  
[www.selfdeterminationtheory.org](http://www.selfdeterminationtheory.org)

## 8.0 Vedlegg

### spørreskjema autonom støtte og motivasjon

Dette spørreskjemaet kartlegger graden av autonom støtte, altså hvor mye medbestemmelse utøverne føler de får under treningen fra treneren sin, samt motivasjonen til hver enkelt utøver. Du vil få presentert noen påstander der du skal svare på hvor enig du er i disse påstandene. svarene går fra 1 til 7 der 1 er veldig uenig og 7 er veldig enig. Dette er en anonym undersøkelse.

#### Kjønn

Mann  Kvinne

#### Alder

16 år  17 år  18 år  19 år

#### Treningsmengde (timer pr. år)

200- 299  300- 399  400- 499  500-599  600-699  700-

#### Normalt høyeste konkurransenivå

klubbrenn  sonerenn  kretsrenn  nasjonale renn  internasjonale konkurranser

#### Bosted

Hybel  Hjemme

**Jeg føler at treneren min gir meg valg og muligheter.**

1  2  3  4  5  6  7

**Jeg føler at treneren min forstår meg.**

1  2  3  4  5  6  7

**Jeg er i stand til å være ærlig mot treneren min i forholdet vi har gjennom idrett(en).**

1  2  3  4  5  6  7

**Treneren min uttrykker tillit til at jeg kan gjøre det bra i idrett(en)**

1  2  3  4  5  6  7

**Jeg føler at treneren min aksepterer meg.**

1  2  3  4  5  6  7

**Treneren min forsikrer seg at jeg forstår målene som idretten krever av meg, og hva jeg skal gjøre for å nå dem.**

1  2  3  4  5  6  7

**Treneren min oppmuntrer meg til å stille spørsmål.**

1  2  3  4  5  6  7

**Jeg stoler på treneren min.**

1  2  3  4  5  6  7

**Treneren min svarer ærlig og oppriktig på spørsmålene mine.**

1  2  3  4  5  6  7

**Treneren min lytter til hvordan jeg vil gjøre ting.**

1  2  3  4  5  6  7



**Treneren min håndterer folks følelser på en god måte.**

1  2  3  4  5  6  7

**Jeg føler at treneren min bryr seg om meg.**

1  2  3  4  5  6  7

**Jeg missliker måten treneren min prater til meg.**

1  2  3  4  5  6  7

**Treneren min forsøker å forstå hvordan jeg ser på ting før han/ hun foreslår endringer.**

1  2  3  4  5  6  7

**Jeg er i stand til å dele følelsene mine med treneren min.**

1  2  3  4  5  6  7

**Jeg driver min idrett fordi det gir meg glede å lære mer om idretten min**

1  2  3  4  5  6  7

**Jeg driver min idrett fordi det er svært interessant å lære hvordan jeg kan forbedre meg**

1  2  3  4  5  6  7

**Jeg driver min idrett fordi jeg synes det er morsomt å oppdage nye prestasjonsstrategier**

1  2  3  4  5  6  7

**Jeg driver min idrett fordi det å utøve idrett reflekterer kjernen av den jeg er**

1  2  3  4  5  6  7

**Jeg driver min idrett fordi jeg gjennom idrett lever i tråd med mine dypeste prinsipper**

1  2  3  4  5  6  7

**Jeg driver min idrett fordi det å delta i idrett er en essensiell del av livet mitt**

1  2  3  4  5  6  7

**Jeg driver min idrett fordi det er en av de beste måtene jeg selv har valgt for å utvikle andre sider av meg selv**

1  2  3  4  5  6  7

**Jeg driver min idrett fordi jeg har valgt denne idretten som en måte å utvikle meg selv**

1  2  3  4  5  6  7

**Jeg driver min idrett fordi jeg fant ut at dette er en god måte å utvikle sider av meg selv som jeg verdsetter**

1  2  3  4  5  6  7

**Jeg driver min idrett fordi jeg ville følt meg dårlig dersom jeg ikke tok meg tid til å gjøre det**

1  2  3  4  5  6  7

**Jeg driver min idrett fordi jeg føler meg bedre når jeg gjør det**

1  2  3  4  5  6  7

**Jeg driver min idrett fordi jeg ikke ville følt meg verdifull dersom jeg ikke gjorde det**

1  2  3  4  5  6  7

**Jeg driver min idrett fordi mennesker jeg bryr meg om ville blitt opprørte dersom jeg ikke gjorde det**

1  2  3  4  5  6  7

**Jeg driver min idrett fordi mennesker rundt meg belønner meg når jeg gjør det**

1  2  3  4  5  6  7

**Jeg driver min idrett fordi jeg tror andre ville mislikt det hvis jeg ikke gjorde det**

1  2  3  4  5  6  7

**Jeg pleide å ha gode grunner til å drive med idrett, men nå spør jeg meg selv om jeg burde fortsette**

1  2  3  4  5  6  7

**Jeg vet ikke lenger; jeg har et inntrykk av at jeg ikke er stand til å lykkes i denne idretten**

1  2  3  4  5  6  7

**Det er ikke lenger opplagt; jeg tror egentlig ikke idrett er tingen for meg**

1  2  3  4  5  6  7