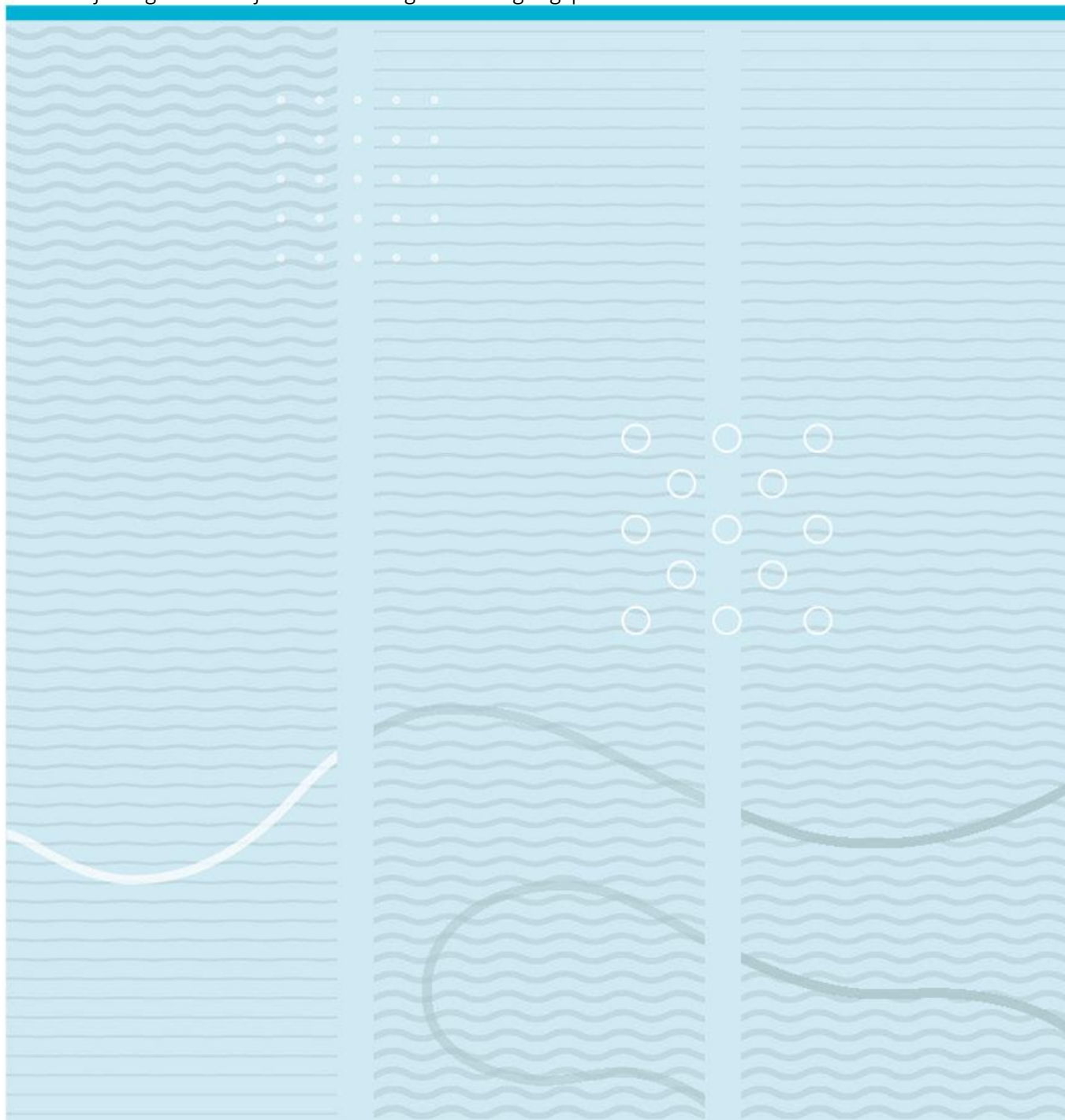


Anders Felde Olaussen

Treneratferd og utøvers motivasjon i orientering

En kvantitativ studie av sammenhengen mellom treners atferd og utøvers indre motivasjon, ytre motivasjon og amotivasjon i orientering – med utgangspunkt i Selvbestemmelsesteorien.



Universitetet i Sørøst-Norge
Fakultet for humaniora, idretts- og utdanningsvitenskap
Institutt for friluftsliv, idrett og kroppsøving
Postboks 235
3603 Kongsberg

<http://www.usn.no>

© 2021 Anders Felde Olausen

Denne avhandlingen representerer 60 studiepoeng

Sammendrag

Denne studien undersøker forholdet mellom treneratferd og utøvers motivasjon i orientering. Overordnet problemstilling er: I hvilken grad er det en sammenheng mellom treners atferd og motivasjon hos utøvere i orientering? Det ble benyttet kvantitativ metode og ved hjelp av en spørreundersøkelse ble det samlet inn 88 svar fra utøvere i orientering. Det ble funnet støtte for selvbestemmelsesteorien der utøvers grad av indre motivasjon og ytre motivasjon varierer med i hvilken grad de grunnleggende psykologiske behovene for autonomi, kompetanse og tilhørighet blir tilfredsstilt. Amotivasjon eksisterer i praksis ikke i denne studien. Trenere i orientering bør legge til rette for tilfredstillelse av utøvernes grunnleggende psykologiske behov for å bidra til økt indre og selvbestemt motivasjon. De bør være kontekstfølsomme og ta hensyn til hvilken type utøver de trener. Det kan se ut som det er spesielt viktig å gi spesifikke instruksjoner til hver enkelt utøver, inkludere utøvere i beslutningsprosesser, samt å delta aktivt i sosial virksomhet. Videre forskning bør skille mellom utøvernes nivå og alder, samt treffe et bredere utvalg og se på muligheten for å skille mellom konkurranse- og treningssituasjoner.

Abstract

This study investigates the relationship between coaching leadership style and athletes' motivation in orienteering. The overall issue is: In which degree is there a relationship between perceived coaching behaviours and athletes' motivation in orienteering? Quantitative methods were used and with the help of a questionnaire, 88 answers were collected from orienteering athletes. It was found support for self-determination theory where the basic psychological needs for autonomy, competence and relatedness mediated the effect of perceived coaching behaviours and athletes' intrinsic motivation and extrinsic motivation. Amotivation does not exist in this study. To promote intrinsic motivation and self-determined extrinsic motivation, orienteering coaches should facilitate the satisfaction of the athletes' basic psychological needs. They should be context sensitive and pay attention to the type of athlete they are coaching. It may seem that there is especially important to give specific instructions to each athlete, include the athletes in decision-making processes, as well as to actively participate in social activities. Further research should distinguish between the athletes' level and age, as well as make a wider selection and look at the possibility of distinguishing between competition situations and training situations.

Innholdsfortegnelse

Sammendrag	2
Abstract	3
Innholdsfortegnelse	4
Forord	6
1 Innledning	7
1.1 Trenerrollen.....	8
1.2 Motivasjon.....	10
1.3 Overordnet problemstilling	12
1.4 Masteroppgavens struktur	12
2 Teori og tidligere forskning	13
2.1 Selvbestemmelsesteorien	13
2.1.1 Teorien om grunnleggende psykologiske behov	14
2.1.2 Teorien om kognitiv evaluering.....	16
2.1.3 Teorien om organisk integrasjon.....	17
2.1.4 Sammenhengen mellom teoriene i SDT	19
2.1.5 Tidligere forskning på SDT i idretts- og treningskontekst.....	20
2.2 Chelladurais multidimensjonale ledelsesmodell	23
2.2.1 Tidligere forskning med utgangspunkt i LSS.....	25
3 Hypoteser	28
4 Metode	29
4.1 Valg av metode.....	29
4.2 Instrumenter	30
4.2.1 Måling av treneratferd	30
4.2.2 Måling av grunnleggende psykologiske behov	32
4.2.3 Måling av motivasjonsregulering	33
4.2.4 Konstruksjon av spørreundersøkelsen	35
4.3 Datainnsamling.....	36
4.4 Utvalg	37
4.5 Spørreundersøkelsens kvalitet	37
4.6 Min posisjon som forsker	39

4.7	Databehandling	40
5	Resultat.....	42
5.1	Deskriptiv statistikk	42
5.2	Korrelasjonsanalyse.....	44
5.3	Regresjonsanalyser.....	46
6	Diskusjon	49
6.1	Treneratferd og grunnleggende psykologiske behov	49
6.1.1	Autonomi.....	50
6.1.2	Kompetanse	52
6.1.3	Tilhørighet	54
6.2	Grunnleggende psykologiske behov og motivasjonsregulering	56
6.2.1	Indre regulering.....	56
6.2.2	Identifisert regulering.....	58
6.2.3	Innlemmet regulering.....	59
6.2.4	Ytre regulering.....	60
6.2.5	Amotivasjon.....	62
7	Konklusjon	63
	Referanser	66
	Oversikt over tabeller og figurer	70
	Vedlegg	71

Forord

Som aktiv orienteringsløper i over 15 år har jeg hatt mange ulike trenere. Jeg har hatt nære personlige trenere som har hjulpet meg til å vinne internasjonale medaljer, og jeg har hatt klubbtrenere av ulike slag. Noen ganger har jeg merket hvordan motivasjonen min som utøver har svingt i takt med hvilken type trener jeg har hatt, og dette er noe jeg forsøker å være bevisst på når jeg også er trener. Det at jeg gjennom mastergraden ved Universitetet i Sørøst-Norge har fått fordype meg i trener- og utøverrelasjonen i idretten som fyller det meste av min tid gjør meg glad.

Det er flere som har hjulpet meg på veien. Først vil jeg takke mine veiledere Liv Hemmestad og Michael Sæther Reinboth for nyttige diskusjoner og gode råd i arbeidet med denne oppgaven. Jeg vil også takke mamma og pappa for hjelp og støtte gjennom hele utdanningen. Til slutt vil jeg takke min samboer Aurora for å gjøre hverdagen med studier og trening veldig bra.

Bø, 20. mai 2021

Anders Felde Olausen

1 Innledning

Trenere har en betydelig påvirkningskraft på motivasjonen til utøverne de trener (Ryan & Deci, 2017). Det er i utøvers beste interesse dersom trenere er med å bidra til utøvers indre motivasjon og selvbestemte ytre motivasjon (Mageau & Vallerand, 2003). Indre motivasjon og selvbestemt ytre motivasjon har vist seg å ha positive utfall på utøvers handlinger. Blant annet i form av økt deltakelse på trening og i idrett, flere gode opplevelser for utøverne, økt tilfredshet og kompetanse og at de holder på med idrett lenger (Barbeau, Sweet & Fortier, 2009; Edmunds, Ntoumanis & Duda, 2006; Frederick-Recascino, 2002). Det er derfor en fordel å vite noe om hvordan trenerens atferd ovenfor utøvere henger sammen med utøvernes motivasjon, og hvilken type atferd som er å foretrekke. I denne studien blir dette undersøkt i idretten orientering.

Motivasjon kan defineres som får oss til å engasjere oss og velge én handling framfor en annen, det som ligger bak og skaper interesse for det vi gjør.

«Når vi blir spurt om hva som ligger bak det vi gjør, hvordan interesser skapes, og hva som får oss til å engasjere oss og velge en handling framfor en annen, tyr vi gjerne til begrepet motivasjon» (Lillemyr, 2007, s. 15). Motivasjon omhandler det som driver mennesker til handling. Nærmere bestemt handler motivasjonsteorier både hva som gir energi og hva som gir retning til handling (Ryan & Deci, 2017). Ofte dreier motivasjon seg om hvordan mennesker utvikler interesse og engasjement, hvorfor noe oppfattes som mer interessant enn noe annet og hva som gjør at noen mister interessen for noe (Lillemyr, 2007).

Men hva er det så som kjennetegner idretten orientering? Orientering er en individuell idrett der målet er å ta seg raskest mulig gjennom et visst antall poster i skog og mark ved hjelp av kart og kompass. Treneren vil derfor ha liten påvirkningskraft på utøveren gjennom selve konkurransen eller treningsøkten, da utøveren ofte er alene i terrenget. I orientering vil treneren derimot kunne ha mye å si for utøveren når det kommer til å forberede utøver til konkurranse, analyse av konkurranse og trening, og når det kommer til det å skape et bra treningsmiljø. De senere års utvikling av GPS-teknologi har gitt nye muligheter for trenere til å analysere og gi tilbakemeldinger til utøverne. Både på den fysiske siden som omhandler blant annet kapasitet, koordinasjon og styrke, og på den psykologiske siden som omhandler blant annet kart, kompass, taktikk, veivalg og

strategi (Ingvarlsen, 2009). Samtidig hevder Kenneth Buck, tidligere landslagstrener i orientering følgende:

«I orientering er mange utøvere blitt dyktige uten å ha treneroppfølging. De har selvfølgelig hatt en leder som har hjulpet dem med det organisatoriske rundt satsingen. Noen utøvere har vært flinke til å utnytte miljøet rundt seg gjennom utvikling sammen med andre på landslag eller i klubber, men det har vært vanlig å styre treningen selv ved å være sin egen trener. [...] Flere klubber søker trenere uten å få noen. En av utfordringene er at trener- og lederrollen i liten grad differensieres. (Buch, 2012, s. 64)

Det at Buck hevder at orienteringsløpere i stor grad styrer treningen sin selv, gjør forskning på trener-utøver relasjonen i orientering spesielt interessant. Kan det tenkes at trenere i orientering i mindre grad enn i andre idretter påvirker utøvernes motivasjon, fordi utøverne styrer sin egen trening og motiverer seg selv? Jeg har ikke klart å finne tidligere forskning på sammenhengen mellom treners atferd og utøvers motivasjon i orientering. Samtidig er orientering en idrett som interesserer meg spesielt på grunn av min bakgrunn som orienteringsløper og trener (se kapittel 4.6 om posisjon som forsker). Denne studien skal altså se nærmere på sammenhengen mellom treners atferd og utøvers motivasjon i orientering. Før overordnet problemstilling presenteres nærmere, blir det gitt en grundigere gjennomgang av hva som kjennetegner trenerrollen og hva som kjennetegner motivasjon.

1.1 Trenerrollen

Treneren kjennetegnes som en person med spesiell idrettsfaglig kunnskap og som den som er ansvarlig for å forberede utøverne til konkurranse. Trenerens hovedoppgave er å legge forholdene til rette for at utøverne skal kunne prestere i konkurranse. I kraft av sin kompetanse, rolle og personlighet får treneren myndighet til å ta avgjørelser når det kommer til det treningsarbeidet en gruppe eller utøver skal gjøre. Gjennom sin innflytelse i kraft av trenerrollen skal treneren motivere til innsats og bidra til at treningen blir samordnet og organisert på en måte som gjør at utøvernes mål blir nådd (Høigaard, 2008).

Dersom trener og utøver er på samme side når det kommer til hva de mener er viktig å fokusere på i treningsarbeidet, øker det sjansen for et effektivt trener-utøver forhold. I et godt fungerende

forhold vil det være et stort samsvar mellom hva treneren og utøveren mener er viktig i treningsarbeidet (Collins & MacNamara, 2018). I tillegg vil en utøver som føler seg forpliktet til og stoler på treneren sin, respondere bedre på trenerens instruksjoner (Collins & MacNamara, 2018). For de som arbeider innenfor dette fagfeltet er det viktig å forstå hvilke typer atferd hos trenere som er med å bidra til positive opplevelser og erfaringer hos utøvere (Amorose, 2007).

I orientering er det viktig at treneren bidrar til å utvikle et godt sosialt miljø i sitt arbeid med en gruppe utøvere. Det er viktig at en som trener i orientering klarer å stille utøverne de riktige spørsmålene for på den måten å få utøverne til å tenke grundig over egne tanker og handlinger. En god trener klarer å stille disse spørsmålene som en del av en samtale med utøverne for på den måten å frambringe utøvernes refleksjon (Ingvardsen, 2009). Det er viktig at trenere i orientering ser på treningen som et middel for å gi utøverne en positiv personlig utvikling, og ikke bare en oppøving i orienteringsferdigheter. Personlig kontakt med utøverne er en viktig del av treners arbeid, og sosialt samvær bør sees i nær tilknytning til treningsarbeidet. Treneren bør så langt det lar seg gjøre ta initiativ til og delta i sosial virksomhet for å skape et godt sosialt miljø (Rønneberg, 1984). Samtidig hevder Rønneberg (1984) at orienteringsidretten kanskje i høyere grad enn noen annen idrett, har mulighet til å skape kontakt mellom mennesker av begge kjønn og i alle aldre fordi den er en av få idretter der alle kan konkurrere og trene på samme sted samtidig.

Trenere har en betydelig påvirkningskraft på motivasjonen til utøverne de trener. Samtidig er idrett, trening og fysisk aktivitet noen av de viktigste, men også av de mest komplekse områdene innen motivasjon (Ryan & Deci, 2017). Forholdet mellom trener og utøver er kanskje en av de viktigste mellommenneskelige forholdene innenfor idretten (Vallerand & Losier, 1999). Relasjonen mellom trener og utøver er også noe av det viktigste når det kommer til å påvirke utøvers motivasjon og prestasjon (Mageau & Vallerand, 2003). Kunnskap om motivasjon er derfor spesielt viktig for de som har ansvar for å motivere andre, slik som trenere (Lillemyr, 2007). Hvis en som trener viser at en bryr seg om sine utøvere, lytter til dem og tar hensyn til deres meninger samtidig som en er støttende og fokuserer på det positive, vil en øke sjansene for at en har en positiv påvirkning på utøverne og deres motivasjon (Collins & MacNamara, 2018).

1.2 Motivasjon

Motivasjon handler som kjent om hva som gir energien og retningen til handling (Ryan & Deci, 2017). Vi mennesker har en naturlig tilbøyelighet til å være aktive, lekende og nysgjerrige på nye utfordringer helt fra vi blir født. Gjennom selvbestemt fysisk aktivitet og utforskning lærer vi oss fysiske egenskaper, slik som for eksempel koordinasjon og kroppsbeherskelse. Vi lærer oss også mentale ferdigheter slik som for eksempel problemløsning, kreativitet og sosiale ferdigheter. Dette er viktige egenskaper å ta med seg for å mestre livets ulike utfordringer, og det er ingen tvil om hvorfor mennesker har utviklet seg til å finne aktiv lek som indre motiverende, det er for å utvikle seg selv (Ryan & Deci, 2017).

Opp igjennom tiden har mange forskere forsøkt å forklare motivasjon på ulike måter. Vilje til handling, instinkter, adferdsforsterkning, emosjonell vekking og feltteori er sentrale begreper for hvordan motivasjon blir forklart. Det har med andre ord vært en veksling mellom teorier med vekt på konkret atferd og teorier som går mer i dybden på personlighet. I dag erkjenner mange teorier om motivasjon at en er nødt til å ha rom for både kognitive og affektive aspekter, der det sosiale perspektivet også får gjøre seg gjeldende (Lillemyr, 2007).

Det finnes flere motivasjonsteorier som forklarer motivasjon. En sentral teori er Selvbestemmelsesteorien (SDT) (Deci & Ryan, 1985), som plasserer motivasjon langs et kontinuum fra kontrollerende til autonome former for motivasjon. Indre motivasjon er den mest autonome og selvbestemte formen for motivasjon. Amotivasjon står i kontrast til indre motivasjon og reflekterer mangel på motivasjon for en bestemt aktivitet. Imellom her har vi forskjellige former for ytre motivasjon som kan være autonom eller kontrollerende. SDT fokuserer spesielt på hvordan sosiale miljøer kan bidra til, eller undergrave personlig utvikling gjennom tilfredstilelsen av de tre grunnleggende psykologiske behovene for autonomi, kompetanse og tilhørighet (Ryan & Deci, 2017). SDT danner det teoretiske grunnlaget for denne studien og blir nærmere gjennomgått i kapittel 2.1.

I motivasjonsforskningen har det lenge vært et skille mellom indre og ytre motivasjon (Skaalvik & Skaalvik, 2015). Dersom en handling utelukkende skyldes ytre kontroll, for eksempel i form av belønning eller straff fra en trener, er det ytre motivasjon som gjør seg gjeldende. Det er noe utenfor oss selv som innvirker på handlingen. Men som vi skal se (kapittel 2.1.3) trenger ikke ytre

motivasjon nødvendigvis å skyldes ytre kontroll. Når personer er indre motivert deltar de i aktiviteter fordi de finner den interessant og fordi det gir en indre glede eller tilfredsstillelse (Standage & Ryan, 2012). Indre og autonome/selvbestemte former for motivasjon er å foretrekke fordi de har vist seg å henge sammen med økt interesse, engasjement og selvtillit, som igjen gir utslag i bedre prestasjoner og økt deltakelse (Ryan & Deci, 2000).

Idrett og utendørs fritidsaktiviteter er ofte indre motivert på grunn av den psykologiske tilfredsheten og vitaliteten slike aktiviteter er med å bidra til (Ryan & Deci, 2007). På alle nivåer i idretten kan likevel måten treneren strukturerer treningsopplegg på være med å påvirke utøvernes motivasjon. Viktige faktorer i denne sammenheng er prosessen rundt måten treneren tar beslutninger på, kvaliteten og mengden av tilbakemeldinger til utøvere, samt teknikken treneren bruker til å motivere utøvere til innsats og prestasjon (Amorose, 2007).

Med utgangspunkt i SDT skal denne studien se nærmere på forholdet mellom trenerens atferd ovenfor utøvere og hvordan den henger sammen med utøvernes motivasjon. SDT sier at sosiale faktorer, slik som for eksempel treners atferd, klubbkamerater, foreldre, med mer, påvirker såkalte grunnleggende psykologiske behov, som igjen påvirker hvilken type motivasjon utøvere har for å drive med idretten sin (Vallerand & Losier, 1999).

Som vi skal se i kapittel 2.2.1 om tidligere forskning er det begrenset med forskning som har studert sammenhengen mellom trenerens forskjellige typer atferder ved hjelp av Leadership Scale for Sports (LSS) (se kapittel 4.2.1) og hvordan dette henger sammen med utøvers motivasjon. I tillegg viser litteratursøket at mye av denne forskningen kun ser på sammenhengen mellom treneratferd og utøvernes indre motivasjon. Derfor bør fremtidige studier av sammenhengen mellom treneratferd og utøvers motivasjon se på sammenhengen mellom treneratferd og alle formene for motivasjon, slik som amotivasjon, ytre motivasjon og indre motivasjon, for å få en dypere forståelse av hvordan dette henger sammen (Hollembek & Amorose, 2005).

1.3 Overordnet problemstilling

Det er ikke vanskelig å argumentere for at det er viktig å vite noe om sammenhengen mellom treneratferd og utøvers motivasjon. Som vi skal se i kapittel 2.1.5 og 2.2.1 om tidligere forskning er det gjort mye forskning på dette området tidligere, men lite i idretten orientering, og lite med utgangspunkt i en skala som måler ulike atferder hos treneren. Før det gis en grundig gjennomgang av teori og tidligere forskning som skal føre fram til hypoteser i kapittel 3, vil det være på sin plass å presentere denne studien sin overordnede problemstilling. Den lyder som følger:

I hvilken grad er det en sammenheng mellom treners atferd og motivasjon hos utøvere i orientering?

1.4 Masteroppgavens struktur

Kapittel 2 gir et teoretisk grunnlag for å forstå motivasjon i lys av treneratferd, samtidig som det er med på å danne utgangspunkt for hypotesene i kapittel 3. Metoden blir grundig gjennomgått i kapittel 4, før resultatene presenteres i kapittel 5. I kapittel 6 diskuteres resultatenes betydning opp mot hypoteser, teori og tidligere forskning, samtidig som det blir trukket paralleller til forhold i som gjør seg gjeldende i orientering. Til slutt trekkes de viktigste funnene fram i konklusjonen (kapittel 7) sammen med råd til trenere og forslag til videre forskning.

2 Teori og tidligere forskning

I dette kapitlet presenteres det teoretiske grunnlaget for denne studien. Først presenteres selvbestemmelsesteorien og hvordan den ser på motivasjon som et resultat av i hvilken grad de grunnleggende psykologiske behovene blir tilfredsstilt. Herunder presenteres også tidligere forskning som har sett på denne sammenhengen i idretts- og treningsammenheng. Deretter presenteres Chelladurais multidimensjonale ledelsesmodell som er med på å forklare hva som er med å bidra til at trenere har den treneratferden de har, og som også har vært utgangspunkt for utviklingen av en skala som måler trenerens ulike typer atferd. Videre presenteres tidligere forskning som har sett på hvordan treneratferd henger sammen med utøvers grunnleggende psykologiske behov og motivasjon.

2.1 Selvbestemmelsesteorien

Self-determination theory (SDT) er en motivasjonsteori som forklarer menneskers motivasjon, utvikling og vekst. Teorien er en empiribasert organismisk teori som forklarer menneskelig atferd og personlighetsutvikling (Ryan & Deci, 2017). SDT har som utgangspunkt at mennesker er «*aktive, vekstorienterte organismer som finner det naturlig å integrere psykiske elementer til en enhetlig forståelse av seg selv og integrere seg i større sosiale strukturer*» (Deci & Ryan, 2000, s. 229; sitert på norsk av Mehus, 2015, s. 30).

Menneskelig motivasjon blir i SDT plassert langs et kontinuum fra kontrollerende former for motivasjon til autonome former for motivasjon (se figur 1 side 20). SDT fokuserer spesielt på hvordan sosiale miljø bidrar til, eller hindrer personlig utvikling gjennom tilfredstilelsen av de tre grunnleggende psykologiske behovene for autonomi, kompetanse og tilhørighet (Ryan & Deci, 2017). Teorien ser på denne måten motivasjon som et resultat av psykiske elementer og sosiale strukturer (Mehus, 2015).

I selvbestemmelsesteorien er ikke bare fokuset rettet mot hvor motiverte en er, men også mot type motivasjon og kvaliteten på den (Skaalvik & Skaalvik, 2015). SDT består av seks miniteorier, disse er kort fortalt: Teorien om grunnleggende psykologiske behov, teorien om kognitiv evaluering, teorien om organisk integrasjon, teorien om kausal orientering, teorien om målinnhold og teorien om

motivasjon i nære relasjoner (Ryan & Deci, 2017). I de neste kapitlene blir teoriene som er mest relevant for denne studien nærmere gjennomgått. Teorien om grunnleggende psykologiske behov (kapittel 2.1.1) går nærmere inn på de tre behovene utøvere har for å føle autonomi, kompetanse og tilhørighet. Deretter gis det en gjennomgang av hvordan teorien om kognitiv evaluering (kapittel 2.1.2) forklarer indre motivasjon. Til slutt skal vi se hvordan teorien om organisk integrasjon (kapittel 2.1.3) forklarer ulike former for ytre motivasjon.

2.1.1 Teorien om grunnleggende psykologiske behov

Forsøkene på å beskrive hvordan ulike miljø enten støtter eller undergraver effektiv og sunn funksjon er mange (Ryan & Deci, 2002). Innenfor rammeverket av SDT blir dette beskrevet gjennom teorien om grunnleggende psykologiske behov. Basic Psychological Needs Theory (BPNT) sier at alle mennesker har tre grunnleggende psykologiske behov. De tre behovene er kompetanse, tilhørighet og autonomi (Ryan & Deci, 2002). Deci og Ryan (2000) definerer de tre grunnleggende psykologiske behovene som næringsstoffer som er essensielle for psykologisk vekst, integritet og velvære. Hver og en av de tre behovene spiller en viktig rolle for optimal personlig utvikling slik at ingen av de kan overses eller bli satt til side uten betydelige negative konsekvenser. Indre motivasjon og selvbestemte former for ytre motivasjon krever tilfredsstillelse av alle tre behovene, tilfredsstillelse av et eller to behov er ikke nok (Deci & Ryan, 2000).

Innenfor rammeverket av SDT, er de tre grunnleggende behovene noe som er medfødt. En trenger ikke å bli presset til eller bli bedt om å handle. Dersom de grunnleggende psykologiske behovene blir tilfredsstilt er mennesker naturlig tilbøyelig til å handle i henhold til vårt indre og ytre miljø og engasjere oss i aktiviteter som interesserer oss. På denne måten søker en å oppnå personlig og mellommenneskelig sammenheng (Deci & Ryan, 2000). Det er viktig å være klar over at menneskers atferd ikke nødvendigvis er rettet direkte mot tilfredsstillelse av behovene, men heller er rettet mot en eller flere aktiviteter som en synes er interessante eller et viktig mål dersom en har et miljø som tillater behovstilfredsstillelse (Deci & Ryan, 2000). Innenfor idretten kan det for eksempel være at en utøver er motivert for å drive med orientering, og får tilfredsstillelse av autonomi, kompetanse og tilhørighet i orienteringskonteksten.

Det er altså det sosiale miljøet som innvirker på de tre grunnleggende psykologiske behovene. Treneren er en del av dette miljøet og innvirker med det på tilfredstilelsen av behovene. Videre følger en nærmere gjennomgang av hver av de tre grunnleggende psykologiske behovene.

Autonomi går på behovet for selv å kunne bestemme over sine opplevelser og handlinger.

Autonomi betyr selvbestemmende, og står dermed for regulering gjort av selvet. Det som er viktig for at en person skal føle autonomi, er at ens atferd er selvvalgt og i henhold til egne verdier og interesser (Ryan & Deci, 2017). Hos en person med høy grad av autonomi, er det en selv som er kilden til sin egen atferd (Deci & Ryan, 1985). I henhold til SDT er det bare noen handlinger som er helt autonome og selvregulert etter ovennevnte forklaring. De resterende handlingene er regulert av eksterne krefter eller ikke-integrerte aspekter av ens personlighet (Ryan & Deci, 2017). Dette kommer vi tilbake til i kapittel 2.1.3 i teorien om organisk integrasjon.

Kompetanse refererer til menneskers grunnleggende behov får å føle mestring. I personlig viktige sosiale kontekster trenger vi å føle at vi kan handle på en effektiv måte (Ryan & Deci, 2017).

Kompetanse bidrar da med energien til handling (Deci & Ryan, 1985). Behovet for å føle kompetanse fører til at mennesker søker utfordringer som er optimale for det ferdighetsnivået de selv befinner seg på. På denne måten søker en å vedlikeholde eller forbedre egne ferdigheter (Ryan & Deci, 2002). Det er ofte lett å overse behovet for kompetanse. I kontekster der oppgavene er for vanskelige eller dersom det er mye negative tilbakemeldinger fra for eksempel en trener, blir behovet for å føle mestring ofte oversett og erstattet med sosial sammenlikning (Ryan & Deci, 2017). Det er viktig å være klar over at det grunnleggende psykologiske behovet for å føle kompetanse ikke står for en utøvers ferdighetsnivå, men heller hvordan en utøver opplever at en er kompetent og er fornøyd med egne ferdigheter (Ryan & Deci, 2002).

Tilhørighet refererer til følelsen av å være tilknyttet andre mennesker, å bli tatt vare på og ta vare på andre, og å føle en form for tilhørighet både med andre mennesker og med et felleskap (Ryan & Deci, 2002). Vi føler tilhørighet typisk når vi føler at vi blir tatt vare på av andre og når andre bryr seg om oss (Ryan & Deci, 2017). Behovet en har for å føle seg i en relasjon til andre er ikke på grunn av at en søker å oppnå en spesiell status eller et konkret utfall. Snarere er det et psykologisk behov for å føle at en er med og samhandler med andre i en gruppe eller kontekst som gjør at en føler sikkerhet og at en føler seg trygg i omgivelsene (Ryan & Deci, 2002). Tilhørighet handler også om

hvor en føler at en hører til og det å føle seg som en viktig del av et felleskap. En viktig faktor er at en føler at en er en bidragsyter i kontekstene som en er engasjert i (Ryan & Deci, 2017). Dersom alle de tre grunnleggende psykologiske behovene blir tilfredsstillt, ligger det til rette for indre motivasjon.

2.1.2 Teorien om kognitiv evaluering

Cognitive evaluation theory (CET) sier noe om hvordan menneskelig samhandling og sosiale kontekster gir støtte til eller undergraver utviklingen av indre motivasjon (Ryan & Deci, 2017). Indre motivasjon utvikler seg spontant fra indre forhold og kan motivere atferd selv om det ikke finnes noen ytre belønninger eller kontroll (Deci & Ryan, 1985). Når personer er indre motivert deltar de i aktiviteter fordi de finner den interessant og fordi det gir en spontan indre tilfredsstillelse. Indre motivasjon vil si at for eksempel en utøver deltar i idrett for den indre gleden og tilfredsstillelsen dette gir (Standage & Ryan, 2012).

Motivasjon handler ifølge SDT i stor grad om hvordan vi ser på oss selv og hvordan vi forstår oss selv. Når en handling utføres selvstendig eller på bakgrunn av egen innskytelse, sier en at vi er indre motivert. Det vil si at vi er styrt av oss selv, eller av selvet som kjernen i personligheten. Våre verdier, holdninger og det synet vi har på oss selv gjør at vi handler ut i fra en sterk egeninteresse (Lillemyr, 2007). Det er da ingenting utenfor oss selv som innvirker på handlingen.

CET beskriver to typer innputt fra sosiale forhold som er med på å påvirke utviklingen av indre motivasjon. Disse er informative forhold og kontrollerende forhold (Standage & Ryan, 2012). Informative forhold er ikke-kontrollerende og bidrar med effektiv og relevant informasjon i ulike situasjoner. Slike forhold bidrar til indre motivasjon gjennom støtte av de grunnleggende psykologiske behovene for autonomi, kompetanse og tilhørighet. Kontrollerende forhold står i kontrast til informative forhold og representerer forhold som presser personer til å tenke, eller handle på spesielle måter. Dette ødelegger for en persons følelse av autonomi og ødelegger for indre motivasjon selv om følelse av kompetanse og tilhørighet er til stede (Standage & Ryan, 2012).

I henhold til CET er alle sosiale forhold som påvirker behovene for kompetanse og tilhørighet med på å påvirke indre motivasjon. Behovet for tilhørighet har vist seg ikke å ha like mye å si for indre motivasjon (Ryan & Deci, 2002). Personer vil bare være indre motivert for aktiviteter som de selv

finner interessante og som de gjør for å tilfredsstille seg selv (Ryan & Deci, 2017). Forholdene som gjør at mennesker er indre motivert ligner på faktorene som er med på å bidra til at mennesker internaliserer og integrerer ytre motivasjon (Standage & Ryan, 2012). I neste kapittel ser vi nærmere på ulike typer ytre motivasjon innenfor SDT og hvordan ytre motivasjon kan internaliseres slik at en oppnår selvbestemt ytre motivasjon.

2.1.3 Teorien om organisk integrasjon

Deci og Ryan (1985) utviklet Organismic Integration Theory (OIT) i et forsøk på å forklare utviklingen av ytre motivasjon gjennom en prosess med internalisering og integrering, og med det beskrive hvordan ytre motivasjon blir mer autonom og selvbestemt gjennom større tilfredsstillelse av de tre grunnleggende psykologiske behovene (Ryan & Deci, 2017). Ytre motivasjon er multidimensjonal og utviklingen og graden av den varierer med i hvilken grad en utøver har internalisert atferden sin og tatt den opp i selvet (Treasure, Lemyre, Kuczka & Standage, 2007). OIT skiller mellom kontrollert og autonom ytre motivasjon (Skaalvik & Skaalvik, 2015). Kontrollert ytre motivasjon innebærer at en har en følelse av at en ikke har noe valg og blir tvunget til å utføre en bestemt aktivitet. Autonom ytre motivasjon vil si at en har tatt opp i seg verdier som andre mener er viktig, slik at det med tiden blir viktig for seg selv. Dette kalles internalisering (Skaalvik & Skaalvik, 2015).

OIT er basert på forutsetningen om at mennesker er naturlig tilbøyelige til å integrere ulike erfaringer og aktiviteter dersom vi har de riktige næringsstoffene (tilfredsstillelse av grunnleggende psykologiske behov) til å gjøre det. Dermed kan påvirkning fra betydelige andre personer (for eksempel en trener) gjøre at noe en utøver i utgangspunktet synes er en uinteressant aktivitet og er kontrollert motivert for, utvikle seg gjennom en internaliseringsprosess, og med det bli autonom og selvbestemt motivert (Ryan & Deci, 2002).

Ytre motivasjon kan være selvregulerte gjennom at vi handler slik vi selv ønsker og i samsvar med de holdninger og verdier vi selv har, dersom vi selv har kontrollen (Lillemyr, 2007). *«Når den ytre motivasjonen er selvregulert, er den integrert i personligheten, det vil si at verdien av handlingen er tatt opp i selvet. Personen identifiserer seg da med verdien bak handlingen eller aktiviteten. Dermed blir selvet involvert og handlingen selvregulert» (Deci og Ryan 1991, sitert på norsk av Lillemyr, 2007, s. 20)*

Graden av internalisering vises langs et kontinuum med fire ulike reguleringer for ytre motivasjon (se figur 1). Disse fire reguleringene kalles integrert regulering, identifisert regulering, innlemmet regulering og ytre regulering, sortert fra mest autonom til mest kontrollerende. Dess større grad en handling er internalisert, dess mer er den en integrert del av personens oppfattelse av seg selv, og med det et grunnlag for selvbestemt motivasjon (Ryan & Deci, 2002). Videre følger en nærmere gjennomgang av de ulike reguleringene.

Integrert regulering er den mest autonome og selvbestemte formen for ytre motivasjon. Den oppstår når en aktivitet er fullt ut integrert som en del av personens oppfattelse av seg selv når det kommer til verdier, mål og behov (Ryan & Deci, 2002). Integrert ytre motivasjon er veldig lik indre motivasjon og de deler mange likheter. Integrert regulering er likevel regnet som ytre motivasjon på grunn av at aktiviteten gjøres fordi den er personlig viktig for å oppnå et høyt verdsett mål, i motsetning til indre motivasjon der aktiviteten gjøres ut i fra en indre interesse som gir glede og tilfredstillelse (Ryan & Deci, 2002). Det vil si at aktiviteten knyttes opp mot egne verdier og mål der selve aktiviteten oppleves som en del av ens identitet (Mehus, 2015).

Identifisert regulering er en mindre selvbestemt form for motivasjon enn integrert regulering, men regnes likevel som en av de autonome reguleringene. En person som er identifisert regulert deltar i en aktivitet fordi den samsvarer med utøverens identitet og verdier (Ryan & Deci, 2007). En utøver kan føle at en selv tar valget om å delta i en aktivitet, og opplever da en viss grad av selvbestemmelse, men det er ikke all trening som oppleves som gøy eller har høy trivsel (Mehus, 2015).

Innlemmet regulering er til en viss grad internalisert, men er ikke regnet blant reguleringene der aktiviteten er integrert i en persons oppfattelse av seg selv. Det er en kontrollerende form for ytre motivasjon der personen selv er drivkraften som belønner eller straffer seg selv (Ryan & Deci, 2007). Dersom en er innlemmet regulert driver man med en aktivitet for å unngå skyld og skam, eller oppnå ting av med en viss betydning for personen (Ryan & Deci, 2002). En kan tenke seg en utøver som møter på trening ut fra tanken om at treneren ikke får gjennomført det tenkte treningsopplegget uten nok utøvere til stede (Mehus, 2015).

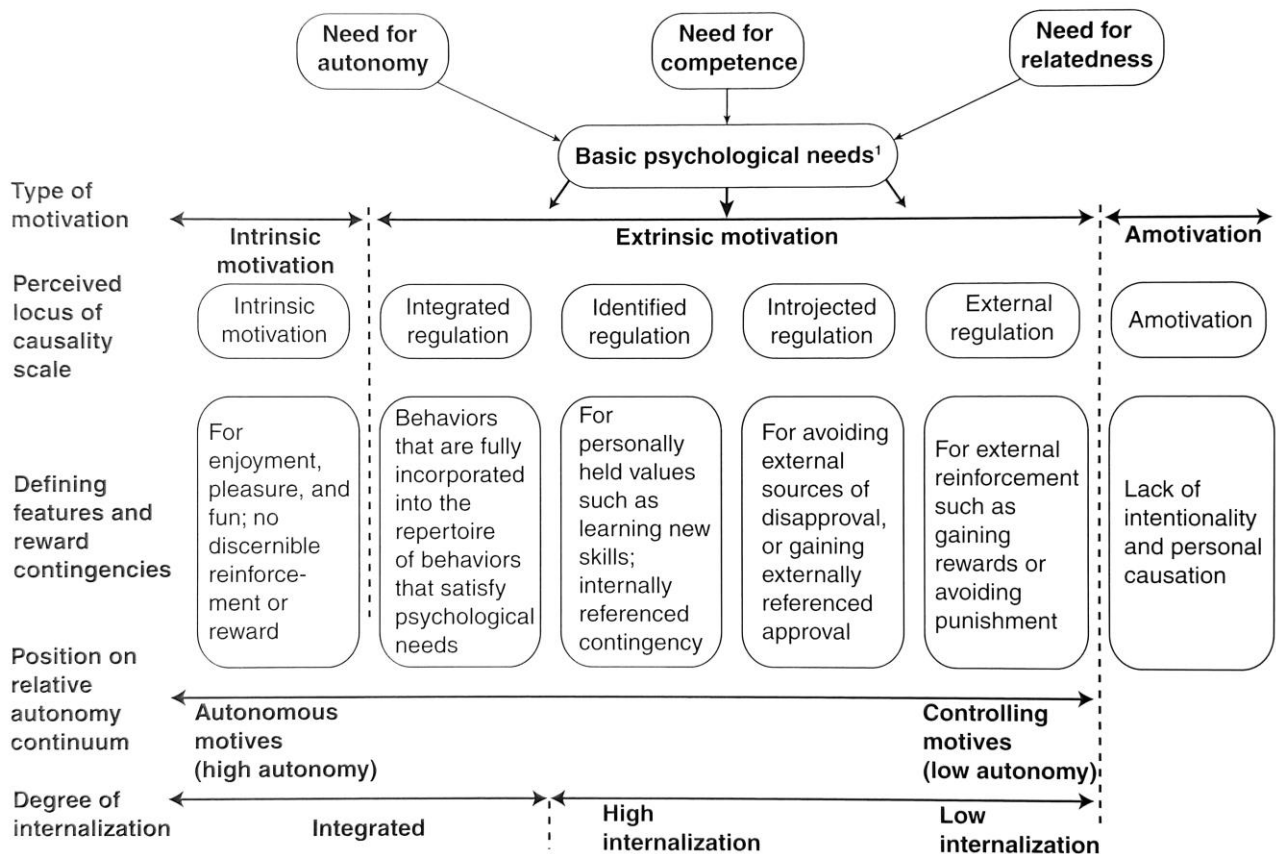
Ytre regulering der den mest kontrollerende formen for ytre motivasjon. Den innebærer at en er motivert for å delta i en aktivitet for å unngå ekstern straff eller oppnå eksterne belønninger (Ryan & Deci, 2002). Kilden til motivasjon kommer fra noe utenfor utøveren og oppfattelsen av selvet er ikke innblandet (Ryan & Deci, 2007).

Lengst til høyre i figur 1 kan vi se kategorien *amotivasjon*. Amotivasjon er rett og slett manglende motivasjon for en aktivitet (Ryan & Deci, 2007). Når en er amotivert, handler en passivt eller ikke i det hele tatt (Ryan & Deci, 2002). Amotivasjon sees gjerne i kontrast til indre motivasjon, og i idrett er det kjennetegnet av manglende selvbestemmelse knyttet til det å drive med idrett. Utøverne er ikke interessert i idretten, og amotivasjon vil oftest gi seg utslag i at utøverne slutter (Mehus, 2015).

2.1.4 Sammenhengen mellom teoriene i SDT

For å oppsummere SDT kan vi ta en titt på figur 1. Behovene for autonomi, kompetanse og tilhørighet anses å være avgjørende for å forstå innholdet og prosessen i menneskers arbeid for å nå et mål (Deci & Ryan, 2000). Ifølge SDT er tilfredstillelsen av de tre grunnleggende psykologiske behovene for autonomi, kompetanse og tilhørighet viktige for å opprettholde en sunn selvbestemt motivasjon. Når de tre behovene er støttet innenfor en kontekst, er det tilrettelagt for indre motivasjon og internalisering av ytre motivasjon (Ryan & Deci, 2007).

Det grunnleggende psykologiske behovet for å føle kompetanse en forutsetning for at en skal være motivert i det hele tatt. Dette gjelder for både indre motivasjon og for alle de fire reguleringene for ytre motivasjon. Dersom tilfredstillelse av kompetanse ikke er til stede vil en være amotivert og dersom det bare er kompetanse til stede vil en kun være ytre regulert (Ryan & Deci, 2007). Videre er det nødvendig med tilfredstillelse av det grunnleggende psykologiske behovet for tilhørighet for å ta steget fra ytre regulering til innlemmet regulering, og nærme seg autonom og selvbestemt motivasjon i noe større grad (Ryan & Deci, 2007). Behovet for tilhørighet fungerer dermed som en pådriver og forutsetning for internaliseringsprosessen (Ryan & Deci, 2002). For å oppnå de enda med autonome reguleringene identifisert og integrert regulering kreves i tillegg støtte av det grunnleggende psykologiske behovet for autonomi (Ryan & Deci, 2007) Videre skal vi se hva tidligere forskning sier om sammenhengen mellom grunnleggende psykologiske behov og motivasjonsregulering innenfor idrett og fysisk aktivitet.



Figur 1 Skjematisk framstilling av SDT. Hentet fra Ryan og Deci (2007, s. 8)

2.1.5 Tidligere forskning på SDT i idretts- og treningskontekst

For å si noe om tidligere forskning som er gjort på sammenhengen mellom grunnleggende psykologiske behov og motivasjonsregulering i idretts- og treningsammenheng, ble det gjort et litteratursøk Google Scholar og Oria. Søkeordene som ble brukt, var forskjellige kombinasjoner av følgende: Self determination, exercise and sport, perceived psychological need satisfaction, behavioral regulations, meta analysis.

Studiene ble valg ut på bakgrunn av at de undersøkte sammenhengen mellom grunnleggende psykologiske behov og motivasjonsregulering i idretts- eller treningsammenheng og ikke var eldre enn fra år 2000 og hadde relativt mange siteringer. Referanselistene til de valgte studiene ble også brukt for å finne tidligere forskning. Innenfor forskning med utgangspunkt i SDT har noen forskere fokusert på hvilke motiver og grunnleggende psykologiske behov som fremmer deltakelse. Andre

har fokusert på hvilke faktorer som påvirker utøvernes grad av indre motivasjon og ytre motivasjon for en aktivitet (Frederick-Recascino, 2002). Mye av forskningen som har sett på hvordan de grunnleggende psykologiske behovene påvirker motivasjon, har fokusert på behovene for autonomi og kompetanse fordi disse behovene har vist seg å ha størst betydning for indre motivasjon. Det har likevel vist seg at behovet for tilhørighet kan spille en viktig rolle for å fremme motivasjon. Spesielt for mindre motiverende aktiviteter (Frederick-Recascino, 2002). Videre vil forskning som har sett på sammenhengen mellom grunnleggende psykologiske behov og motivasjonsregulering i trening- og idrettssammenheng bli presentert.

Ryan, Williams, Heather og Deci (2009) har gått igjennom tidligere forskning på SDT og motivasjon i trening og idrett. De hevder at indre motivasjon for trening henger sammen med de grunnleggende psykologiske behovene kompetanse og autonomi. Dersom trenere, foreldre eller andre betydelige personer feiler i å støtte opp om disse behovene ved for eksempel å være kontrollerende, hevder de at det vil kunne føre til utøvere som er mer ytre motivert. Videre har det vist seg at jo mer utøvere som er ytre motivert har internalisert aktiviteten, jo større er deres følelse av autonomi. Det har likevel vist seg at internalisering og integrering av ytre motivasjon for trening krever tilfredstillelse av alle de tre behovene autonomi, kompetanse og tilhørighet. Tilhørighet må derfor ikke oversees fordi den ikke er nødvendig for indre motivasjon, fordi den er viktig for internalisering av ytre motivasjon.

Wilson og Todd Rogers (2008) undersøkte i sin studie hvordan det var en sammenheng mellom tilfredstillelse av grunnleggende psykologiske behov og motivasjonsregulering i treningssammenheng. De fant støtte for SDT ved at type motivasjon reguleres gjennom de grunnleggende psykologiske behovene. Dess større tilfredstillelsen av behovene var, dess mer selvbestemt var utøvernes motivasjon. Behovene for kompetanse og autonomi var de behovene som i størst grad hadde sammenheng med utøvernes motivasjon. Behovet for tilhørighet var mindre viktig, men de argumenterer for at større følelse av tilhørighet er en forutsetning for internalisering av ytre motivasjon. De hevder at det er nødvendig med mer forskning på området når det kommer til motivasjon i trening og idrett.

I studien til Edmunds et al. (2006) ble sammenhengen mellom grunnleggende psykologiske behov, motivasjonsregulering og treningsatferd undersøkt. De fant støtte for at økt støtte av

grunnleggende psykologiske behov bidro til mer selvbestemt motivasjonsregulering i trening og idrett. Studien til Barbeau et al. (2009) bekrefter dette funnet. De undersøkte sammenhengen mellom grunnleggende psykologiske behov og motivasjonsregulering innenfor SDT i treningsammenheng. De fant støtte for SDT innenfor treningskonteksten. 116 studenter gjennomførte spørreundersøkelser bestående av BPNES og BREQ-2 (se kapittel 4.2). Resultatene viste at opplevd tilfredsstillelse av de grunnleggende psykologiske behovene for autonomi, kompetanse og tilhørighet bidro positivt til selvbestemt og indre motivasjon. Behovet for å føle kompetanse var det som bidro sterkest til selvbestemt motivasjon. Videre fant de at opplevd kompetanse bidro negativt til ytre former for motivasjon.

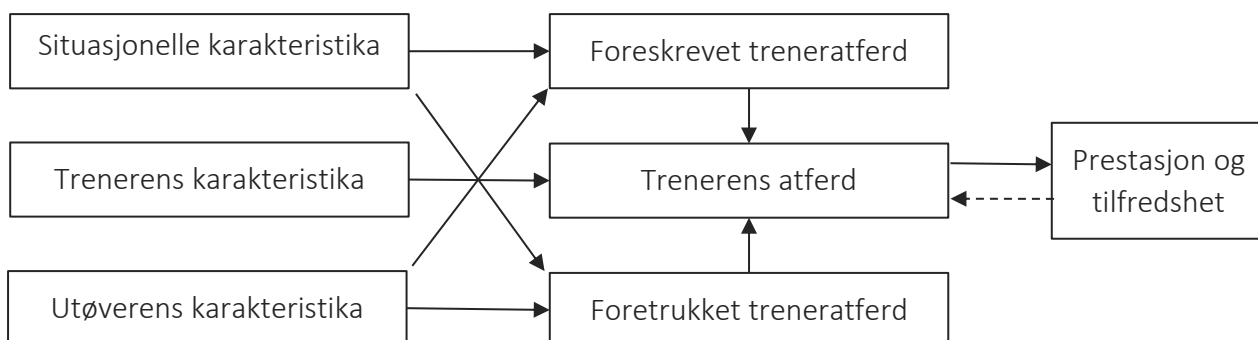
Teixeira, Carraça, Markland, Silva og Ryan (2012) gjennomførte en systematisk gjennomgang av forskning som har sett på SDT i treningskonteksten. De diskuterer om trenings- og idrettskonteksten er det som forklarer at det ikke er en forutsetning med støtte av behovet for tilhørighet for indre og godt integrerte motivasjon. De nevner for eksempel at det kan være forskjeller mellom individuelle idretter og lagidretter når det kommer tilhørighet. De hevder at det kan være slik at støtte av tilhørighet ikke er noe krav for å oppnå selvbestemt og indre motivasjon i individuelle idretter.

Som vi nå har sett er SDT en omfattende teori, som i denne studien brukes til å forklare hvordan idrettsutøveres motivasjon oppstår og fungerer som et resultat av sosiale forhold i orienteringskonteksten. I kraft av sin kompetanse, rolle og personlighet har treneren myndighet til å ta avgjørelser når det kommer til det treningsarbeidet en gruppe eller utøver skal gjøre (Høigaard, 2008). Derfor vil en kunne tenke seg at treneren har stor påvirkningskraft på disse sosiale forholdene som igjen påvirker utøvernes motivasjon. Det er derfor naturlig å se nærmere på hva som gjør at trenere handler som de gjør. I neste kapittel gjennomgås en teori som forklarer trenerens atferd, og som har dannet utgangspunktet for skalaen som senere i dette prosjektet blir brukt til å måle trenerens atferd.

2.2 Chelladurais multidimensjonale ledelsesmodell

Chelladurais multidimensjonale ledelsesmodell (Chelladurai, 2007) er en modell som forklarer hvilke faktorer som påvirker trenerens atferd, og videre hvordan dette påvirker utøveres prestasjon og tilfredshet. Før det gis en grundigere gjennomgang av modellen, vil jeg gjøre oppmerksom på at mye av det som blir skrevet om modellen i dette delkapittelet er hentet fra min bacheloroppgave (Olaussen, 2019), der det inngikk som en del av det teoretiske grunnlaget.

Chelladurais multidimensjonale ledelsesmodell er utviklet spesielt for forskning på ledelse innen idrett og fysisk aktivitet (Weinberg & Gould, 2015). Den ble konstruert for å gi et rammeverk for hvordan man kan spesifisere og identifisere effektiv lederatferd i ulike situasjoner innenfor idrett (Horn, 2008). I følge Høigaard (2008) er modellen en av de mest brukte ledelsesmodellene for forskning på ledelse i idrett. Se figur 2 under for grafisk framstilling av modellen.



Figur 2 Chelladurais multidimensjonale ledelsesmodell, hentet fra Weinberg og Gould (2015, s. 208).

Modellen illustrerer at utøveres prestasjon og tilfredshet er et resultat av trenerens atferd, som igjen er et resultat av en interaksjonsprosess mellom ulike faktorer. Kategoriene treneratferd, treneratferd foretrukket av utøverne og foreskrevet treneratferd blir påvirket av faktorene karakteristika ved situasjonen, karakteristika ved treneren og karakteristika ved utøveren (Høigaard, 2008). I følge Chelladurai (2007) er det en forutsetning for optimal prestasjon og tilfredshet at de tre kategoriene treneratferd er i overenstemmelse med hverandre. Det vil si at treneren opptrer

hensiktsmessig i forhold til situasjonen og i tillegg viser den treneratferden utøveren foretrekker. Nedenfor presenteres de ulike kategoriene og påvirkningsfaktorer i modellen nærmere.

Situasjonelle karakteristika er kjennetegner aktiviteten og situasjonen (Høigaard, 2008), for eksempel idrettsgren, nivå på utøverne, størrelsen på gruppen, ambisjoner, treningsareal og tilgang på utstyr er eksempler på situasjonelle karakteristika (Sæther, 2015). Generelt kan en si at en treners atferd er kontekstavhengig, og treneren må derfor være følsom for konteksten for å kunne utføre treneratferden på en optimal måte (Høigaard, 2008). Utøvernes karakteristika vil være forhold som alder, kjønn, erfaring, kompetanse, modenhet og personlighet (Høigaard, 2008). De samme forholdene som hos utøvernes karakteristika må også kunne sies å gjelde for trenerens karakteristika, i tillegg trenerens ambisjonsnivå, selvtillit, motivasjon, engasjement og kommunikasjonsevner gjør seg også gjeldene her (Høigaard, 2008).

Foreskrevet treneratferd er den treneratferden som er forventet ut ifra karakteristika ved situasjonen og utøverne. Her kan en nevne offentlige bestemmelser, idrettens regelverk, verdier, normer og krav (Høigaard, 2008). Det kan være forventet at treneren skal opptre på visse måter i ulike situasjoner. Som eksempel nevner Weinberg og Gould (2015) at treneren opptre ulikt i møte med journalister, andre trenere og tilskuere.

Foretrukket treneradferd er den atferden utøveren ønsker at treneren skal ha. Ulike utøvere foretrekker ulike treneradferder (Horn, 2008; Høigaard, 2008; Weinberg & Gould, 2015). Alder, kjønn, ferdighet, personlighet og erfaring hos utøverne, samt situasjonskarakteristika påvirker hvilken treneratferd utøverne foretrekker (Høigaard, 2008). Samtidig vil det kunne være forskjell på hvilke treneratferd utøveren foretrekker under konkurranse og hvilken treneratferd utøveren foretrekker under trening (Høigaard, 2008).

Trenerens atferd er den konkrete atferden treneren viser i en gitt situasjon (Høigaard, 2008). Treneren kan for eksempel gi tilbakemeldinger, vise glede eller frustrasjon, ta hensyn til enkeltspillere eller hele treningsgruppen, være morsom og snill. Høigaard (2008) framhever viktigheten av å skille mellom ulike situasjoner når en ønsker å undersøke trenerens atferd.

Med utgangspunkt i Chelladurais multidimensjonale ledelsesmodell utviklet Chelladurai og Saleh (1980) Leadership Scale for Sports (LSS). LSS er en mye brukt skala for å undersøke treneratferd i idretten (Horn, 2008), og brukes også for å måle treneratferd i dette prosjektet. LSS måler trenerens instruksjonsadferd, hvordan treneren tar avgjørelser og hvordan treneren motiverer utøverne til innsats og prestasjon. Trenerens instruksjonsatferd måles gjennom kategorien trening og instruksjon. Hvordan treneren tar avgjørelser gjenspeiles i kategoriene demokratisk atferd og autokratisk atferd. Hvordan treneren motiverer utøverne til innsats og prestasjon uttrykkes gjennom kategoriene sosial støtte og positive tilbakemeldinger (Chelladurai & Saleh, 1980). De ulike kategoriene av treneratferd beskrives nærmere i kapittel 4.2.1. Som vi husker sier SDT at sosiale forhold, herunder treneratferd, påvirker utøvernes motivasjon gjennom de tre grunnleggende psykologiske behovene for autonomi, kompetanse og tilhørighet. I kapittel 2.1.5 ble tidligere forskning som har sett på sammenhengen mellom disse behovene og motivasjonsregulering presentert. I neste kapittel vil det bli gitt en oversikt over forskning som har sett på treneratferd og motivasjon ved hjelp av LSS.

2.2.1 Tidligere forskning med utgangspunkt i LSS

Når vi nå har sett på hva som bidrar til at trenere handler som de gjør, er det på tide å se nærmere på hva som er gjort av tidligere forskning på sammenhengen mellom treneratferd og motivasjon. I dette kapittelet presenteres funn fra de utvalgte studiene. Litteratursøket er gjort i Google Scholar og Oria og ordene som er brukt er ulike kombinasjoner av følgende: Coaching leadership style, leadership scale for sports, athlete motivation, basic psychological needs.

En betydelig del av forskningen som er gjort på utfallene av treners atferd har brukt LSS for å måle treneratferd (Horn, 2008). I litteratursøket kom det fram at en stor del av denne forskningen har brukt LSS med utgangspunkt i Chelladurais multidimensjonale ledelsesmodell og undersøkt hvordan treneratferd henger sammen med utøvers tilfredshet og prestasjon. En betydelig mindre del av studiene har brukt LSS for å undersøke sammenhengen mellom treneratferd og utøvers motivasjon. Det kan virke som en god del av denne forskningen har sett på sammenhengen mellom treneratferd og indre motivasjon, og ikke tilfredstillelse av grunnleggende psykologiske behov eller hele SDTs motivasjonskontinuum slik som i dette prosjektet. Nedenfor presenteres utvalgte studier som ser på utøvers motivasjon med utgangspunkt i LSS.

Hollembek og Amorose (2005) har undersøkt hvordan treneratferd påvirket utøveres indre motivasjon gjennom de tre grunnleggende psykologiske behovene for autonomi, kompetanse og tilhørighet. Utvalget besto av 280 kvinnelige og mannlige utøvere fra forskjellige idretter. De fant at de fem kategoriene av treneratferd i LSS forklarte 2% av variansen for opplevd kompetanse, 36% av variansen for opplevd autonomi og 8% av variansen for opplevd tilhørighet. Her var positive tilbakemeldinger en unik negativ bidragsyter (-.13) til opplevd kompetanse. Trening og instruksjonsatferd (-.16), autokratisk atferd (-.40) var unike negative bidragsytere til opplevd autonomi, mens demokratisk atferd (.43) var en unik positiv bidragsyter. Når det kommer til opplevd tilhørighet var positive tilbakemeldinger (.19) en unik positiv bidragsyter, og autokratisk atferd (-.13) en unik negativ bidragsyter. De tre grunnleggende psykologiske behovene sto for 22% av variansen i indre motivasjon hos utøverne der både kompetanse (.11), autonomi (.32) og tilhørighet (.25) var unike positive bidragsytere. Videre fant de ingen forskjeller mellom kvinner og menn eller lagidretter og individuelle idretter, når det kommer til hvordan sammenhengen mellom treneratferd, grunnleggende psykologiske behov og indre motivasjon fungerer. Hollembek og Amorose (2005) foreslår at trenere som ønsker utøvere som er indre motivert bør fokusere spesielt på å vise demokratisk atferd og inkludere utøverne i beslutningsprosesser.

I studien til Amorose og Horn (2000) ble det undersøkt hvordan ulike variabler, deriblant treneratferd påvirket utøveres indre motivasjon. Utvalget besto av en blanding av menn og kvinner. Totalt var det 386 college-utøvere fra forskjellige idretter som deltok i studien. Utøverne anga sin mottatte treneratferd ved hjelp av LSS. Resultatene av studien viste at menn rapporterte høyere grad av indre motivasjon enn kvinner. Videre fant Amorose og Horn (2000) positiv sammenheng mellom trenings- og instruksjonsatferd og demokratisk atferd med utøvernes indre motivasjon, og en negativ sammenheng mellom autokratisk atferd og utøvernes indre motivasjon. Derfor argumenterer de for at trenere som ønsker å øke utøverne sin indre motivasjon bør fokusere på trenings- og instruksjonsatferd og demokratisk atferd, og begrense bruken av autokratisk atferd i sitt arbeid. I tillegg argumenterer de for at trenere bør arbeide for å gi informative og positive tilbakemeldinger til utøverne.

I en videreføring av ovennevnte studie undersøkte Amorose og Horn (2001) hvordan indre motivasjon endret seg som en funksjon av treneratferd i løpet av en sesong. 72 kvinnelige og mannlige utøvere fra ulike idretter svarte på spørreskjema for å måle indre motivasjon og

treneratferd (LSS) før og etter en konkurransesesong. De fant sterk støtte for at treneratferd påvirket endringer i utøvernes indre motivasjon gjennom en sesong. Mer spesifikt bidro en trener som viste stor grad av trenings- og instruksjonsatferd og liten grad av autokratisk atferd og sosialt støttende atferd, til å øke utøvernes indre motivasjon. Amorose og Horn (2001) peker på den negative sammenhengen mellom trenerens sosialt støttende atferd og utøverens indre motivasjon som et overraskende funn. De diskuterer om denne sammenhengen kan komme av at utøvere med en trener som viser stor grad av sosialt støttende atferd føler seg forpliktet ovenfor treneren. Med det kan utøverne føle et ytre press om å ikke skuffe treneren.

3 Hypoteser

Vi har nå sett hvordan SDT forklarer grad av indre motivasjon, ytre motivasjon og amotivasjon hos utøvere som et resultat av i hvilken grad de tre grunnleggende psykologiske behovene for autonomi, kompetanse og tilhørighet er tilfredsstilt. Vi har også sett hvordan Chelladurais multidimensjonale ledelsesmodell forklarer hvordan trenerens atferd er et resultat av en interaksjonsprosess mellom ulike variabler.

Som vi husker fra kapittel 1.3 går den overordnede problemstillingen i dette prosjektet ut på å finne ut i hvilken grad det er en sammenheng mellom trenerens atferd og utøveres motivasjon i orientering. Med utgangspunkt i ovennevnte teori og tidligere forskning kan en si at sosiale og kulturelle kontekster, sammen med trenerens atferd, påvirker utøvernes opplevde tilfredsstillelse av de grunnleggende psykologiske behovene for autonomi, kompetanse og tilhørighet. Videre påvirker tilfredsstillelsen av disse behovene utøvernes motivasjonsregulering. Nærmere bestemt påvirker det om utøvere er indre motivert (se kapittel 2.1.2), ytre motivert eller amotivert (se kapittel 2.1.3). Det er med andre ord teoretisk dekning for å si at en eventuell årsakssammenheng kan gå i retning fra trenerens atferd og påvirke utøvers motivasjon (Horn, 2008). Dette gjøres gjennom tilfredsstillelse av utøvernes grunnleggende psykologiske behov. Dette støttes også av tidligere forskning redegjort for i kapittel 2.1.5 og 2.2.1. Selv om det ikke er gjort forskning på denne sammenhengen ved bruk av LSS i Norge eller i orientering tidligere, har jeg med utgangspunkt i teori og tidligere forskning utarbeidet to hypoteser som skal legge føringer for det videre arbeidet i denne studien:

1. Det antas at trenerens trenings- og instruksjonsatferd, demokratiske atferd, sosialt støttende atferd og positive tilbakemeldinger alle har en positiv sammenheng med de tre grunnleggende psykologiske behovene for autonomi, kompetanse og tilhørighet. Videre antas det at treneratferd forklarer mest varians i behovet for autonomi.
2. Det antas en positiv sammenheng mellom tilfredsstillelse av alle de tre grunnleggende psykologiske behovene og indre/selvbestemte former for motivasjon. Videre antas det en negativ sammenheng mellom tilfredsstillelse av de grunnleggende psykologiske behovene og kontrollerte/ytre former for motivasjon.

4 Metode

I de foregående kapitlene er det gjort rede for teori og tidligere forskning på sammenhengen mellom treneratferd og motivasjon, samt at to hypoteser er presentert. Videre vil det i dette kapitlet bli gjort rede for den metoden som er brukt for å samle data til dette prosjektet. Først gjøres det rede for valg av metode med begrunnelse. Videre presenteres instrumenter samt hvordan spørreundersøkelsen ble satt sammen, før fremgangsmåten for å samle data blir beskrevet. Deretter presenteres utvalget, før kvaliteten av undersøkelsen blir drøftet, og min posisjon som forsker blir gjort rede for. Til slutt gjøres det rede for hvordan det innsamlede datamaterialer er behandlet i statistikkprogrammet Stata.

4.1 Valg av metode

Et av de første spørsmålene som dukker opp når det kommer til valg av metode, er spørsmålet om forskningsstrategi. I dette prosjektet blir det benyttet en kvantitativ forskningsstrategi. Kvantitative forskningsmetoder er teoristyrte og gir beskrivelser av virkeligheten i form av talldata.

Datainnsamlingen er strukturert og forskeren holder avstand til det som studeres. En kvantitativ forskningsstrategi har som forutsetning at sosiale fenomener viser en så stor stabilitet at måling og kvantitativ beskrivelse er meningsfylt. Dette fører frem til det sentrale i kvantitativ forskning, nemlig å finne sammenhenger og årsaksforklaringer (Ringdal, 2013).

I dette prosjektet går problemstillingen ut på å finne ut i hvilken grad det er sammenheng mellom treneratferd og utøvers motivasjon i orientering. Valget av en kvantitativ forskningsstrategi er dermed gjort på bakgrunn av problemstillingen som nettopp går ut på å undersøke sammenhenger.

Videre er det i dette prosjektet benyttet tverrsnittdesign der data samles inn ved hjelp av en spørreundersøkelse. Tverrsnittdesign kjennetegnes ved at datainnsamlingen er utført i en begrenset tidsperiode der hver respondent spørres bare en gang (Ringdal, 2013). Hensikten med dette prosjektet er først og fremst å beskrive sammenhengen mellom treners treneratferd og utøvers motivasjon i orientering i nåtid. Fordi problemstillingen ikke går spesielt ut på å undersøke endringer over tid, og fordi dette også vanskelig ville latt seg gjennomføre innenfor rammene av en masteroppgave, ble tverrsnittdesign valgt.

Spørreundersøkelser er den mest benyttede datainnsamlingsmetoden i samfunnsvitenskapene, og kombinasjonen av kvantitativ metode med tverrsnittdesign og bruk av spørreundersøkelse for å samle data er svært vanlig (Ringdal, 2013). Spørreundersøkelser er standardisert og alle får de samme spørsmålene stilt på den samme måten (Ringdal, 2013). I dette prosjektet benyttes spørreundersøkelse for å få en statistisk beskrivelse av utvalget. Se kapittel 4.2 om instrumenter for beskrivelse av hvordan spørreundersøkelsen er utviklet. For beskrivelse av hvordan data er samlet inn i dette prosjektet, se kapittel 4.3 om datainnsamling.

4.2 Instrumenter

Utvikling av skalaer som har tilstrekkelig reliabilitet og validitet er en tidkrevende og vanskelig prosess. Derfor er det i et masterprosjekt med begrenset tid og ressurser, mest hensiktsmessig å ta i bruk allerede eksisterende skalaer som måler det fenomenet en ønsker å måle (Jones, 2015). I de neste kapitlene gis det en gjennomgang av hvilke skalaer som er benyttet i dette prosjektet. Det gjøres rede for hva skalaene måler og hvilke type spørsmål og utsagn som blir fremstilt. Det blir også gjort rede for begrunnelse for valg av skalaene som er benyttet. Til slutt gis det en gjennomgang av hvordan spørreskjemaet er konstruert.

4.2.1 Måling av treneratferd

For å måle treneratferd ble Leadership Scale for Sports (LSS) benyttet. LSS er en skala utviklet av Chelladurai og Saleh (1980) for å måle treneratferd. Skalaen består av 40 utsagn som måler fem ulike typer treneratferd. Disse treneratferdene er demokratisk atferd, autokratisk atferd, sosialt støttende atferd, atferd med positive tilbakemeldinger, og til slutt trenings- og instruksjonsatferd. Det er viktig å nevne at en trener ikke bare viser en form for treneratferd. Treneren kan vise flere av de nevnte formene for treneratferd i større eller mindre grad.

De fem formene for treneratferd i LSS går på trenerens instruksjonsatferd (trening og instruksjon), hvordan treneren tar avgjørelser (demokratisk atferd og autokratisk atferd) og hvordan treneren motiverer utøverne til innsats og prestasjon (sosial støtte og positive tilbakemeldinger). Videre gis det en nærmere beskrivelse av hver kategori av treneratferd.

Trening og instruksjon måles med 13 utsagn og går på i hvilken grad treneren gir treningsveiledning og instruksjoner for å gi utøverne en bedre forståelse av idrettens krav til teknikk og taktikk. I tillegg koordinerer treneren en utøvergruppe, og med fokus på trening og instruksjon søker en å forbedre hver enkelt utøvers prestasjonsnivå. Et eksempel på utsagn i denne kategorien er: «Min trener gir spesifikke instruksjoner til hver utøver om hva som bør gjøres i den enkelte situasjon».

Demokratisk atferd består av ni utsagn. Innenfor denne kategorien treneratferd måles det i hvor stor grad utøverne oppfordres til og får være med å ta avgjørelser om for eksempel målsetninger, taktikk og hva som skal fokuseres på i treningsarbeidet. Et eksempel på utsagn i denne kategorien er «Min trener oppmuntrer utøverne til å komme med forslag til hvordan treningen skal gjennomføres».

Autokratisk atferd måles ved hjelp av fem utsagn. En trener i denne kategorien tar beslutninger uavhengig av utøverne og forventer at utøverne etterfølger avgjørelsene umiddelbart. Eksempel på utsagn i denne kategorien er: «Min trener planlegger relativt uavhengig av utøverne».

Sosialt støttende atferd inneholder åtte utsagn og sier noe om i hvor stor grad treneren legger til rette for tilfredsstillende av utøvernes mellommenneskelige behov. Denne tilfredsstillende kan legges til rette for på to måter. For det første kan denne tilfredsstillende være direkte mellom trener-utøver. For det andre kan treneren skape et klima der utøverne gir og får denne tilfredsstillende fra hverandre. Eksempel på utsagn i denne kategorien er: «Min trener oppmuntrer til fortrolige og uformelle relasjoner med utøverne».

Positive tilbakemeldinger blir målt med fem utsagn. Kategorien måler i hvilken grad treneren viser anerkjennelse og gir komplimenter til utøverne for deres innsats og prestasjoner. Eksempel på utsagn i denne kategorien er: «Min trener forteller det til utøverne når de virkelig har gjort en god jobb».

Respondentene ble bedt om å ta stilling til hvert enkelt utsagn ved å angi hvor godt det passer på sin egen trener. Dette gjøres på en Likert utformet skala fra 1 til 5 der 1 er definert som «aldri», 2 er

definert som «sjelden», 3 er definert som «av og til», 4 er definert som «ofte» og 5 er definert som «alltid». Se vedlegg 3 og 4 for sammenstilling av alle spørsmålene som hører til hver kategori treneratferd.

Skalaen kan måle både utøveres foretrukne og mottatte treneratferd, samt trenerens syn på egen atferd (Weinberg & Gould, 2015). I dette prosjektet ble skalaen brukt til å måle utøvernes syn på sin treners atferd. Norsk versjon av utsagnene i LSS har jeg tidligere benyttet i min bacheloroppgave (Olaussen, 2019). Utsagnene er gjort tilgjengelig på norsk av Rune Høygaard (personlig kommunikasjon, 2019). Noen ord ble tilpasset for å gi bedre mening for orienteringsløpere, men ikke i så stor grad at meningen med utsagnet ble endret. For eksempel er ordet «spillere» byttet ut med «utøvere». Det er denne norske versjonen av LSS som benyttes i dette prosjektet.

4.2.2 Måling av grunnleggende psykologiske behov

For å måle i hvilken grad orienteringsløperne får dekt sine grunnleggende psykologiske behov for autonomi, kompetanse og tilhørighet, benyttes Basic Psychological Needs in Exercise Scale (BPNES). BPNES er utviklet i Hellas av Vlachopoulos og Michailidou (2006) for å måle tilfredstilelsen av de grunnleggende psykologiske behovene innenfor trening og fysisk aktivitet.

Skalaen består av 12 påstander. I hvilken grad orienteringsløperne føler autonomi, kompetanse og tilhørighet blir hver målt med fire påstander. Videre følger en kort presentasjon og eksempel på spørsmål innenfor hver kategori av grunnleggende psykologiske behov. Se kapittel 2.1.1 for en nærmere beskrivelse av teorien om grunnleggende psykologiske behov. I vedlegg 3 og 5 er alle spørsmålene innenfor hver kategori listet opp.

Autonomi går på behovet for å selv kunne bestemme over sine opplevelser og handlinger (Ryan & Deci, 2017). Et eksempel på påstand for å måle grad av autonomi: «Jeg føler sterkt at jeg har muligheten til å gjøre egne valg i forhold til min trening».

Kompetanse refererer til menneskers grunnleggende behov for å føle mestring (Ryan & Deci, 2017). Et eksempel på påstand for å måle grad av kompetanse er: «Jeg føler jeg utfører øvelsene i treningsprogrammet mitt veldig effektivt».

Tilhørighet refererer til følelsen å føle en form for tilhørighet både med andre mennesker og med et felleskap (Ryan & Deci, 2002). Et eksempel på påstand for å måle orienteringsløpernes følelse av tilhørighet er: «Jeg føler jeg har god og åpen kommunikasjon med dem jeg trener sammen med».

Respondentene skulle ta stilling til hver enkelt påstand og angi i hvilken grad det passer på seg selv som utøvere i orientering. I hvilken grad de er enig angis på en Likert-skala fra 1 til 5 der 1 er definert som «ikke enig», 2 er definert som «litt enig», 3 er definert som «ganske enig», 4 er definert som «veldig enig» og 5 er definert som «helt enig».

BPNES er oversatt fra gresk til engelsk og testet på ulike kulturer (Vlachopoulos, Ntoumanis & Smith, 2010). I tillegg er den back to back oversatt til norsk av Solberg, Hopkins, Ommundsen og Halvari (2012), og det er denne versjonen som er brukt i dette prosjektet (Kristensen, 2013). På samme måte som med LSS ble noen ord i påstandene fra BPNES endret for å gi mening for orienteringsløpere. Det ble forsøkt å begrense denne endringen av påstandene til et minimum.

4.2.3 Måling av motivasjonsregulering

For å måle i hvilken grad det er selvet eller forskjellige grader av ytre regulering som bidrar til at orienteringsløperne er motivert for å drive med orientering ble en revidert versjon av Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire (BREQ) benyttet. BREQ ble opprinnelig utviklet av (Mullan, Markland & Ingledew, 1997) for å teste SDT sitt kontinuum (se figur 1 side 20) for motivasjonsregulering innenfor idretts- og treningskonteksten. Fordi BREQ ikke fant støtte for måling av amotivasjon på en tilfredsstillende måte, utviklet Markland og Tobin (2004) BREQ-2 som også inkluderer et mål på amotivasjon. BREQ-2 er skalaen som er brukt i dette prosjektet. Den norske versjonen av BREQ-2 er ligger åpent tilgjengelig på internett (se referanse Markland).

BREQ-2 består av 19 utsagn som måler fem typer motivasjonsregulering. Disse er indre regulering, identifisert regulering, innlemmet regulering, ytre regulering og amotivasjon. Reguleringene sier noe om i hvilken grad utøverne er indre eller ytre motivert, og i hvilken grad motivasjonen for å drive med orientering er internalisert og tatt opp som en del av utøvernes personlighet. Nedenfor

følger en nærmere beskrivelse av hver av de fem formene for motivasjonsregulering sammen med eksempel på spørsmål. Se vedlegg 3 og 6 for alle spørsmålene tilhørende hver regulering.

Indre regulering består av fire utsagn som måler i hvilken grad utøverne har integrert deltakelse i orientering som en del av hvordan de ser på seg selv. Reguleringen består både av indre motivasjon og integrert regulering fra SDTs kontinuum (se figur 1), da disse er veldig like hverandre (Mullan et al., 1997). Eksempel på utsagn som måler indre regulering er: «Jeg trener fordi det er gøy».

Identifisert regulering består av fire utsagn. En utøver som er identifisert regulert deltar i en aktivitet fordi den samsvarer med utøverens identitet og verdier (Ryan & Deci, 2007). Eksempel på utsagn i denne kategorien er: «Jeg mener det er viktig å gjøre en innsats for å trene regelmessig».

Innlemmet regulering består av tre utsagn og måler en kontrollerende form for ytre motivasjon der personen selv er drivkraften bak handlingen som belønner eller straffer seg selv (Ryan & Deci, 2007). Et av utsagnene lyder som følger: «Jeg føler meg mislykket om jeg ikke har fått trent på en stund».

Ytre regulering består av fire utsagn er den mest kontrollerende formen for motivasjon. Eksempel på utsagn i denne kategorien er: «Jeg trener fordi andre ikke vil være fornøyd med meg om jeg ikke gjør det».

Amotivasjon måles med fire utsagn og betyr at utøverne mangler motivasjon (Ryan & Deci, 2007). De vet ikke hvorfor de deltar i orientering og føler ikke noe eierskap til å være med. Eksempel på utsagn som måler grad av amotivasjon er som følger: «Jeg skjønner ikke hvorfor jeg skal bry meg om å trene».

Utøverne skulle ta utgangspunkt i hvert enkelt utsagn og vurdere i hvilken grad det passet for seg selv på en skala fra 0 til 4 der 0 var definert som «ikke sant for meg», 2 var definert som «delvis sant for meg» og 4 var definert som «veldig sant for meg». Det gjøres oppmerksom på at i analysene av datamaterialet er skalaen justert opp med 1 for å gjøre ting mer oversiktlig ved at det brukes samme skala på alle dataene. Dette har ingen påvirkning på resultatene, men fører til at 1 er

definert som «ikke sant for meg», 3 er definert som «delvis sant for meg» og 5 er definert som «veldig sant for meg».

4.2.4 Konstruksjon av spørreundersøkelsen

Utsendelsen til respondentene besto av en spørreundersøkelse bestående av ett spørreskjema (vedlegg 3) og et deltakerbrev (vedlegg 2). På første side i spørreskjema ble det gitt detaljert informasjon om hvordan undersøkelsen skulle fylles ut. Spørreskjemaet besto av ovennevnte instrumenter for å måle treneratferd med LSS, tilfredstillelsen av utøvernes grunnleggende psykologiske behov med BPNES og utøvernes motivasjonsregulering med BREQ-2. I tillegg ble det lagt til noen spørsmål om demografiske data for utøverne, samt noen spørsmål angående Covid-19. Disse presenteres videre.

Det ble laget seks spørsmål om demografisk informasjon. Kjønn, antall år som aktiv orienteringsløper, nivå og aldersklasse skulle beskrive utvalget i denne studien. Når det kommer til utøvernes angivelse av nivå, skulle de krysse av på om de var på internasjonalt toppnivå, nasjonalt toppnivå, regionalt toppnivå, blant de beste i sin klubb, eller på lavere nivå. Det ble opplyst om at forutsetningen innenfor hvert nivå er at en regelmessig presterer topp 10 innenfor respektive nivå. Opprinnelig var det ønskelig å spørre om utøvernes alder, men etter tilbakemelding fra NSD ble det endret til å spørre om aldersklasse. Utøverne skulle angi om de var yngre junior (17-18 år), eldre junior (19-20 år), senior (U23) eller senior (24+). I tillegg var det to spørsmål som hadde til hensikt å finne ut hvilken type trener utøverne regnet som sin hovedtrener (klubbtrener/individuell trener), og hvor lenge de hadde hatt denne treneren.

Utover dette ble det tatt med fire spørsmål som orienteringsløperne skulle svare på for å belyse om Covid-19 pandemien kan ha påvirket resultatene i denne studien. Ett av spørsmålene lyder som følger: «I hvilken grad har du merket at situasjonen rundt Covid-19 har påvirket motivasjonen din til å drive med idrett på en negativ måte?». Se vedlegg 3 for alle spørsmålene. Svarene skulle angis på en skala fra 1 til 5 der 1 var definert som «i ingen grad», 2 var definert som «i liten grad», 3 var definert som «i noen grad», 4 var definert som «i stor grad» og 5 var definert som «i svært stor grad».

Når det kommer til deltakerbrev som ble sendt ut sammen med spørreundersøkelsen, kan dette sees i vedlegg 2. Deltakerbrevet inneholdt en kort beskrivelse av prosjektets for og formål. Videre inneholdt det viktig informasjon om at deltakelse er frivillig, anonymt, og godkjent av NSD. Til slutt ble det oppgitt kontaktinformasjon dersom noen skulle ønske mer informasjon om prosjektet.

I siste fase av utviklingen av spørreundersøkelsen ble den testet av 3 personer. Med utgangspunkt i tilbakemeldinger fra pilotundersøkelsen ble det gjort en liten justering i oppsettet på spørsmålene om treneratferd i det elektroniske spørreskjema. Dette ble gjort for å få tydeligere fram at det er trenerens atferd det spørres om. Det ble ikke gjort noen flere endringer. Pilotundersøkelsen viste at det tok 10-15 minutter å gjennomføre spørreundersøkelsen.

4.3 Datainnsamling

Før datainnsamlingen startet ble det sendt melding til NSD. NSD sin vurdering var at den endelige spørreundersøkelsen i dette prosjektet er anonym. Med det har de bekreftet at prosjektet ikke behandler personopplysninger. Se vedlegg 1 for NSD sin vurdering.

Datainnsamlingen ble gjort ved hjelp av et elektronisk spørreskjema. USN har avtale med Nettskjema.no, og derfor ble denne tjenesten brukt til å samle inn data i dette prosjektet. For å nå ut til respondenter, ble Norges Orienteringsforbund (NOF) kontaktet med forespørsel om de kunne hjelpe til med å distribuere spørreundersøkelsen. NOF sa seg villige til å sende ut en elektronisk lenke til det anonyme spørreskjema. Spørreundersøkelsen ble da sendt ut til alle deltakerne i Norgesmesterskapet over mellomdistanse i orientering som foregikk i september 2020. Totalt var det 406 orienteringsløpere som fikk tilsendt spørreundersøkelsen på e-post gjennom NOF. Av disse var det 177 kvinner og 229 menn. Det var 191 juniorer på 17-20 år og 215 seniorer på 21 år og eldre som mottok spørreundersøkelsen.

Spørreundersøkelsen med deltakerbrev og lenke til spørreskjema sendt ut på e-post mandag 23. november 2020. I henhold til Jones (2015), bør en sende ut oppfølgingsmail for å øke antallet respondenter som velger å delta i spørreundersøkelsen. Det ble derfor sendt ut to oppfølgingsmail med påminnelse om spørreundersøkelsen, en torsdag 26. november og en siste fredag 4. desember. Fordi undersøkelsen var anonym og den elektroniske lenken som ble sendt ut var upersonlig, ble oppfølgingsmailene sendt ut til alle, uavhengig av om utøver tidligere hadde

svart eller ikke. Derfor ble det i begge oppfølgingsmailene informert om at hver utøver bare skulle svare en gang, og de som allerede hadde svart skulle overse påminnelsen. De som allerede hadde svart ble takket for sitt bidrag. Datainnsamlingen ble avsluttet 14. desember 2020.

4.4 Utvalg

Totalt var det 88 orienteringsløpere som valgte å svare på spørreundersøkelsen. Dette gir en svarprosent på 22 prosent. Se kapittel 4.5 om spørreundersøkelsen kvalitet for diskusjon omkring svarprosenten. Av de 88 respondentene er det 40 kvinner og 48 menn. Når det kommer til utøvernes alder, oppga 35 at de var yngre juniorer (17-18 år), 14 var eldre juniorer (19-20 år), 14 var i seniorklassen og var mellom 21 og 23 år, mens 25 var i seniorklassen og var 24 år eller eldre. Videre rapporterte utøverne at de hadde drevet med orientering i gjennomsnitt i 10,6 år med et standardavvik på 8,6 år. Den som hadde drevet med orientering lengst hadde vært aktiv i 27 år, mens den som hadde vært aktiv minst hadde vært aktiv i ett år.

Når det kommer til utøvernes nivå, var det fire som rapporterte at de var på internasjonalt toppnivå, 41 som rapporterte at de var på nasjonalt toppnivå, 30 rapporterte at de var på regionalt toppnivå, seks rapporterte at de var blant de beste i sin klubb, mens sju rapporterte at de var på lavere nivå. Vi kan her gjenta at respondentene fikk beskjed om at det krevdes regelmessig topp 10 prestasjoner for å komme inn under respektive nivå. Når det kommer til hvilken trener utøverne regnet som sin hovedtrener, og med det tok utgangspunkt i på spørsmålene i LSS, var det 39 som hadde en individuell trener, 31 som hadde klubbtrener, og 18 som krysset av for at individuell trener og klubbtrener var samme person. 17 utøvere hadde hatt sin trener i null til ett år, 38 hadde hatt sin trener i to til tre år, 16 hadde hatt sin trener i fire til fem år, 14 hadde hatt sin trener i seks til 10 år, to hadde hatt sin trener i 11 til 15 år og en hadde hatt sin trener i 16 til 20 år.

4.5 Spørreundersøkelsens kvalitet

I dette kapitlet diskuteres spørreundersøkelsens kvalitet. Kvaliteten av en undersøkelse måles ofte i validitet og reliabilitet. Validiteten viser til om en måler det en ønsker å måle. Reliabilitet går på om gjentatte målinger med det samme måleinstrumentet gir det samme resultatet (Ringdal, 2013).

I denne studien er det benyttet spørreskjema distribuert som digitale og anonyme selvutfyllingsskjema. Dette er med på å gi et høyt personvern for respondentene (Ringdal, 2013). Nettopp muligheten til å svare anonymt kan ha vært med å bidra til at det innsamlede datamaterialet gir et bedre mål på det det spørres om. Dette fordi det kan tenkes at utøverne i større grad har svart ærlig på spørsmålene enn det de ville gjort om det for eksempel ble benyttet intervju. Samtidig er det viktig å huske på at metoden for datainnsamling i dette prosjektet gir forsker liten mulighet til å oppklare eventuelle misforståelser og uklarheter, noe som kan føre til målefeil (Ringdal, 2013). Selvutfyllingsskjema kan også føre til større frafall enn andre metoder for datainnsamling (Ringdal, 2013).

Det ble i denne studien samlet inn data fra 88 respondenter. Av tidligere forskning vises det at det er vanlig med en god del flere respondenter, gjerne 150 eller flere. Et større antall respondenter i denne studien ville kunne redusere signifikansnivået for noen variabler, slik at studien ville kunne gitt et tydeligere svar på problemstillingen. Kravet for å regnes som statistisk signifikant er i denne studien satt til 0,05. Det at det er satt et høyt krav til signifikansnivå vil kunne være med å bidra til at kvaliteten av studien opprettholdes.

Det hadde altså vært ønskelig med flere respondenter. I følge Jones (2015) er likevel ikke en svarprosent på 22 % som ble oppnådd i dette prosjektet uvanlig i samfunnsvitenskapelig forskning. Det er uklart hvorfor mange valgte å la være å svare på spørreundersøkelsen. Dersom frafallet er tilfeldig, er det i utgangspunktet ikke noe problem. Det blir verre om frafallet er systematisk ved at noen grupper utøvere er underrepresenterte. Det kan føre til at studien blir lite representativ (Ringdal, 2013). En mulig årsak til noe av frafallet kan være at noen utøvere var registrert med feil e-post i NOF sin database. Dette kan ha før til at disse utøverne ikke mottok spørreundersøkelsen. På dette punktet kom det tilbakemelding fra to foreldre til utøvere som var tiltenkt å motta spørreundersøkelsen. Utøverne var altså registrert med foreldrene sin e-post. Dette problemet var det tenkt på i forkant. Derfor ble det gitt informasjon om at dersom personer utenfor målgruppen av studien mottok spørreundersøkelsen, skulle de videresende den til aktuell deltaker (NM mellomdistanse 2020). Selv om dette kan ha svekket svarprosenten noe, er det ingen åpenbare grunner til at dette frafallet ikke er tilfeldig.

Dersom vi sammenligner de ulike gruppene utøvere som mottok spørreundersøkelsen med utvalget, finner vi et argument for at frafallet ikke er systematisk når det kommer til kjønn. Det var 177 kvinner og 229 menn som mottok spørreundersøkelsen, og 40 kvinner og 48 menn som svarte på den. Fordelingen er altså omtrent lik i populasjonen og i utvalget. Videre var det 191 juniorer på 17-20 år og 215 seniorer på 21 år og eldre som mottok spørreundersøkelsen, og 49 juniorer og 39 seniorer som svarte på den. Dette kan tyde på at juniorløpere er noe overrepresentert i utvalget, men ikke i veldig stor grad.

LSS, BPNES og BREQ-2 er internasjonalt anerkjente og godt brukte skalaer for å måle treneratferd, grunnleggende psykologiske behov og motivasjonsregulering, og utviklingen av dem er godt dokumentert (Chelladurai & Saleh, 1980; Markland & Tobin, 2004; Mullan et al., 1997; Vlachopoulos & Michailidou, 2006). Disse skalaene kan derfor hevdes å ha stor grad av reliabilitet og validitet. Blant annet hevder Standage og Ryan (2012) at det i økende grad er funnet støtte for å bruke BREQ-2 for å undersøke motivasjon innenfor idrett og fysisk aktivitet fra et SDT-perspektiv. Samtidig kan en ikke utelukke at det i oversettelsesprosessen av skalaene kan ha skjedd endringer i hvordan noen av spørsmålene blir framstilt, som igjen kan ha ført til at de har blitt tolket på en annen måte enn det som var tiltenkt. De sammensatte målene i skalaene bør ha en Cronbachs alfa som helst er over 0,7 for å kunne sies å ha tilstrekkelig reliabilitet (Ringdal, 2013).

Det er mulig å tenke seg at Covid-19 pandemien kan ha påvirket relasjonen mellom trener-utøver og motivasjonen utøver har for å drive med orientering. Datainnsamlingen ble gjennomført i november/desember 2020, midt under pandemien. Orienteringssesongen var preget av avlyste treninger, begrensning i deltakerantall og avlyste konkurranser. Når pandemien er over, vil det kunne være mulig å stille spørsmål ved i hvor stor grad den påvirket resultatene i denne studien. Derfor ble det tatt med fire spørsmål som var ment å si noe om funnene kan ha vært påvirket av covid-19. Som vi skal se viste t-testene ingen forskjeller mellom de som oppga liten endring på grunn av covid-19 og stor endring på grunn av covid-19. Se kapittel 4.5 for diskusjon omkring dette.

4.6 Min posisjon som forsker

På grunn av min bakgrunn som både trener og utøver i orientering vil jeg kort gjøre rede for min bakgrunn og posisjon som forsker. Bakgrunnen min gjør at det kan være mulig å stille spørsmål ved min objektivitet. Derfor vil jeg få fram at gjennom hele arbeidet med dette prosjektet har jeg

forsøkt å holde en nøytral tilnærming til det som undersøkes. Det er ingen ting jeg har mål om å bevise eller motbevise. Selvfølgelig har min bakgrunn og interesse påvirket valg av problemstilling, men valg av teori og metode er basert på faglige vurderinger og gjeldende metodepraksis. Et argument for at jeg har forsøkt å holde en nøytral posisjon som forsker, er at jeg bruker anerkjente og godt dokumenterte skalaer for å måle treneratferd, grunnleggende psykologiske behov og motivasjon. Samtidig er det viktig å huske på at min bakgrunn i orientering kan være med å gi verdifulle bidrag til diskusjonen av resultatene, gjennom at jeg har god kjennskap til hvordan idretten er organisert og forstår kulturen som råder i orientering. Dette vil kunne være et positivt supplement, men vil ikke overskygge en teoridrevet diskusjon.

4.7 Databehandling

Etter spørreundersøkelsen var ferdig gjennomført ble de innsamlede dataene lastet ned fra Nettskjema.no til et ferdig datasett. Databehandlingen ble gjort i statistikkprogrammet Stata versjon 16.1 der utsagnene om treneratferd, grunnleggende psykologiske behov og motivasjonsregulering ble satt sammen til sammensatte mål. Først ble Cronbachs alfa beregnet for å undersøke subskalaenes reliabilitet. Videre ble gjennomsnitt og standardavvik beregnet. Deretter ble det konstruert dummyvariabler for kjønn, nivå (nasjonalt og høyere/regionalt og lavere), aldersklasse (junior/senior), trener (individuell/klubb) og endring på grunn av Covid-19 (liten/stor) for å undersøke om det var forskjell mellom ulike grupper utøveres opplevde treneratferd, grunnleggende psykologiske behov og motivasjonsregulering. Selv om det ikke er innenfor dette prosjektet sin hovedproblemstilling, ble T-test kjørt på disse variablene for å gi et nyttig bidrag til diskusjonen og en bedre forståelse av hvordan treneratferd påvirker motivasjon hos ulike typer utøvere. T-test er en type variansanalyse som brukes for å undersøke om gjennomsnittet på en variabel varierer mellom ulike grupper (Midtbø, 2012). T-testene ble først gjort på samlet treneratferd, samlet grunnleggende psykologiske behov og samlet motivasjonsregulering. Der det ble funnet forskjeller ble det gjort nye t-tester for å undersøke hvilke variabler som bidro til denne forskjellen.

Korrelasjonsanalyser av alle de fem kategoriene treneratferd, de tre grunnleggende psykologiske behovene og de fem motivasjonsreguleringene ble deretter gjennomført med Pearsons R (se tabell 2). Pearsons R måler den lineære sammenhengen mellom to kontinuerlige variabler og befinner seg innenfor intervallet -1 til +1 (Midtbø, 2012). Når korrelasjonen er negativ går lave verdien på den

ene variabelen sammen med høye verdier på den andre variabelen, og dersom korrelasjonen er positiv går høye verdier på den ene variabelen sammen med høye verdier på den andre variabelen. Korrelasjonen er sterkere jo nærmere -1 eller +1 den er (Midtbø, 2012)

Til slutt ble det gjennomført åtte multiple regresjonsanalyser. Tre for å undersøke i hvilken grad de tre grunnleggende psykologiske behovene kan forklares med treneratferd (se tabell 3), og fem for å undersøke i hvilken grad de fem motivasjonsreguleringene kan forklares med utøvernes tilfredsstillelse av de grunnleggende psykologiske behovene (se tabell 4). Regresjonsanalysene undersøker årsakssammenhenger, altså hvordan en avhengig variabel påvirkes av en eller flere uavhengige variabler (Midtbø, 2012).

5 Resultat

Som vi husker, går problemstillingen ut på å finne ut i hvilken grad det er en sammenheng mellom trenerens atferd og utøvernes motivasjon i orientering. I følge SDT skal da trenerens atferd påvirke utøvernes grunnleggende psykologiske behov, som igjen påvirker utøvernes grad av indre og ytre motivasjon eller amotivasjon. I det foregående kapitlet ble metoden som er benyttet til å samle inn datamateriale i dette prosjektet presentert. Fordeler og ulemper med metoden ble diskutert, og det ble gjort rede for hvilke analyseteknikker som er benyttet. I dette kapitlet presenteres resultatene av disse analysene.

Først presenteres deskriptiv statistikk og resultatene fra T-testene som er gjennomført (kapittel 5.1). Deretter presenteres korrelasjonen mellom alle de sammensatte målene for treneratferd, grunnleggende psykologiske behov og motivasjonsregulering (kapittel 5.2). I kapittel 5.3 presenteres funn knyttet til effekten av treneratferd på utøvernes opplevde tilfredsstillelse av de grunnleggende psykologiske behovene, og effekten av opplevd tilfredsstillelse av de grunnleggende psykologiske behovene på utøvernes motivasjonsregulering, og en oversikt over alle statistisk signifikante effekter. Kravet for å regnes som statistisk signifikant er satt til $p < 0.05$.

5.1 Deskriptiv statistikk

Sammensetningen av utvalget med hensyn til demografiske data framkommer i kapittel 4.6. Tabell 1 viser Cronbachs alfa (α), antall respondenter (n), gjennomsnitt (M) og standardavvik (SD) for alle de sammensatte målene for treneratferd, grunnleggende psykologiske behov og motivasjonsregulering.

T-testene som ble gjort for å undersøke om det er forskjeller mellom kjønn, nivå (nasjonalt og høyere/regionalt og lavere), aldersklasse (junior/senior), trener (individuell/klubb) og endring på grunn av Covid-19 (liten/stor) når det kommer til opplevd treneratferd, grunnleggende psykologiske behov og motivasjonsregulering, viste tre statistisk signifikante forskjeller. For det første var det statistisk signifikant forskjell mellom junior- og seniorløperes opplevde treneratferd. I gjennomsnitt rapporterte juniorer 0,20 poeng høyere treneratferd enn seniorer. Det som gjorde utslaget var at juniorløpere rapporterte 0,53 poeng høyere på autokratisk atferd enn seniorløpere. For det andre

viste t-testene at menn rapporterte høyere tilfredstillelse av de grunnleggende psykologiske behovene enn kvinner. Samlet var denne forskjellen på 0,31 poeng. Det som gjorde utslaget her, var at menn rapporterte 0,37 poeng høyere på autonomi og 0,37 poeng høyere på tilhørighet enn kvinner. For det tredje viste t-testene at utøvere på nasjonalt og internasjonalt toppnivå samlet rapporterte 0,45 poeng høyere på tilfredstillelse av grunnleggende psykologiske behov enn utøvere på regionalt nivå, klubbnivå og lavere nivå. Nærmere bestemt rapporterte utøvere på nasjonalt og internasjonalt toppnivå 0,53 poeng høyere på autonomi og 0,55 høyere på kompetanse enn utøvere på regionalt nivå, klubbnivå og lavere nivå.

Tabell 1. Deskriptiv statistikk for variablene som representerer treneratferd, grunnleggende psykologiske behov og motivasjonsregulering.

	α	n	M	SD
1. Trening og instruksjonsatferd	.84	88	3.1	.53
2. Demokratisk atferd	.77	88	3.4	.50
3. Autokratisk atferd	.49	88	2.5	.61
4. Sosial støtte	.66	88	3.0	.59
5. Positive tilbakemeldinger	.77	88	3.5	.59
6. Autonomi	.73	88	3.7	.65
7. Kompetanse	.68	88	3.9	.68
8. Tilhørighet	.77	88	3.6	.69
9. Indre regulering	.78	88	3.4	.63
10. Identifisert regulering	.57	88	3.8	.50
11. Innlemmet regulering	.78	88	3.1	.99
12. Ytre regulering	.92	88	1.6	.89
13. Amotivasjon	.39	88	1.1	.22

Merk at gjennomsnittlige verdier på motivasjonsreguleringene er justert opp med 1 i forhold til spørreskjema. Dette har ingen påvirkning på resultatene, men gjør det enklere å visuelt sammenlikne de ulike variablene.

5.2 Korrelasjonsanalyse

Som vi ser i tabell 2 er det fire statistisk signifikante sammenhenger mellom treneratferd og utøvernes tilfredsstillelse av behovet for autonomi. Trenings- og instruksjonsatferd og demokratisk atferd korrelerer i positiv retning og er signifikant på 0.001 nivå, mens sosialt støttende atferd og positive tilbakemeldinger korrelerer i positiv retning og er signifikant på 0.05 nivå.

Videre er det fire statistisk signifikante sammenhenger mellom treneratferd og utøvernes tilfredsstillelse av behovet for kompetanse. Trenings- og instruksjonsatferd korrelerer i positiv retning og er signifikant på 0.001 nivå, mens demokratisk atferd, autokratisk atferd og sosialt støttende atferd korrelerer i positiv retning og er signifikant på 0.05 nivå.

Til slutt ser vi at det er fire statistisk signifikante sammenhenger mellom treneratferd og utøvernes tilfredsstillelse av behovet for tilhørighet. Sosialt støttende atferd korrelerer i positiv retning og er signifikant på 0.001 nivå, mens trenings- og instruksjonsatferd, demokratisk atferd og positive tilbakemeldinger korrelerer i positiv retning og er signifikant på 0.05 nivå.

Når det kommer til sammenhengen mellom utøvernes opplevde tilfredsstillelse av de grunnleggende psykologiske behovene og deres motivasjonsregulering, viser tabell 2 både positive og negative sammenhenger. Først ser vi at alle de tre behovene korrelerer i positiv retning med utøvernes indre regulering og er signifikant på 0.001 nivå.

Deretter kan vi se at kompetanse korrelerer i positiv retning med identifisert regulering og er signifikant på 0.001 nivå, mens autonomi og tilhørighet korrelerer i positiv retning og er signifikant på 0.05 nivå. Videre korrelerer kompetanse og tilhørighet i negativ retning med innlemmet regulering og er signifikant på 0.05 nivå.

Ytre regulering korrelerer i negativ retning med autonomi og tilhørighet og er signifikant på 0.05 nivå. Til slutt kan vi se at alle de tre grunnleggende psykologiske behovene korrelerer på 0.05 nivå i negativ retning med amotivasjon.

Tabell 2. Korrelasjonsmatrise med alle variablene for treneratferd, grunnleggende psykologiske behov og motivasjonsregulering.

Variabel	n	M	SD	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1. Trening og instruksjon	88	3.1	.53	-												
2. Demokratisk atferd	88	3.4	.50	.44**	-											
3. Autokratiske atferd	88	2.5	.61	.19	-.32*	-										
4. Sosial støtte	88	3.0	.59	.52**	.50**	.10	-									
5. Positive tilbakemeldinger	88	3.5	.59	.50**	.42**	.02	.54**	-								
6. Autonomi	88	3.7	.65	.43**	.36**	.10	.30*	.26*	-							
7. Kompetanse	88	3.9	.68	.36**	.25*	.23*	.28*	.20	.66**	-						
8. Tilhørighet	88	3.6	.69	.23*	.22*	.11	.37**	.22*	.46**	.54**	-					
9. Indre regulering	88	3.4	.63	.14	.21	.12	.30*	.15	.36**	.39**	.36**	-				
10. Identifisert regulering	88	3.8	.50	.13	.17	.11	.23*	.26*	.27*	.32**	.27*	.55**	-			
11. Innlemmet regulering	88	3.1	.99	.06	.04	-.12	.04	.08	-.07	-.26*	-.23*	-.28*	.04	-		
12. Ytre regulering	88	1.6	.89	-.04	-.21*	.04	-.01	-.15	-.28*	-.13	-.22*	-.37**	-.21*	.43**	-	
13. Amotivasjon	88	1.1	.22	-.06	-.29*	.08	-.20	-.19	-.34*	-.22*	-.22*	-.51**	-.48**	.09	.40**	-

*p < 0.05; **p < 0.001

5.3 Regresjonsanalyser

Tabell 3 viser effekten av trenerens atferd på utøvernes opplevde tilfredsstillelse av de tre grunnleggende psykologiske behovene. Først ser vi at de fem kategoriene treneratferd forklarer 23,3 % av variansen (R^2) for autonomi. Her kan vi se at det er to unike bidragsytere. Trenings- og instruksjonsatferd ($\beta=0.269$ sig. 0.05) og demokratisk atferd ($\beta=0.284$ sig. 0.05) bidrar til at utøvernes opplevde autonomi går i positiv retning.

Videre ser vi at treneratferd forklarer 19,4 % av variansen for kompetanse. Her er autokratisk atferd ($\beta=0.259$ sig. 0.05) en unik positiv bidragsyter som bidrar til at utøvernes opplevde kompetanse går i positiv retning. Til slutt ser vi at treneratferd forklarer 15 % av variansen for tilhørighet. Her er sosialt støttende atferd ($\beta=0.302$ sig. 0.05) en unik positiv bidragsyter som bidrar til at utøvernes opplevde tilhørighet går i positiv retning.

Tabell 3. Effekten av treneratferd på utøvernes opplevde tilfredsstillelse av de tre grunnleggende psykologiske behovene.

Variabel	Autonomi	Kompetanse	Tilhørighet
	β	β	β
Trening og instruksjonsatferd	.269*	.194	-.001
Demokratisk atferd	.284*	.233	.107
Autokratisk atferd	.138	.259*	.116
Sosialt støttende atferd	.001	.055	.302*
Positive tilbakemeldinger	.007	-.035	.008
Signifikansnivå (Prob > F)	.000**	.003*	.019*
Forklaringsgrad (R^2)	.233	.194	.150

* $p < 0.05$; ** $p < 0.001$

Tabell 4 viser effekten av utøvernes opplevde tilfredsstillelse av de tre grunnleggende psykologiske behovene på deres motivasjonsregulering. Først ser vi at de grunnleggende psykologiske behovene samlet forklarer 19,5 % av variansen (R^2) for indre regulering og 11,8 % av variansen for identifisert regulering. Her er ingen av de tre behovene noen unik bidragsyter (β) da effektene ikke er statistisk signifikante.

Videre ser vi at de tre grunnleggende psykologiske behovene forklarer 10,3 % av variansen for innlemmet regulering, der kompetanse ($\beta = -0.318$ sig. 0.05) er en unik negativ bidragsyter som bidrar til at innlemmet regulering synker.

Vi ser også at de grunnleggende psykologiske behovene forklarer 9,9 % av variansen for ytre regulering. Autonomi ($\beta = -0.309$ sig. 0.05) er en unik negativ bidragsyter som bidrar til at ytre regulering synker.

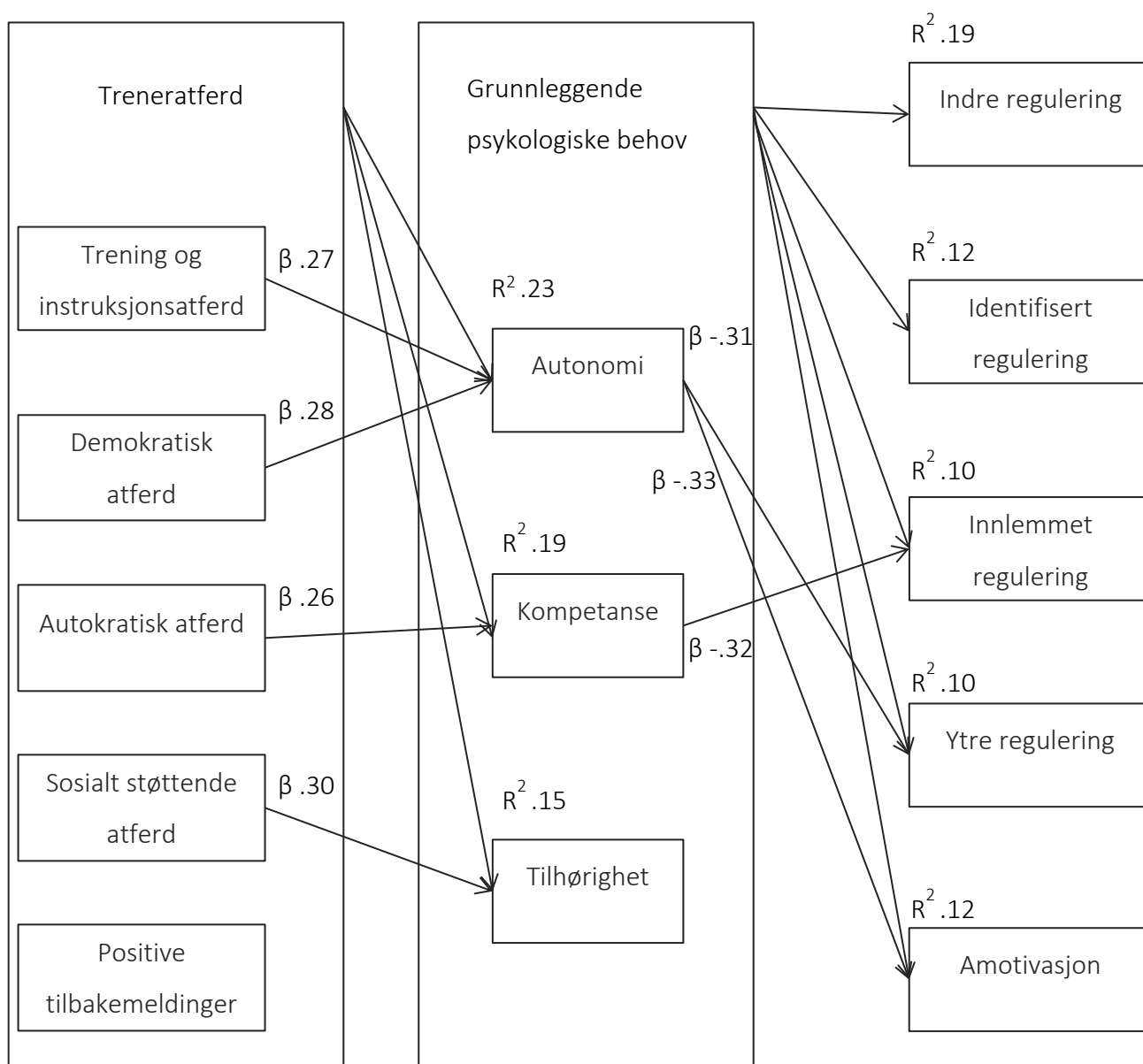
Til slutt ser vi at de grunnleggende psykologiske behovene forklarer 12,3 % av variansen for amotivasjon. Også her er autonomi ($\beta = -0.333$ sig. 0.05) en unik negativ bidragsyter som bidrar til at amotivasjon synker.

Tabell 4. Effekten av utøvernes opplevde tilfredsstillelse av de tre grunnleggende psykologiske behovene på motivasjonsregulering.

Variabel	Indre regulering	Identifisert regulering	Innlemmet regulering	Ytre regulering	Amotivasjon
	β	β	β	β	β
Autonomi	.137	.071	.206	-.309*	-.333*
Kompetanse	.194	.211	-.318*	.158	.057
Tilhørighet	.194	.118	-.150	-.160	-.010
Signifikansnivå (Prob > F)	.000**	.014*	.027*	.032*	.011*
Forklaringsgrad (R^2)	.195	.118	.103	.099	.123

* $p < 0.05$; ** $p < 0.001$

Forholdet mellom trenerens atferd, utøvernes tilfredsstillelse av grunnleggende psykologiske behov og utøverne motivasjonsregulering i orientering, oppsummeres i figur 3 nedenfor. Figuren viser alle statistisk signifikante effekter fra tabell 3 og tabell 4.



Figur 3. Grafisk framstilling av forholdet mellom treneratferd, grunnleggende psykologiske behov og motivasjon i orientering. Kun statistisk signifikante effekter på 0,05 eller lavere er tatt med. R² står for forklart varians, og β står for unike bidragsyttere.

6 Diskusjon

Resultatene av spørreundersøkelsen ble presentert i kapittel 5. I dette kapittelet diskuteres disse resultatene opp mot teori og tidligere forskning.

Overordnet problemstilling for studien er: I hvilken grad er det en sammenheng mellom treners atferd og motivasjon hos utøvere i orientering? Med utgangspunkt i teori og tidligere forskning ble det satt opp to hypoteser (kapittel 3). I den første hypotesen antas det at trenerens trenings- og instruksjonsatferd, demokratiske atferd, sosialt støttende atferd og positive tilbakemeldinger alle har en positiv sammenheng med de tre grunnleggende psykologiske behovene for autonomi, kompetanse og tilhørighet. Videre antas det at treneratferd forklarer mest varians i behovet for autonomi. Dette blir diskutert i kapittel 6.1. I den andre hypotesen antas det en positiv sammenheng mellom tilfredstillelse av grunnleggende psykologiske behov og indre/selvbestemte former for motivasjon. Videre antas det en negativ sammenheng mellom tilfredstillelse av grunnleggende psykologiske behov og kontrollerte/ytre former for motivasjon. Dette blir diskutert i kapittel 6.2.

6.1 Treneratferd og grunnleggende psykologiske behov

I kraft av sin kompetanse, rolle og personlighet har treneren myndighet til å ta avgjørelser når det kommer til det treningsarbeidet en gruppe eller utøver skal gjøre. Gjennom sin innflytelse i kraft av trenerrollen gjør treneren en viktig jobb når det kommer til å motivere til innsats og bidra til at treningen blir samordnet og organisert på en måte som gjør at utøvernes mål blir nådd (Høigaard, 2008). Tidligere landslagstrener i orientering Buch (2012) hevder at orienteringsløpere i stor grad styrer treningen sin selv. Derfor er det interessant å undersøke sammenhengen mellom treneratferd og hvordan dette påvirker utøvernes motivasjon gjennom tilfredstillelsen av de grunnleggende psykologiske behovene for autonomi, kompetanse og tilhørighet. Som tidligere nevnt er det hittil begrenset med forskning som har undersøkt denne sammenhengen ved bruk av LSS i idrett. Det antas at trenings- og instruksjonsatferd, demokratisk atferd, sosialt støttende atferd og positive tilbakemeldinger alle har en positiv sammenheng med de tre grunnleggende psykologiske behovene for autonomi, kompetanse og tilhørighet. Videre antas det at treneratferd

forklarer mest varians i behovet for autonomi. Vi skal nå ta ett og ett behov og diskutere dets relasjon med de ulike formene for treneratferd.

6.1.1 Autonomi

Autonomi knyttes til behovet for selv å kunne bestemme over sine egne opplevelser og handlinger. Autonomi betyr selvbestemmende, og står dermed for regulering gjort av selvet. Det som er viktig for at en person skal føle autonomi, er at ens atferd er selvvalgt og i henhold til egne verdier og interesser (Ryan & Deci, 2017). Hos en person med høy grad av autonomi, er det en selv som er kilden til sin egen atferd (Deci & Ryan, 1985). I henhold til SDT er det bare noen handlinger som er helt autonome og selvregulert etter ovennevnte forklaring. De resterende handlingene er regulert av eksterne krefter eller ikke-integrerte aspekter av ens personlighet (Ryan & Deci, 2017). På den måten vil utøvere kunne være enten indre motivert, ytre motivert eller amotivert.

Når det kommer til hvordan trenerens atferd henger sammen med utøvers opplevde autonomi, ble det antatt at trenings- og instruksjonsatferd, demokratisk atferd, sosialt støttende atferd og positive tilbakemeldinger alle har en positiv sammenheng. Som vi kan se i tabell 2 fant vi støtte for denne antakelsen da alle de fire nevnte kategoriene treneratferd har statistisk signifikante positive korrelasjoner med orienteringsløpernes opplevde autonomi. Av figur 3 ser vi at trenerens trenings- og instruksjonsatferd og demokratiske atferd er det som bidrar mest til utøvernes autonomi. Dette kan tyde på at det er spesielt viktig for treneren å gi god treningsveiledning og tenke nøye over organiseringen av treningsøkter, samtidig som en oppfordrer utøverne til å komme med forslag til hvordan treningen skal gjennomføres. Dersom en trener gjør dette, kan det virke som en er med og bidrar til å dekke utøvernes grunnleggende psykologiske behov for autonomi.

Demokratisk atferd har også i tidligere studier vist seg å ha en positiv effekt på utøvernes autonomi (Hollembek & Amorose, 2005). Derimot viste trenings- og instruksjonsatferd seg å ha en svak negativ effekt på autonomi når Hollembek og Amorose (2005) studerte kvinner og menn fra ulike idretter. Dette står i kontrast til funn i denne studien innen orientering. Det kan tyde på at trenere i orientering i større grad enn trenere i andre idretter gjør det Ingvarsdén (2009) hevder er viktig; å stille utøverne de riktige spørsmålene for på den måten å få utøverne til å tenke grundig over egne tanker og handlinger, og gjøre dette som en del av en samtale med utøveren for på den måten å frambringe utøvernes refleksjon. På den måten kan det tenkes at utøverne i orientering

føler større eierskap til treningen som gjennomføres. Treneren fungerer som en veileder og diskusjonspartner, men utøver tar den endelige beslutningen og hva som skal trenes. Dette gir naturlig nok, i henhold til SDT større følelse av autonomi. Det er viktig å huske på at i orientering er utøver mye alene i skogen så trenerens instruksjoner gis ofte før økten starter, men utøver tar selv valget om å følge trenerens råd eller ikke og det er vanskelig for treneren å kontrollere.

I denne studien ble det ikke funnet noen sammenheng mellom autokratisk atferd og orienteringsløpernes autonomi, men vi må være forsiktige med å trekke for klare slutninger av dette. Det sammensatte målet for autokratisk atferd er på 0.49, det vil si under minimumskravet på 0,7 (Ringdal, 2013). En autokratisk trener tar beslutninger uavhengig av utøverne (Chelladurai & Saleh, 1980). Det er derfor mulig å tenke seg at en ville finne en negativ sammenheng mellom autokratisk atferd og autonomi, fordi autokratisk atferd er en kontrollerende treneratferd. I tidligere forskning argumenteres det for at trenere bør jobbe for å begrense bruken av autokratisk atferd i sitt arbeide, da dette har vist seg å hindre utviklingen av indre motivasjon (Amorose & Horn, 2000, 2001). Som vi husker er autonomi en viktig forutsetning for indre motivasjon (Standage & Ryan, 2012). Hollebeak og Amorose (2005) fant i sin studie av utøvere fra forskjellige idretter at autokratisk atferd var en unik negativ bidragsyter til autonomi. Det kan tenkes at autokratisk atferd har liten sammenheng med autonomi for orienteringsløpere fordi orienteringsløpere som oftest er alene i skogen både under trening og konkurranse. På denne måten kan det tenkes at trenerens autokratiske atferd ikke når fram til utøvere i orientering i like stor grad som den når fram til utøvere i andre idretter.

Med utgangspunkt i treneren sin myndighet til å ta avgjørelser når det kommer til det treningsarbeidet en gruppe eller en utøver skal gjøre (Høigaard, 2008), samt tidligere forskning (Hollebeak & Amorose, 2005), ble det antatt at autonomi er det grunnleggende psykologiske behovet som i størst grad blir forklart med treneratferd. Resultatene av denne undersøkelsen stemmer overens med dette, men også her må en være forsiktig med å tolke resultatene da regresjonsanalysen har relativt få observasjoner. De fem kategoriene treneratferd (figur 3) forklarer totalt 23 % av variansen i orienteringsløpernes autonomi. Dette er under de 36 % som Hollebeak og Amorose (2005) fant i ulike idretter. En mulig forklaring på dette kan være at det i orientering kanskje i større grad enn i andre idretter er utøveren selv som står for autonomien fordi en er så

mye alene i terrenget. Studien støtter opp om hypotesen om at treneratferd forklarer mest av variansen for autonomi.

6.1.2 Kompetanse

Vi skal nå diskutere hvordan treneratferd henger sammen med utøvernes opplevde kompetanse. Kompetanse refererer til menneskers grunnleggende behov får å føle mestring. I sosiale kontekster som utøvere synes er viktige trenger de å føle at de kan handle på en effektiv måte (Ryan & Deci, 2017). Det er viktig å være klar over at det grunnleggende psykologiske behovet for å føle kompetanse ikke står for en utøvers ferdighetsnivå, men heller hvordan en utøver opplever at en er kompetent og er fornøyd med egne ferdigheter (Ryan & Deci, 2002). Videre er behovet for å føle kompetanse en forutsetning for at en skal være motivert i det hele tatt (Ryan & Deci, 2007). Før sammenhengen mellom treneratferd og kompetanse drøftes nærmere, bør det nevnes at Cronbachs alfa for det sammensatte målet for kompetanse er noe lavt på 0.68. Dette kan potensielt komme av at utøvere på et høyere nivå rapporterte høyere opplevd kompetanse på det mest kompetanse-spesifikke spørsmålet i BPNES enn utøvere på lavere nivå. Dette kan støttes av at hvis vi tar bort spørsmål 11 i BPNES som er et av de fire spørsmålene som måler kompetanse, øker Cronbachs alfa til 0,7. Spørsmål 11 er: «Jeg føler jeg kan klare de øvelsene treningen legger opp til». De tre andre spørsmålene som måler kompetanse, går i større grad enn spørsmål 11 på kompetanse i forhold til egne mål. T-testene viser at det er forskjell i opplevd kompetanse mellom utøvere på høyere og lavere nivå. Av begrepsmessige hensyn ble det likevel valgt å beholde spørsmål 11 og Cronbachs alfa tilstrekkelig nærme kravet på 0.7 til at det gjøres en dypere diskusjon, men resultatene bør tolkes med forsiktighet.

I tabell 1 kan vi se at kompetanse er det grunnleggende psykologiske behovet som i størst grad blir tilfredsstilt hos orienteringsløpere. De ulike kategoriene treneratferd i LSS bidrar med 19 % av variansen for kompetanse. Det kan tyde på at det er mye annet som har innvirkning på om orienteringsløpere føler seg kompetente eller ikke. Her kan det nevnes at Buch (2012) hevder at mange utøvere i orientering er blitt dyktige uten å ha treneroppfølging. Videre hevder han at noen utøvere har vært flinke til å utnytte miljøet rundt seg til egen utvikling, det være seg på landslag eller klubber, men at det har vært vanlig å styre treningen selv ved å være sin egen trener. Det kan absolutt tenkes at Buch har rett i dette utsagnet og at orienteringsløpere tar mye av ansvaret for å heve kompetansen sin selv. Behovet for å føle kompetanse kan føre til at orienteringsløpere søker

utfordringer som er optimale for det ferdighetsnivået de selv befinner seg på, for på denne måten å søke å vedlikeholde eller forbedre sine egne ferdigheter (ref. Ryan & Deci, 2002). Det er imidlertid igjen viktig å huske på at det grunnleggende psykologiske behovet for å føle kompetanse ikke står for en utøvers ferdighetsnivå, men heller hvordan utøveren opplever at en er kompetent og er fornøyd med egne ferdigheter (Ryan & Deci, 2002).

Hollemeak og Amorose (2005) fant i sin studie at de fem kategoriene treneratferd i LSS forklarte kun 2% av variansen for opplevd kompetanse hos 280 utøvere i forskjellige idretter. Dette er en betydelig forskjell fra de 19 % som ble funnet i denne studien og kan potensielt tyde på følgende: Enten er effekten av trenerens atferd viktigere for utøvernes opplevde kompetanse i orientering enn i andre idretter. Eller så er mangelen på tilstrekkelig Cronbachs alfa verdi samt utvalget i denne studien for lite. En mulig løsning på dette problemet for fremtidige studier er å se på utøvere på høyere nivå og lavere nivå hver for seg (ref. to avsnitt opp), samt å ha flere respondenter.

Av tabell 2 kan vi se at trener sin trenings- og instruksjonsatferd, demokratiske atferd, autokratiske atferd og sosialt støttende atferd korrelerer positivt med utøvernes følelse av kompetanse, mens det for trenerens positive tilbakemeldinger ikke er noen sammenheng. Også her som med autonomi, er det trenerens trenings- og instruksjonsatferd som har den sterkeste korrelasjonen. Det kan virke som trenere i orientering er flinke til å handle ut ifra foreskrevet treneratferd ref. Chelladurais (2007) multidimensjonale ledelsesmodell, som går ut på å handle i henhold til det som er forventet ut ifra situasjonen og utøverne. Dermed tyder det på at trenere i orientering er gode til å ta hensyn til nivået på utøverne, størrelsen på gruppen, utøvernes ambisjoner og det tilgjengelige treningsarealet (Sæther, 2015) når de planlegger og gjennomfører trening.

En del av første hypotese er at det antas en positiv sammenheng mellom trenerens positive tilbakemeldinger og utøvernes følelse av kompetanse i orientering. Studien støtter ikke denne hypotesen. Hollemeak og Amorose (2005) fant en svak negativ sammenheng mellom disse variablene. Det kan virke som at i hvilken grad treneren viser anerkjennelse og gir komplimenter til utøverne for deres innsats og prestasjoner ikke bidrar til økt følelse av kompetanse hos utøvere i orientering. Med utgangspunkt i tidligere forskning, kan det hevdes at trener bør være forsiktig i måten positive tilbakemeldinger blir gitt på. For eksempel kan det være en mulighet å si «Så godt du lå på forskudd i orienteringa i dag, bra jobba», i stedet for å si bare «Bra jobba», som kan tenkes

å skape usikkerhet om hva treneren egentlig mener var bra. Ved å gi positive tilbakemeldinger som i første eksempel, vil det være mulig å hevde at en viser trenings- og instruksjonsatferd i kombinasjon med positive tilbakemeldinger. Dette er bra både for kompetanse og for autonomi, som omtalt tidligere i dette kapittelet og i kapittel 6.1.1.

Autokratisk atferd (Cronbachs alfa er 0,49) er den eneste typen treneratferd som er en statistisk signifikant bidragsyter til at utøvernes følelse av kompetanse går i positiv retning, jfr. figur 3. Dette er et overraskende funn og står i motsetning til det Hollembeak og Amorose (2005) fant sin studie. De fant ingen påvirkning fra autokratisk atferd. En mulig forklaring på dette funnet kan være at yngre løpere rapporterte høyere autokratisk atferd fra treneren enn eldre løpere (0,53 poeng i t-testen i kapittel 5.1). I denne studien er det 49 yngre løpere (17-20 år) og 39 eldre løpere (21+ år), og yngre utøvere veier med det tyngre i totalen. Det kan tenkes at yngre utøvere har behov for mer autokratisk atferd, og også mottar dette, fordi de er i en utviklingsprosess der treneren må lære utøverne opp i viktige grunnleggende ferdigheter. Treneren kjennetegnes som en person med spesiell idrettsfaglig kunnskap og som den som er ansvarlig for å forberede utøverne til konkurranse (Høigaard, 2008). Effekten av autokratisk atferd på utøvernes følelse av kompetanse kan dermed tenkes å gjelde i størst grad for yngre orienteringsløpere.

6.1.3 Tilhørighet

Tilhørighet refererer til følelsen av å være tilknyttet andre mennesker, å bli tatt vare på og ta vare på andre, og å føle en form for tilhørighet både med andre mennesker og med et felleskap (Ryan & Deci, 2002). I orientering er det viktig at treneren bidrar til å utvikle et godt sosialt miljø i sitt arbeid med en gruppe utøvere (Ingvardsen, 2009). Behovet en har for å føle seg i en relasjon til andre er ikke på grunn av at en søker å oppnå en spesiell status eller et konkret utfall, men det er et psykologisk behov for å føle at en er med å samhandler med andre i en gruppe eller kontekst som gjør at en føler seg trygg i omgivelsene (Ryan & Deci, 2002). I likhet med behovene for autonomi og kompetanse, antas det i hypotese 1 at alle kategoriene treneratferd i LSS med unntak av autokratisk atferd, har en positiv sammenheng med utøvernes følelse av tilhørighet i orientering.

Antakelsen i hypotesen ovenfor støttes av funnene i undersøkelsen, jfr. tabell 2. Den sterkeste korrelasjonen mellom treneres atferd og utøveres følelse av tilhørighet, er med trenerens sosialt støttende atferd (Cronbachs alfa for kategorien sosialt støttende atferd er på 0,66). Det må likevel

tas et lite forbehold på dette funnet. Sosial støtte måler i hvilken grad treneren legger til rette for tilfredsstillelse av utøvernes mellommenneskelige behov. Denne tilfredstillelsen kan legges til rette for på to måter (Chelladurai & Saleh, 1980). For det første kan denne tilfredstillelsen være direkte mellom trener og utøver. Figur 3 viser at de ulike kategoriene treneratferd samlet forklarer 15 % av variansen for utøvernes opplevde tilhørighet. Trenerens sosialt støttende atferd er her den eneste unike bidragsyteren ($\beta=0,3$), og bidrar til at utøvernes tilhørighet går i positiv retning. Det kan tyde på at det er en betydelig følelse av tilhørighet mellom trener og utøver i orientering. Dermed kan det virke som at trenere i orientering gjør det som Rønneberg (1984) hevder er viktig; at sosialt samvær sees i nær tilknytning til treningsarbeidet, og at treneren tar initiativ til, og deltar i sosial virksomhet for å skape et godt sosialt miljø.

For det andre kan treneren skape et klima der utøverne gir og får tilfredstillelsen av tilhørighet fra hverandre. Det er tross alt mye uforklart varians på tilhørighet, som ikke forklares direkte av treneratferd. Det kan på den annen side tenkes at orienteringsidretten i seg selv er en idrett der forholdene ligger til rette for tilfredsstillelse av tilhørighet. Orienteringsidretten har kanskje i høyere grad enn noen annen idrett har mulighet til å skape kontakt mellom mennesker av begge kjønn og i alle aldre fordi den er en av få idretter der alle kan konkurrere på samme sted samtidig (Rønneberg, 1984). Tilhørighet handler om hvor en føler at en hører til og det å føle seg som en viktig del av et felleskap (Ryan & Deci, 2017). Det kan tenkes at utøvere i orientering føler at orientering er en del av deres identitet, og på den måten føler tilhørighet uten at trenerens atferd er like viktig som for autonomi og kompetanse.

Funnene i orientering viser en større forklaringsgrad enn det Hollembeak og Amorose (2005) fant i sin studie av utøvere fra ulike idretter. De fant at treneratferd forklarte 8 % av variansen for tilhørighet (mot 15 % i denne studien), med positive tilbakemeldinger som en unik positiv bidragsyter og autokratisk atferd som en unik negativ bidragsyter. Det kan tyde på at trenere i orientering større grad enn i andre idretter tar del i det sosiale samværet med utøverne og at sosialt samvær sees i tilknytning til treningsarbeidet. Dette kan også understøttes av mine observasjoner som aktiv orienteringsløper, uten at det skal tillegges for mye vekt. Jeg observerer ofte trenere som selv deltar aktivt på treningsøkter og i konkurranse. Det kan tyde på at trenere i orientering regnes som en integrert og aktivt deltakende person i idrettsgruppen, og på den måten står for en større del av utøvernes følelse av tilhørighet.

6.2 Grunnleggende psykologiske behov og motivasjonsregulering

Det er i utøvers beste interesse at treneren bidrar positivt til utøvernes indre motivasjon og selvbestemt ytre motivasjon (Mageau & Vallerand, 2003). I henhold til SDT skjer dette ved at treneratferd påvirker de tre grunnleggende psykologiske behovene. Dette er diskutert i forrige kapittel. Graden av tilfredstillelse av de tre grunnleggende psykologiske behovene, både fra treneren og fra andre faktorer i det sosiale miljøet, påvirker igjen utøvernes motivasjon.

I denne studien blant orienteringsløpere forklarer ikke de fem kategoriene treneratferd i LSS noen av de fem motivasjonsreguleringene direkte, jfr. figur 3. Men vi ser at noen typer trenereatferd påvirker de grunnleggende psykologiske behovene, som igjen påvirker utøvernes motivasjon. Denne studien støtter SDT på dette området. Dermed bør en trener i orientering som ønsker å bidra til utøverne sine sin indre og selvbestemte motivasjon, fokusere på å legge forholdene til rette for tilfredstillelse av de grunnleggende psykologiske behovene. Vi skal nå se nærmere på hvordan tilfredstillelse av behovene for autonomi, kompetanse og tilhørighet henger sammen med de ulike reguleringene for motivasjon.

De ulike motivasjonsreguleringene kan grovt sett deles i autonom motivasjon og kontrollerende motivasjon (Skaalvik & Skaalvik, 2015). Autonom motivasjon er indre motivasjon og integrerte former for ytre motivasjon, og består av indre regulering, identifisert regulering og identifisert regulering. Kontrollert motivasjon er motivasjon der aktiviteten ikke i tilstrekkelig grad er internalisert og tatt opp i selvet, og består av innlemmet regulering og ytre regulering. I tillegg har vi amotivasjon der det ikke er noen form for motivasjon til stede (Ryan & Deci, 2002, 2007). I hypotese to (kapittel 3) antas det å være en positiv sammenheng mellom tilfredstillelse av de tre grunnleggende psykologiske behovene og indre/selvbestemte former for motivasjon. Videre antas det å være en negativ sammenheng mellom tilfredstillelse av grunnleggende psykologiske behov og kontrollerte/ytre former for motivasjon. Diskusjonen er videre organisert slik at hver regulering har sitt eget kapittel.

6.2.1 Indre regulering

Indre regulering måler i hvilken grad utøverne i orientering har integrert deltakelse i orientering som en del av hvordan de ser på seg selv. Indre regulering omfatter med dette både CET og OIT fordi den mest selvbestemte formen for ytre motivasjon, integrert regulering, er veldig lik indre

motivasjon og de deler mange likheter (Ryan & Deci, 2002). Forholdene som gjør at mennesker er indre motivert ligner på faktorene som er med på å bidra til at mennesker internaliser og integrerer ytre motivasjon (Standage & Ryan, 2012). Videre vil indre motivasjon og integrert regulering derfor omtales som indre regulering.

I henhold til CET er alle sosiale forhold som påvirker behovene for kompetanse og tilhørighet med på å påvirke indre regulering, mens behovet for tilhørighet ikke har like mye å si (Ryan & Deci, 2002). I denne studien ble det antatt en positiv sammenheng mellom de tre grunnleggende psykologiske behovene og indre/selvbestemte former for motivasjon. Som vi kan se i tabell 2 stemmer denne antakelsen, da autonomi, kompetanse og tilhørighet korrelerer i positiv retning med indre regulering. Vi ser videre at denne korrelasjonen er omtrent like sterk for alle de tre behovene. Når det kommer til i hvilken grad tilfredstillelsen av grunnleggende psykologiske behov kan forklare indre regulering, viser figur 3 at de tre behovene samlet står for 19 % av variansen, men uten noen unike bidragsyttere. Det kan tyde på at for å fremme indre regulering i orientering, bør treneren legge til rette for både autonomi, kompetanse og tilhørighet. Videre kan det tyde på at de tre behovene er noenlunde like viktige for indre regulering i orientering. Dette står i motsetning til en del tidligere forskning i trenings- og idrettssammenheng. Mye av forskningen som har sett på hvordan de grunnleggende psykologiske behovene påvirker motivasjon, har vist at behovene for autonomi og kompetanse er det som har størst betydning for indre/integrert motivasjon (Barbeau et al., 2009; Frederick-Recascino, 2002; Ryan et al., 2009; Teixeira et al., 2012); Wilson og Todd Rogers (2008).

Teixeira et al. (2012) hevder at i individuelle idretter kan det være slik at støtte av tilhørighet ikke er et krav for å oppnå selvbestemt og indre motivasjon. Orientering er en individuell idrett. Det kan derfor tenkes at det er dette som er grunnen til at tilhørighet ikke er med å bidra til indre regulering.

Hollembek og Amorose (2005) fant i sin studie at de tre grunnleggende psykologiske behovene sto for 22 % av variansen for indre regulering i forskjellige idretter. Dette er noenlunde det samme som det denne studien finner for utøvere i orientering. Derimot fant de at autonomi, kompetanse og tilhørighet alle var unike positive bidragsyttere til økt indre regulering, der kompetanse var den svakeste. Av figur 3 kan vi se at ingen av de tre grunnleggende psykologiske behovene er noen

unike bidragsyttere til indre regulering i orientering. Disse blandende resultatene fra tidligere forskning og denne studien av orienteringsløpere gir derfor ikke noe klart bilde av hvordan grunnleggende psykologiske behov påvirker indre regulering i orientering, og mer forskning på området er nødvendig. Det er likevel tegn som antyder at økt tilfredsstillelse av grunnleggende psykologiske behov vil kunne bidra til økt indre regulering i orientering.

6.2.2 Identifisert regulering

Identifisert regulering er en mindre selvbestemt form for motivasjon enn indre regulering, men regnes likevel som en av de autonome og selvbestemte reguleringene. En orienteringsløper som er identifisert regulert deltar i orientering fordi det er en del av personens identitet og fordi orientering samsvarer med utøverens verdier (ref. Ryan & Deci, 2007). En utøver kan føle at en selv tar valget om å delta i aktiviteten, og opplever da en viss grad av selvbestemmelse, men det er ikke all trening som oppleves som gøy eller har høy trivsel (Mehus, 2015).

Som vi kan se i tabell 1 er identifisert regulering (Cronbachs alfa 0,57) den sterkeste reguleringen for motivasjon i orientering. Identifisert regulering korrelerer i positiv retning med alle de tre grunnleggende psykologiske behovene, der behovet for kompetanse er det sterkeste, jfr. tabell 2. Korrelasjonen sier at det er en sammenheng mellom kompetanse og identifisert regulering, men ikke om det er kompetanse som bidrar til økt identifisert regulering eller identifisert regulering som bidrar til økt kompetanse. Vi kan altså ikke trekke noen årsaksslutninger av dette. Av figur 3 kan vi se at de tre grunnleggende psykologiske behovene forklarer totalt 12 % av variansen for identifisert regulering, men at det ikke er noen statistisk signifikante unike bidragsyttere. Dette gir ikke noe klart bilde av forholdet mellom treneratferd og identifisert regulering gjennom de grunnleggende psykologiske behovene. Likevel finner vi en antydning om at kompetanse kan være spesielt viktig for identifisert regulering.

Som tidligere nevnt regnes identifisert regulering som en av de autonome og selvbestemte reguleringene. Tidligere forskning (se f.eks. Edmunds et al., 2006; Ryan et al., 2009) har vist at det er graden av tilfredsstillelse av behovene for autonomi og kompetanse som i størst grad forklarer slik motivasjon. Med utgangspunkt i denne tidligere forskningen, kan det dermed hevdes at treneratferd som bidrar til økt følelse av autonomi og kompetanse bidrar til økt identifisert regulering. Funnene fra denne studien kan tyde på at trenings- og instruksjonsatferd, demokratisk

atferd, og til en viss grad autokratisk atferd kan bidra til økt følelse av autonomi og kompetanse (se tabell 3).

6.2.3 Innlemmet regulering

Innlemmet regulering er til en viss grad internalisert, men er ikke regnet blant reguleringene der aktiviteten er integrert som en del av personens oppfattelse av seg selv. Derfor er det en kontrollerende form for ytre motivasjon der personen selv er drivkraften som belønner eller straffer seg selv (Ryan & Deci, 2007). Dersom en er innlemmet regulert driver man med en aktivitet for å unngå følelser som går på skyld og skam, eller for å oppnå belønninger av en viss betydning (Ryan & Deci, 2002). I hypotese nummer to antas det en negativ sammenheng mellom tilfredstilelsen av grunnleggende psykologiske behov og kontrollerte/ytre former for motivasjon.

Denne studien støtter delvis opp under hypotesen ovenfor. Av tabell 2 kan vi se at antakelsen stemmer delvis for innlemmet regulering. Utøvernes følelse av kompetanse og tilhørighet korrelerer negativ med innlemmet regulering, mens det for autonomi ikke er noen statistisk signifikant korrelasjon. Dette kan tyde på at utøvere som i liten grad får tilfredsstilt behovene for kompetanse og tilhørighet i større grad er innlemmet regulert og dermed i liten grad selvbestemt motivert. I denne studien av orienteringsløpere kan det derfor tenkes at utøvere som har en trener som ikke støtter opp om utøvernes følelse av kompetanse og tilhørighet i stor grad er innlemmet regulert, og med det søker å oppnå belønninger av betydning for utøveren. Dette kan for eksempel være premier som NM-medaljer og kongepokaler, eller ære, berømmelse og oppmerksomhet.

Grunnleggende psykologiske behov forklarer 10 % av variansen for innlemmet regulering, med kompetanse som en unik negativ bidragsyter som bidrar til at innlemmet regulering går i negativ retning (se figur 3). Dette kan tyde på at trenere i orientering i så stor grad det lar seg gjøre, bør legge forholdene til rette for tilfredstilelse de av grunnleggende psykologiske behovene for på den måten å bidra til internalisering. Hvis ikke en gjør dette, kan en risikere at utøvere møter på trening ut fra tanken om at treneren ikke får gjennomført det tenkte opplegget uten nok utøvere til stede (Mehus, 2015).

Av figur 3 kan vi se en interessant sammenheng mellom trenerens autokratiske atferd, utøvernes følelse av kompetanse og utøvernes innlemmede regulering. Vi ser at autokratisk atferd, som

kjennetegnes av en trener som tar beslutninger uavhengig av utøverne (Chelladurai & Saleh, 1980), bidrar til at utøvernes følelse av kompetanse går i positiv retning (se kapittel 6.1.2 for nærmere diskusjon om dette). Videre ser vi at utøvernes følelse av kompetanse, som da påvirkes av autokratisk atferd, er en betydelig negativ bidragsyter ($\beta = -0,32$) til innlemmet regulering. Med andre ord er innlemmet regulering lav dersom følelse av kompetanse er høy. Alt dette kan tyde på at de eventuelle negative følgene av autokratisk atferd (kontrollerende trenerstil), til en viss grad kan oppveies ved at det gir utøverne større følelse av kompetanse, som igjen er dårlig for innlemmet regulering som kjennetegnes som en kontrollerende form for ytre motivasjon (Ryan & Deci, 2007). Som vi husker er det i utøvers beste interesse at treneren bidrar til utøvernes indre motivasjon og selvbestemte ytre motivasjon (Mageau & Vallerand, 2003), og tidligere forskning har vist at behovet for kompetanse er en viktig forutsetning for det.

Basert på studiene til Amorose og Horn (2000) og Amorose og Horn (2001) bør en trener likevel være forsiktig i bruken av autokratisk atferd, da de fant en negativ sammenheng mellom autokratisk atferd og utøvers indre motivasjon. Det kan altså virke som at trenerens autokratiske atferd til en viss grad kan være effektivt for å bidra til at utøvere internaliserer det å drive med orientering, gjennom å gi utøverne økt følelse av kompetanse, og med det oppnå en mer selvbestemt form for motivasjon. Som vi husker med utgangspunkt i t-testene, kan det tenkes at dette i størst grad gjelder yngre utøvere, fordi yngre utøvere rapporterte høyere mottatt autokratisk atferd enn eldre løpere. Når utøver har oppnådd en høyere grad av internalisering, kan det se ut som treneren bør gå over til en mer demokratisk trenerstil for på den måten å gi større støtte av de andre psykologiske behovene.

6.2.4 Ytre regulering

Ytre regulering er den mest kontrollerende formen for motivasjon. I denne studien er det også den svakeste motivasjonsreguleringen (se tabell 1). Ytre regulering innebærer at en er motivert for å delta i en aktivitet for å unngå straff eller oppnå belønninger fra for eksempel en trener (Ryan & Deci, 2002). Kilden til motivasjon kommer fra noe utenfor utøveren og aktiviteten er derfor ikke en del av hvordan utøveren oppfatter seg selv. Aktiviteten er dermed ikke selvbestemt og selvet er ikke involvert (Ryan & Deci, 2007). Tidligere forskning har vist at utøvere med større grad av ytre regulering, i mindre grad får tilfredsstilt de grunnleggende psykologiske behovene enn utøvere med

en mer autonom og selvbestemt form for motivasjon. Dette var utgangspunkt for antakelsen om at ytre regulering henger negativt sammen med tilfredstilteisen av grunnleggende psykologiske behov.

Ifølge denne studien ser antakelsen ut til å stemme, med unntak av behovet for å føle kompetanse. Av tabell 2 kan vi se at autonomi og tilhørighet korrelerer negativt med ytre regulering. Det har tidligere vist seg at jo mer utøvere har internalisert en aktivitet, jo større er deres følelse av autonomi (Ryan et al., 2009). At autonomi korrelerer negativt med ytre regulering er derfor ikke et overraskende funn. Det samme må kunne sies om at tilhørighet korrelerer negativt med ytre regulering. Tidligere forskning har vist at tilhørighet ikke må oversees fordi det er viktig for å få i gang en internaliseringsprosess (Ryan et al., 2009). At det ikke er noen negativ sammenheng med kompetanse, må derimot kunne sies å være et uventet funn.

Kompetanse er som kjent det som bidrar med energien til handling (Deci & Ryan, 1985). Det kan tenkes at utøvere som i utgangspunktet var ytre regulert i orientering, har fått nok tilfredstilteise av tilhørighet fra trenerens sosialt støttende atferd (som bidrar til tilhørighet, se figur 3). Dette kan ha ført til at utøverne har tatt steget fra ytre regulering til innlemmet regulering ved internalisering, slik at ytre regulering ikke er aktuelt i dette utvalget. Som vi ser (tabell 1) er orienteringsløperne i denne studien sin grad av ytre regulering lav på 1,6 på en skala fra en til fem. Det kan tenkes at det ikke er nok ytre regulering i utvalget i denne studien til å finne noen sammenheng mellom kompetanse og ytre regulering.

Det er ofte lett å overse behovet for å føle kompetanse. I kontekster der oppgavene er for vanskelige eller dersom det er mye negative tilbakemeldinger fra for eksempel en trener, blir behovet for å føle mestring ofte oversett og erstattet med sosial sammenlikning (Ryan & Deci, 2017).

Utover dette kan vi av figur 3 se at de tre grunnleggende psykologiske behovene forklarer 10 % av variansen for ytre regulering. Utøvernes følelse av autonomi er her en unik negativ bidragsyter som bidrar til at ytre regulering er lav. Det kan virke som trenings- og instruksjonsatferd og demokratisk atferd kan være effektivt for å bidra til at utøverne blir mindre ytre regulert. Dette fordi disse treneratferdene positivt påvirker autonomi, som igjen negativt påvirker ytre regulering. Det er da

naturlig å forvente at utøvernes motivasjon går mer i retning av selvbestemte former for motivasjon.

6.2.5 Amotivasjon

Amotivasjon sees gjerne i kontrast til indre motivasjon og er i idrett kjennetegnet av manglende selvbestemmelse knyttet til det å drive med idrett. Utøverne er ikke interessert i idretten, og derfor vil amotivasjon oftest gi seg utslag i at utøverne slutter (Mehus, 2015). Vi kan se av tabell 1 at gjennomsnittlig rapportert verdi på amotivasjon er 1,1. Når vi vet at 1 er definert som «ikke sant for meg», ser vi at amotivasjon i praksis ikke eksisterer i dette utvalget. Samtidig vet vi at spørreundersøkelsen ble sendt ut til deltakere på norgesmesterskapet i orientering. Dersom tilfredstillelse av kompetanse ikke er til stede vil en være amotivert (Ryan & Deci, 2007). Det vil være naturlig å tenke seg at deltakere i et norgesmesterskap føler tilstrekkelig grad av kompetanse til å være motivert, slik at de har en drivkraft bak det å delta, og vet hvorfor de er med.

Cronbachs alfa for amotivasjon er 0,39. Dette er langt under minimumsnivået på 0,7 (Ringdal, 2013), og det vil derfor ikke være hensiktsmessig å legge vekt på funn basert på dette målet. Videre diskusjon av hvordan tilfredstillelsen av grunnleggende psykologiske behov henger sammen med amotivasjon vil derfor ikke bli gjort. I stedet går vi videre til konklusjonen der vi skal forsøke å samle trådene, foreslå fremtidig forskning, og gi noen råd til trenere i orientering som ønske å bidra til utøvernes motivasjon.

7 Konklusjon

Overordnet problemstilling går på å finne ut i hvilken grad det er en sammenheng mellom trenerens atferd og utøveres motivasjon i orientering. Studien finner støtte for SDT ved at treneratferd påvirker orienteringsløpernes grad av indre og ytre motivasjon gjennom tilfredstillelsen av de grunnleggende psykologiske behovene for autonomi, kompetanse og tilhørighet. Dermed bør en trener i orientering som ønsker å bidra til å øke utøverne sin indre motivasjon og selvbestemte ytre motivasjon, fokusere på å legge forholdene til rette for økt tilfredstillelse av disse behovene. For å undersøke hvordan dette kan gjøres ble det satt opp to hypoteser:

1. Det antas at trenerens trenings- og instruksjonsatferd, demokratiske atferd, sosialt støttende atferd og positive tilbakemeldinger alle har en positiv sammenheng med de tre grunnleggende psykologiske behovene for autonomi, kompetanse og tilhørighet. Videre antas det at treneratferd forklarer mest varians i behovet for autonomi.

2. Det antas en positiv sammenheng mellom tilfredstillelse av alle de tre grunnleggende psykologiske behovene og indre/selvbestemte former for motivasjon. Videre antas det en negativ sammenheng mellom tilfredstillelse av de grunnleggende psykologiske behovene og kontrollerte/ytre former for motivasjon.

Korrelasjonsanalyser bekrefter hypotese 1 når det kommer til sammenhengen mellom trenings- og instruksjonsatferd, demokratisk atferd, sosialt støttende atferd og positive tilbakemeldinger med behovene for autonomi og tilhørighet, og når det kommer til sammenhengen mellom trenings- og instruksjonsatferd, demokratisk atferd og sosialt støttende atferd med behovet for kompetanse. Videre bekrefter regresjonsanalyser hypotese 1 når det kommer til at treneratferd forklarer mest varians i behovet for autonomi. Hypotese 1 bekreftes ikke når det kommer til sammenhengen mellom autokratisk atferd og kompetanse der det uventet viste seg å være en positiv korrelasjon, og når det kommer til sammenhengen mellom positive tilbakemeldinger og kompetanse der det uventet viste seg ikke å være noen korrelasjon.

Korrelasjonsanalyser bekrefter også hypotese 2 når det kommer til den positive sammenhengen mellom alle de tre grunnleggende psykologiske behovene og indre/selvbestemte former for motivasjon. Hypotese 2 bekreftes også når det kommer til den negative sammenhengen mellom kompetanse og tilhørighet med innlemmet regulering, og når det kommer til den negative sammenhengen mellom autonomi og tilhørighet med ytre regulering. Hypotese 2 bekreftes ikke når det kommer til sammenhengen mellom autonomi og innlemmet regulering, der det uventet ikke var noen sammenheng, og når det kommer til sammenhengen mellom kompetanse og ytre regulering der det uventet viste seg å ikke være noen sammenheng.

Trenerens trenings- og instruksjonsatferd og demokratiske atferd er unike positive bidragsyttere til økt tilfredsstillelse av autonomi. Det kan tyde på at det er spesielt viktig å gi spesifikke tilbakemeldinger til hver enkelt utøver, og inkludere utøverne i beslutningsprosesser. Dette vil kunne bidra til økt følelse av autonomi, som igjen vil øke kvaliteten på motivasjonen i retning av indre/selvbestemt motivasjon.

Trenerens autokratiske atferd er en unik positiv bidragsyter til utøvernes kompetanse. Dette kan tyde på at autokratisk atferd til en viss grad kan være effektiv for å bidra til internalisering av det å drive med orientering, gjennom å gi utøverne økt følelse av kompetanse. På den måten vil autokratisk atferd kunne bidra til at utøverne oppnår en mer selvbestemt form for motivasjon. Det er ting som tyder på at dette i størst grad gjelder for yngre utøvere i junioralder, fordi de er i en utviklingsprosess der treneren må lære utøverne opp i viktige grunnleggende ferdigheter. Når utøver har oppnådd en høyere grad av internalisering, kan det se ut som treneren bør gå over til en mer demokratisk trenerstil for på den måten å gi større støtte av behovet for autonomi.

Sosialt støttende atferd er en unik positiv bidragsyter til utøvernes tilhørighet. Dette kan tyde på at det er en betydelig følelse av tilhørighet mellom trener og utøver i orientering. Dermed kan det virke som at trenere i orientering gjør det som Rønneberg (1984) hevder er viktig; at de ser på sosialt samvær i nær tilknytning til treningsarbeidet, der treneren tar initiativ til, og deltar i sosial virksomhet for å skape et godt sosialt miljø.

Studien viser at det er mange faktorer som henger sammen med orienteringsløperes motivasjon. For å bidra til økt indre og selvbestemt motivasjon, bør trenere i orientering være

kontekstfølsomme og ta hensyn til hvilke typer utøvere de trener. Samtidig kan det se ut som det er spesielt viktig å gi spesifikke instruksjoner til hver enkelt utøver, inkludere utøverne i beslutningsprosesser, samt å aktivt delta i sosial virksomhet.

Amotivasjon eksisterer i praksis ikke i utvalget i denne studien. Videre forskning bør derfor forsøke å treffe et bredere utvalg der amotivasjon også er representert. Samtidig bør fremtidige studier se på muligheten for å skille mellom høyere og lavere nivå, samt junior- og seniorutøvere. Høigaard (2008) fremhever også at det er en fordel å skille mellom konkurranse og trening når en undersøker trenerens atferd. Denne studien viser dermed at det er behov for mer forskning på forholdet mellom treneratferd og utøvers motivasjon i orientering.

Referanser

- Amorose, A. J. (2007). Coaching effectiveness: Exploring the relationship between coaching behavior and self-determined motivation. I M. Hagger & N. Chatzisarantis (Red.), *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport* (s. 209-227). Champaign, Ill: Human Kinetics.
- Amorose, A. J. & Horn, T. S. (2000). Intrinsic motivation: Relationships with collegiate athletes' gender, scholarship status, and perceptions of their coaches' behavior. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 22(1-4), 63-84.
- Amorose, A. J. & Horn, T. S. (2001). Pre-to post-season changes in the intrinsic motivation of first year college athletes: Relationships with coaching behavior and scholarship status. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(4), 355-373.
- Barbeau, A., Sweet, S. N. & Fortier, M. (2009). A path-analytic model of self-determination theory in a physical activity context. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 14(3), 103-118.
- Buch, K. (2012). Nye tider krever bedre trenere. I E. Borg & V. Benjaminsen (Red.), *O-boka 2012* (s. 64). Oslo: Erik Borg og Vidar Benjaminsen.
- Chelladurai, P. (2007). Leadership in sports. I G. Tenenbaum, R. C. Eklund, R. N. Singer & B. Abernethy (Red.), *Handbook of sport psychology* (3. utg., s. 113-135). Hoboken, N.J: Wiley.
- Chelladurai, P. & Saleh, S. D. (1980). Dimensions of leader behavior in sports: Development of a leadership scale. *Journal of sport psychology*, 2(1), 34-45.
- Collins, D. & MacNamara, A. (2018). How the coach-athlete relationship can fly or founder. I D. Collins & A. MacNamara (Red.), *Talent development. A practitioner guide* (s. 125-135). London: Routledge.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 11(4), 227-268.
https://doi.org/10.1207/s15327965pli1104_01
- Edmunds, J., Ntoumanis, N. & Duda, J. L. (2006). A test of self-determination theory in the exercise domain. *Journal of applied social psychology*, 36(9), 2240-2265.

- Frederick-Recascino, C. M. (2002). Self-determination theory and participation motivation research in the sport and exercise domain. I R. M. Ryan & E. L. Deci (Red.), *Handbook of self-determination research* (s. 277-294). Rochester, N.Y: University of Rochester Press.
- Hollembek, J. & Amorose, A. J. (2005). Perceived coaching behaviors and college athletes' intrinsic motivation: A test of self-determination theory. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(1), 20-36.
- Horn, T. S. (2008). Coaching effectiveness in the sport domain. I T. S. Horn (Red.), *Advances in sport psychology* (s. 239-267). Champaign, Ill: Human Kinetics.
- Høigaard, R. (2008). *Gruppedynamikk i idrett*. Kristiansand: Høyskoleforlaget.
- Ingvardsen, M. K. (2009). *Orientering og psykologi : talentutvikling fra nybegynner til ekspert*. Oslo: Norges orienteringsforbund.
- Jones, I. (2015). *Research methods for sports studies* (3. utg.). London: Routledge.
- Kristensen, J. Å. (2013). *Motivation and athlete engagement: A cross-sectional study in youth ice hockey players*.
- Lillemyr, O. F. (2007). *Motivasjon og selvforståelse : hva ligger bak det vi gjør?* Oslo: Universitetsforl.
- Mageau, G. A. & Vallerand, R. J. (2003). The coach-athlete relationship: a motivational model. *Journal of sports sciences*, 21(11), 883-904.
- Markland, D. Exercise regulations questionnaire (BREQ-2 norsk). Hentet fra <http://exercise-motivation.bangor.ac.uk/downloads/BREQ-2%20Norwegian.pdf>
- Markland, D. & Tobin, V. (2004). A modification to the behavioural regulation in exercise questionnaire to include an assessment of amotivation. *Journal of sport and exercise psychology*, 26(2), 191-196.
- Mehus, I. (2015). Motivasjon... til hva? I S. A. Sæther (Red.), *Trenerroller* (s. 27-43). Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS.
- Midtbø, T. (2012). *Stata : en entusiastisk innføring*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Mullan, E., Markland, D. & Ingledew, D. K. (1997). A graded conceptualisation of self-determination in the regulation of exercise behaviour: Development of a measure using confirmatory factor analytic procedures. *Personality and individual differences*, 23(5), 745-752.
- Olaussen, A. F. (2019). *Treneratferd og utøvertilfredshet i orientering* NTNU, Trondheim.
- Ringdal, K. (2013). *Enhet og mangfold : samfunnsvitenskapelig forskning og kvantitativ metode* (3. utg.). Bergen: Fagbokforl.

- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55(1), 68-78.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2002). An overview of self-determination theory: An organismic-dialectical perspective. I E. L. Deci & R. M. Ryan (Red.), *Handbook of self-determination research* (s. 3-33). Rochester, N.Y: University of Rochester Press.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2007). Active human nature: Self-determination theory and the promotion and maintenance of sport, exercise, and health. I M. Hagger & N. Chatzisarantis (Red.), *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport* (s. 1-19). Champaign, Ill: Human Kinetics.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York: Guilford Press.
- Ryan, R. M., Williams, G. C., Heather, P. & Deci, E. L. (2009). Self-determination theory and physical activity: The dynamics of motivation in development and wellness. *Hellenic journal of psychology*, 6, 107-124.
- Rønneberg, K. (1984). *Klubbtrening*. Rud: Norges orienteringsforbund.
- Skaalvik, E. M. & Skaalvik, S. (2015). *Motivasjon for læring : teori og praksis*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Solberg, P. A., Hopkins, W. G., Ommundsen, Y. & Halvari, H. (2012). Effects of three training types on vitality among older adults: A self-determination theory perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(4), 407-417.
- Standage, M. & Ryan, R. M. (2012). Self-determination theory and exercise motivation: Facilitating self-regulatory processes to support and maintain health and well-being. I G. C. Roberts & D. C. Treasure (Red.), *Advances in motivation in sport and exercise* (s. 233-270). Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Sæther, S. A. (2015). *Trenerroller*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Teixeira, P. J., Carraça, E. V., Markland, D., Silva, M. N. & Ryan, R. M. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9(1), 78. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-78>
- Treasure, D. C., Lemyre, P.-N., Kuczka, K. K. & Standage, M. (2007). Motivation in elite-level sport: A self-determined perspective. I M. Hagger & N. Chatzisarantis (Red.), *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport* (s. 153-165). Champaign, Ill: Human Kinetics.

- Vallerand, R. J. & Losier, G. F. (1999). An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Journal of Applied Sport Psychology, 11*(1), 142-169.
- Vlachopoulos, S. P. & Michailidou, S. (2006). Development and initial validation of a measure of autonomy, competence, and relatedness in exercise: The basic psychological needs in exercise scale. *Measurement in physical education and exercise science, 10*(3), 179-201.
- Vlachopoulos, S. P., Ntoumanis, N. & Smith, A. L. (2010). The basic psychological needs in exercise scale: Translation and evidence for cross-cultural validity. *international Journal of sport and exercise psychology, 8*(4), 394-412.
- Weinberg, R. S. & Gould, D. (2015). *Foundations of sport and exercise psychology* (6. utg.). Champaign, Ill: Human Kinetics.
- Wilson, P. M. & Todd Rogers, W. (2008). Examining relationships between perceived psychological need satisfaction and behavioral regulations in exercise. *Journal of Applied Biobehavioral Research, 13*(3), 119-142.

Oversikt over tabeller og figurer

Figur 1	Skjematisk framstilling av SDT	s. 20
Figur 2	Chelladurais multidimensjonale ledelsesmodell	s. 23
Figur 3	Forholdet mellom treneratferd, grunnleggende psykologiske behov og motivasjon i orientering	s. 48
Tabell 1	Deskriptiv statistikk	s. 43
Tabell 2	Korrelasjonsmatrise med alle variablene	s. 45
Tabell 3	Effekten av treneratferd på grunnleggende psykologiske behov	s. 46
Tabell 4	Effekten av grunnleggende psykologiske behov på reguleringene	s. 47

Vedlegg

Vedlegg 1 – NSD	72
Vedlegg 2 – Deltakerbrev.....	74
Vedlegg 3 – Spørreskjema.....	77
Vedlegg 4 – Indekser for Leadership Scale for Sports.....	84
Vedlegg 5 – Indekser for Basic Psychological Needs in Exercise Scale.....	85
Vedlegg 6 – Indekser for Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire 2.....	86

NSD NORSK SENTER FOR FORSKNINGSDATA

NSD sin vurdering

Prosjekttittel

Masteroppgave

Referansenummer

155373

Registrert

16.10.2020 av Anders Felde Olaussen - 230288@student.usn.no

Behandlingsansvarlig institusjon

Universitetet i Sørøst-Norge / Fakultet for humaniora, idrett- og utdanningsvitenskap / Institutt for friluftsliv, idrett og kroppsøving

Prosjektansvarlig (vitenskapelig ansatt/veileder eller stipendiat)

Liv Hemmestad, liv.hemmestad@usn.no, tlf: 98613817

Type prosjekt

Studentprosjekt, masterstudium

Kontaktinformasjon, student

Anders Felde Olaussen, andersfo95@gmail.com, tlf: 45463397

Prosjektperiode

01.10.2020 - 31.05.2021

Status

18.11.2020 - Vurdert anonym

Vurdering (1)

18.11.2020 - Vurdert anonym

Det er vår vurdering at det ikke skal behandles direkte eller indirekte opplysninger som kan identifisere enkeltpersoner i dette prosjektet, så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet den 18.11.2020 med vedlegg, samt i meldingsdialogen mellom innmelder og NSD. Prosjektet trenger derfor ikke en vurdering fra NSD.

HVA MÅ DU GJØRE DERSOM DU LIKEVEL SKAL BEHANDLE PERSONOPPLYSNINGER?

Dersom prosjektopplegget endres og det likevel blir aktuelt å behandle personopplysninger må du melde dette til NSD ved å oppdatere meldeskjemaet. Vent på svar før du setter i gang med behandlingen av personopplysninger.

VI AVSLUTTER OPPFØLGING AV PROSJEKTET

Siden prosjektet ikke behandler personopplysninger avslutter vi all videre oppfølging.

Lykke til med prosjektet!

Kontaktperson hos NSD: Tore Andre Kjetland Fjeldsbø

Tlf. Personverntjenester: 55 58 21 17 (tast 1)

Vil du delta i forskningsprosjektet treneratferd og utøvermotivasjon i orientering?

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å undersøke om det er noen sammenheng mellom treners atferd og utøvers motivasjon i orientering. I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

Formålet med prosjektet er å gi større kunnskap om i hvilken grad treneratferd henger sammen med motivasjon hos utøvere i orientering. Dette er en del av en masteroppgave ved Universitetet i Sørøst-Norge.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Universitetet i Sørøst-Norge, institutt for friluftsliv, idrett og kroppsøving er ansvarlig for prosjektet.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Alle løpere som var påmeldt NM mellomdistanse i orientering 2020 har fått forespørsel om å svare på spørreundersøkelsen.

Norges Orienteringsforbund har bistått med å sende ut denne spørreundersøkelsen. Alle personvernregler har blitt fulgt, og melding er sendt til NSD.

Hva innebærer det for deg å delta?

Hvis du velger å delta i prosjektet, innebærer det at du fyller ut et anonymt spørreskjema. Dette vil ta deg ca. 10-15 minutter. Spørreskjemaet inneholder spørsmål om deg, din treners atferd, din motivasjon for å drive med orientering, og om denne motivasjonen har endret seg den siste tiden som følge av Covid-19. Dine svar fra spørreskjemaet blir registrert elektronisk og anonymt.

Det er frivillig å delta

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykket tilbake underveis i utfyllingen av spørreskjemaet uten å oppgi noen grunn. Alle dine opplysninger vil da bli slettet. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller velger å trekke deg underveis i utfyllingen.

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

Vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrivet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket.

- Kun student og veileder vil ha tilgang til det anonyme datamaterialet.
- Navn og kontaktopplysninger som ble brukt for å sende deg det anonyme spørreskjema, vil bli slettet senest i det analysen av datamaterialet starter.
- Nettskjema.no er leverandør av digitale spørreskjema og brukes for å samle inn anonyme svar.
- Deltakerne i studien vil ikke kunne identifiseres i publikasjoner.

Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?

Opplysningene som samles inn, er anonyme. Prosjektet avsluttes etter planen 1. juni 2021.

Hva gir oss rett til å behandle opplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra Universitetet i Sørøst-Norge har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Hvor kan jeg finne ut mer?

Hvis du har spørsmål til studien, ta kontakt med:

- Universitetet i Sørøst-Norge ved Liv Hemmestad, liv.hemmestad@usn.no
- Vårt personvernombud: Paal Are Solberg, personvernombud@usn.no

Hvis du har spørsmål knyttet til NSD sin vurdering av prosjektet, kan du ta kontakt med:

- NSD – Norsk senter for forskningsdata AS på epost (personverntjenester@nsd.no) eller på telefon: 55 58 21 17.

Med vennlig hilsen

Veileder

Liv Hemmestad

Student

Anders Felde Olaussen

Vedlegg 3 – Spørreskjema

Treneratferd og utøvers motivasjon i orientering

Spørreskjemaet består av flere deler. En del om deg selv, en del om **din treners** treneratferd og en del om **din motivasjon** som orienteringsløper.

I spørsmålene om treneren din, skal du tenke på han/henne som du regner som din hovedtrener.

I spørsmålene om motivasjon, skal du tenke på din motivasjon som aktiv orienteringsløper.

I de fleste spørsmålene skal du vurdere ulike beskrivelser, påstander og utsagn på en skala. For eksempel fra 1 (aldri) til 5 (alltid). Det finnes ingen rette eller gale svar, **din** oppfatning er det som er interessant. Dersom du er usikker, svarer du så godt du kan.

Dersom du ikke har noen som helst form for trener, veileder, diskusjonspartner, rådgiver eller lignende når det kommer til trening, kan du se bort fra denne spørreundersøkelsen.

Bakgrunnsopplysninger

1. Kjønn: Kvinne Mann

2. Hvor mange år har du drevet med orientering? Rund av til nærmeste år. _____ år

3. På hvilke nivå vil du vurdere deg selv som orienteringsløper i din aldersklasse?
Forutsetter regelmessig topp 10 prestasjoner innenfor respektive nivå.
 - Internasjonalt toppnivå
 - Nasjonalt toppnivå
 - Regionalt toppnivå (region, krets)
 - Blant de beste i min klubb
 - Lavere nivå

4. Hvilken aldersklasse har du tilhørt i orienteringssesongen 2020?
 - Yngre junior (17-18 år)
 - Eldre junior (19-20 år)
 - Senior (U23)
 - Senior (24+)

5. Hvilken trener regner du som din hovedtrener og dermed tar utgangspunkt i på spørsmålene om din trener? Hvis du ikke har en bestemt trener, huk av for den du diskuterer og deler tanker rundt trening med.
 - Min individuelle trener
 - Min klubbtrener
 - Treneren er både min individuelle trener og klubbtrener

6. Hvor mange år har du hatt denne treneren? Rund av til nærmeste år.
 - 0 - 1 år
 - 2 - 3 år
 - 4 - 5 år
 - 6 - 10 år
 - 11 - 15 år
 - 16 - 20 år
 - 21 - 30 år
 - 31+ år

Treneratferd

Vurder den du ser på som din hovedtrener i forhold til de ulike punktene. Hvert utsagn starter med «Min trener». Bruk skalaen fra 1-5 og angi hvor godt hvert utsagn passer på **din trener**.

Min trener:	Aldri	Sjelden	Av og til	Ofte	Alltid
1. Passer på at utøverne utnytter hele sin kapasitet.	1	2	3	4	5
2. Spør om utøverne sin oppfatning når det gjelder strategi før konkurranse.	1	2	3	4	5
3. Hjelper utøverne med sine personlige problemer.	1	2	3	4	5
4. Roser enkeltutøverne i nærvær av andre utøvere når han/hun presterer godt.	1	2	3	4	5
5. Forklarer utøverne den foretrukne strategien og teknikken for ulike situasjoner.	1	2	3	4	5
6. Planlegger relativt uavhengig av utøvere.	1	2	3	4	5
7. Hjelper utøverne i en utøvergruppe med å løse konflikter.	1	2	3	4	5
8. Er spesielt opptatt av å rette feil hos utøvere.	1	2	3	4	5
9. Får godkjenning fra utøverne før viktige beslutninger fattes.	1	2	3	4	5
10. Forteller det til utøverne når de virkelig har gjort en god jobb.	1	2	3	4	5
11. Forsikrer seg om at alle utøverne har en felles forståelse av hans/hennes funksjoner som trener.	1	2	3	4	5
12. Forklarer ikke sine handlinger.	1	2	3	4	5
13. Holder øye med om utøverne trives.	1	2	3	4	5
14. Instruerer utøverne individuelt i ulike ferdigheter.	1	2	3	4	5
15. Lar utøverne delta i beslutningsprosesser.	1	2	3	4	5
16. Ser til at hver enkelt utøver blir belønnet for en god prestasjon.	1	2	3	4	5
17. Ser fremover i tid med tanke på hva som bør gjøres.	1	2	3	4	5
18. Oppmuntrer utøverne til å komme med forslag til hvordan trainingen skal gjennomføres.	1	2	3	4	5
19. Gjør personlige tjenester for utøverne.	1	2	3	4	5
20. Forklarer hver enkelt utøver hva som bør gjøres og hva som ikke bør gjøres.	1	2	3	4	5
21. Lar utøverne sette seg egne mål.	1	2	3	4	5
22. Utrykker enhver følelse han/hun har overfor utøverne.	1	2	3	4	5

Min trener:		Aldri	Sjelden	Av og til	Ofte	Alltid
23.	Forventer at hver utøver skal utføre sine oppgaver til minste detalj.	1	2	3	4	5
24.	Lar utøverne forsøke på sin måte selv om de gjør feil.	1	2	3	4	5
25.	Oppmuntret utøverne til å stole på seg som trener.	1	2	3	4	5
26.	Gjør utøverne oppmerksom på deres sterke og svake sider.	1	2	3	4	5
27.	Nekter å inngå kompromiss.	1	2	3	4	5
28.	Gir uttrykk for anerkjennelse når en utøver presterer bra.	1	2	3	4	5
29.	Gir spesifikke instruksjoner til hver utøver om hva som bør gjøres i den enkelte situasjon.	1	2	3	4	5
30.	Spør etter utøvernes mening i viktige treningsspørsmål.	1	2	3	4	5
31.	Oppmuntret til fortrolige og uformelle relasjoner med utøverne.	1	2	3	4	5
32.	Ser til at utøvernes anstrengelser er koordinerte.	1	2	3	4	5
33.	Lar utøverne arbeide i sitt eget tempo.	1	2	3	4	5
34.	Holder sosial avstand til utøverne.	1	2	3	4	5
35.	Forklarer hvordan hver enkelt utøvers bidrag er til gruppens beste.	1	2	3	4	5
36.	Ber utøverne hjem til seg.	1	2	3	4	5
37.	Gir ros når det trengs.	1	2	3	4	5
38.	Klargjør i detalj hva som forventes av utøverne.	1	2	3	4	5
39.	Lar utøverne bestemme hvilken strategi som skal benyttes under konkurranse.	1	2	3	4	5
40.	Utrykker seg på en måte som ikke innbyr til spørsmål.	1	2	3	4	5

Motivasjon 1

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

	Ikke enig	Litt enig	Ganske enig	Veldig enig	Helt enig
1. Treningen er i stor grad forenlig med mine valg og interesser.	1	2	3	4	5
2. Jeg føler jeg har stor framgang i forhold til målet mitt med treningen.	1	2	3	4	5
3. Jeg føler meg veldig bekvem sammen med dem jeg trener med.	1	2	3	4	5
4. Jeg føler at treningen passer godt med måten jeg vil trene på.	1	2	3	4	5
5. Jeg føler jeg utfører øvelsene i treningsprogrammet mitt veldig effektivt.	1	2	3	4	5
6. Jeg føler jeg kan omgås de jeg trener sammen med på en vennlig måte.	1	2	3	4	5
7. Måten jeg trener på er helt klart et uttrykk for hvordan jeg ønsker at treningen skal være.	1	2	3	4	5
8. Jeg føler at treningen er noe jeg får til.	1	2	3	4	5
9. Jeg føler jeg har god og åpen kommunikasjon med dem jeg trener sammen med.	1	2	3	4	5
10. Jeg føler sterkt at jeg har mulighet til å gjøre egne valg i forhold til min trening.	1	2	3	4	5
11. Jeg føler jeg kan klare de øvelsene treningen legger opp til.	1	2	3	4	5
12. Jeg føler meg veldig trygg med de andre treningsdeltakerne.	1	2	3	4	5

Motivasjon 2

De følgende setningene under representerer de underliggende grunnene for at du trener. Bruk skalaen under fra 0-4 i forhold til i hvilken grad hver setning passer **for deg** som aktiv orienteringsløper.

	Ikke sant for meg	Delvis sant for meg	Veldig sant for meg		
1. Det er viktig for meg å trene regelmessig.	0	1	2	3	4
2. Jeg skjønner ikke hvorfor jeg skal bry meg om å trene.	0	1	2	3	4
3. Jeg trener fordi det er gøy.	0	1	2	3	4
4. Jeg får dårlig samvittighet når jeg ikke trener.	0	1	2	3	4
5. Jeg trener fordi andre sier jeg skal.	0	1	2	3	4
6. Jeg verdsetter fordelene av trening.	0	1	2	3	4
7. Jeg skjønner ikke hvorfor jeg skulle måtte trene.	0	1	2	3	4
8. Jeg liker treningsøktene mine.	0	1	2	3	4
9. Jeg skammer meg når jeg går glipp av en treningsøkt.	0	1	2	3	4
10. Jeg deltar i trening fordi venner/familie/partner mener jeg bør.	0	1	2	3	4
11. Jeg mener det er viktig å gjøre en innsats for å trene regelmessig.	0	1	2	3	4
12. Jeg ser ikke noe poeng i å trene.	0	1	2	3	4
13. Trening er for meg lystbetont.	0	1	2	3	4
14. Jeg føler meg mislykket om jeg ikke har fått trent på en stund.	0	1	2	3	4
15. Jeg trener fordi andre ikke vil være fornøyd med meg om jeg ikke gjør det.	0	1	2	3	4
16. Jeg blir rastløs om jeg ikke trener regelmessig.	0	1	2	3	4
17. Jeg mener trening er bortkastet tid.	0	1	2	3	4
18. Jeg får glede og tilfredshet av å delta i trening.	0	1	2	3	4
19. Jeg føler press fra familie/venner om å trene.	0	1	2	3	4

Covid-19 og påvirkning

Her vil vi vite om det har vært noen endring i din motivasjon og trener-utøver-relasjonen den siste tiden. Svar på spørsmålene under der hvert spørsmål starter med «I hvilken grad har du merket at situasjonen rundt COVID-19».

I hvilken grad har du merket at situasjonen rundt COVID-19		I ingen grad	I liten grad	I noen grad	I stor grad	I svært stor grad
1.	Har påvirket motivasjonen din til å drive med idrett på en positiv måte?	1	2	3	4	5
2.	Har påvirket motivasjonen din til å drive med idrett på en negativ måte?	1	2	3	4	5
3.	Har endret hvordan du kommuniserer med og legger opp trening i samråd med treneren din på en positiv måte?	1	2	3	4	5
4.	Har endret hvordan du kommuniserer med og legger opp trening i samråd med treneren din på en negativ måte?	1	2	3	4	5

Takk for at du tok deg tid til å svare på denne spørreundersøkelsen!

Vedlegg 4 – Indekser for Leadership Scale for Sports

Se vedlegg 3 under «treneratferd» for fullstendige spørsmål.

Trening og instruksjon

Spørsmål 1 5 8 11 14 17 20 23 26 29 32 35 38

Demokratisk atferd

Spørsmål 2 9 15 18 21 24 30 33 39

Autokratisk atferd

Spørsmål 6 12 27 34 40

Sosial støtte

Spørsmål 3 7 13 19 22 25 31 36

Positive tilbakemeldinger

Spørsmål 4 10 16 28 37

Vedlegg 5 – Indekser for Basic Psychological Needs in Exercise Scale

Se vedlegg 3 under «motivasjon 1» for fullstendige spørsmål.

Autonomi

Spørsmål 1	4	7	10
------------	---	---	----

Kompetanse

Spørsmål 2	5	8	11
------------	---	---	----

Tilhørighet

Spørsmål 3	6	9	12
------------	---	---	----

Vedlegg 6 – Indekser for Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire 2

Se vedlegg 3 under «motivasjon 2» for fullstendige spørsmål.

Indre regulering

Spørsmål 3	8	13	18
------------	---	----	----

Identifisert regulering

Spørsmål 1	6	11	16
------------	---	----	----

Innlemmet regulering

Spørsmål 4	9	14	
------------	---	----	--

Ytre regulering

Spørsmål 5	10	15	19
------------	----	----	----

Amotivasjon

Spørsmål 2	7	12	17
------------	---	----	----