

Francisca Vivian da Silva Eriksen

Hvilken rolle spiller unge syklisters psykososiale miljø for trivsel, velvære, glede og intensjon om å fortsette?

En tverrsnittundersøkelse med 100 norske syklister mellom
16 og 26 år

Masteroppgave i idrettsvitenskap
Seksjon for coaching og psykologi
Norges idrettshøgskole, 2021

Sammendrag

Introduksjon: Å skulle forstå hvordan psykologiske behov påvirker utøverens velvære og intensjoner med å fortsette i idretten, kan gi en klarhet i hvilke faktorer som er viktige for ivaretagelse av menneske i idretten. Norsk sykkelidrett med ungdommen i fokus har vært lite belyst. Dette temaet kan gi ny kunnskap om hvordan norske syklister opplever sin treningshverdag, som kan være med på å tilrettelegge for en positiv utvikling og idrettsdeltakelse. For å få en bedre forståelse av norske syklister, har masteroppgaven blitt valgt og formulert problemstillingen slik: «*Hvilken sammenheng er det mellom behovstilfredstillelse og opplevelse av treneratferd ved trivsel og velvære, og glede og intensjon om å fortsette i sykkelidretten?*».

Metode: Studiedesign er av type tverrsnittstudie, hvor det har blitt gjennomført en spørreskjemaundersøkelse. Utvalget ble avgrenset til utøvere som er aktive syklister, både jenter og gutter, født i perioden mellom 1994 og 2004 (n=100). Alle undergrener av sykkelidretten har vært inkludert. Spørreundersøkelsen ble sendt per epost til trenere, sportssjefer eller direkte til utøvere. Norges Cyckleforbund fungerte som et hjelpeledd inn mot rekrutteringen for utvalget. Spørreundersøkelsen ble gjennomført digitalt på SurveyXact, og datainnsamlingsperioden foregikk fra november 2020 til januar 2021. Spørreskjemaet som ble besvart av utvalget omhandlet psykologiske behov som omtales av selvbestemmelsesteorien; autonomi, tilhørighet og kompetanse (SDT; Deci & Ryan, 1985; 2000), samt opplevelsen av treneratferd: støttende, kontrollerende og likegyldig treneratferd. Responsvariablene som var ønsket å se innvirkningen av, var utøverens trivsel og velvære, glede i idretten og intensjon om å fortsette. Pearsons korrelasjonsmatrise ble brukt som første del av analysen for å avdekke sammenhenger mellom variablene. Videre ble standard multippel regresjonsanalyse gjennomført for å teste hypotesene.

Resultater: Resultatene fra regresjonsanalysen viser at autonomi ($\beta=0,29$ $p<0,001$) og kompetanse ($\beta=0,47$ $p<0,001$) er assosiert med trivsel og velvære. Glede i idretten ($\beta=0,48$, $p<0,001$) er den variabelen som er sterkest assosiert med intensjonen om å fortsette. Hverken støttende, kontrollerende- eller likegyldig treneratferd er assosiert med trivsel og velvære, glede i idretten eller intensjon om å fortsette.

Konklusjon: Psykologiske grunnleggende behov som autonomi og kompetanse predikerer økt følelse av trivsel og velvære. Autonomi, tilhørighet og glede i idretten er assosiert med intensjon om å fortsette. Opplevelsen av treneratferden predikerer ikke trivsel, velvære, glede eller intensjon om å fortsette, noe som er til motsetning av hva som var først antatt.

Nøkkelord: egenrapportering, glede i idretten, mentalt velvære, selvbestemmelsesteorien, trener-utøver relasjon.

Innhold

Sammendrag	4
Innhold	6
Forord	8
1. Innledning	9
2. Teoretisk forankring	12
2.1 Psykologi i idretten	13
2.2 Selvbestemmelsesteorien	14
2.2.1 Miniteorier SDT	15
2.2.2 Basic Psychological Needs Theory	15
2.2.3 Autonomi	16
2.2.4 Tilhørighet	17
2.2.5 Kompetanse	18
2.2.6 Regulering av motivasjon ved selvbestemmelsesteorien	18
2.3 Psykologisk velvære	21
2.3.1 Trivsel og velvære	21
2.3.2 Glede i idretten	22
2.3.3 Intensjon om å fortsette	24
2.4 Ulik treneratferd og trenerens betydning for utøveren	24
2.4.1 Støttende treneratferd	28
2.4.2 Kontrollerende treneratferd	28
2.4.3 Likegyldig treneratferd	29
2.5 Hypoteser	29
3. Metode og forskningsdesign	31
3.1 Litteratursøk	31
3.2 Spørreundersøkelse	31
3.2.1 Utforming av spørreundersøkelsen	32
3.3 Datainnsamling	33
3.3.1 Fritt informert samtykke	34
3.4 Variabler	34
3.4.1 Avhengige variabler	34
3.4.2 Uavhengige variabler	35
3.5 Utvalg og utvalgsstrategi	36
3.6 Frafall	37

3.7	Statistiske analyser	37
3.7.1	Signifikanssannsynlighet	37
3.7.2	Validitet	38
3.7.3	Reliabilitet	38
3.7.4	Korrelasjonsanalyse	39
3.7.5	Regresjonsanalyse	39
3.8	Etikk og etiske betraktninger	40
4.	Resultater	42
4.1	Deskriptiv data	42
4.1.1	Pearsons korrelasjonsmatrise	42
4.1.2	Standard multippel regresjon	44
4.1.3	Trivsel og velvære	44
4.1.4	Glede i idretten	44
4.1.5	Intensjon om å fortsette	44
5.	Diskusjon	45
5.1	Trivsel og velvære	45
5.2	Glede i idretten	48
5.3	Intensjon om å fortsette	49
5.4	Begrensninger og implikasjoner	51
5.5	Videre forskning	53
6.	Konklusjon	55
7.	Bibliografi	56
	Vedlegg 1: Godkjenning fra NIHs etiske komité	63
	Vedlegg 2: Godkjenning fra Norsk senter for forskningsdata	65
	Vedlegg 3: Informasjonsskriv utøver	69
	Vedlegg 4: Informasjonsskriv tredjeperson	72
	Vedlegg 5: Spørreundersøkelsen	74

Forord

Mitt interessefelt er sykkelidretten, og jeg har gjennom hele mitt utdanningsløp forsøkt å tilegne meg mer kunnskap om idretten. Jeg har fra tidlig ungdomsalder tatt på meg rollen som trener, og har tilrettelagt for deltakelse i flere ulike idretter for barn og ungdom. Jeg har også dedikert store deler av ungdomstiden min på å forsøke å bli god i sykkel. På relativ kort tid har jeg opparbeidet meg nysgjerrighet og engasjement for sykkelidretten. Jeg har fundert på hvor syklistene blir av, og hvorfor det er så få som velger å fortsette sykling inn mot elitenivå. Jeg har opplevd unge utøvere med sykler på en verdi godt over 100 000 kroner, men som likevel ikke er å se på treningsfeltet. Jeg har sett utøvere som jager parametere hvor de sammenligner seg med proffene. Jeg har opplevd et stort skille mellom barn og ungdom; noen gleder seg over aktivitetens særegne utfordringer og moroheter, mens andre forsøker å nå opp til foreldres forventninger og krav.

Denne oppgavebesvarelsen har gitt meg mulighet for å fordype meg i temaet ved idrettspsykologi og betydningen av treneren. Oppgaven har gitt meg muligheten til å en økt forståelse over de unge syklistene våre. Resultatene fra masteroppgaven kan være starten på en økt forståelse av elementære og grunnleggende behov for barn og ungdom i sykkelidretten. Med en økt forståelse, kan organiseringen av treningen skje på en måte som tar sikte på et av idrettsforbundets intensjoner: *«flest mulig med, lengst mulig»*.

Stor takk til min veileder Gro Jordalen, for at du tok deg tid til å veilede en mye frustrert student! Jeg setter stor pris på at du har sett behovet mitt, og hvor vi sammen har klart å komme oss inn til mål. Stor takk til Erik for din uendelige tålmodighet, og for din dyktighet og inspirasjon. Jeg hadde ikke klart dette uten deg!

Jeg vil takke kjæresten min, Marius, for alle kaffekoppene du har laget til meg. Jeg setter ufattelig pris på din støtte, spesielt når ting har vært frustrerende og vanskelig. Takk for alle turene du har gått med hundene våres, Vega og Lady Gaga, hvor jeg har fått jobbet i ro og stillhet. Takk til venner, familie og kollegaer på Wang for støtte og oppmuntring.

Francisca Vivian da Silva Eriksen

Norges Idrettshøgskole, mai 2021.

1. Innledning

I nyere tid har psykologiske egenskaper og deres betydning fått større oppmerksomhet innen forskning, men også innen organisering av idrettsaktiviteter (Weinberg & Gould, 2019). Forskning på mental helse og psykologiske ferdigheter som blant annet stressmestring og motivasjonsteorier, har økt i fokus (Miller & Kerr, 2002). Innen idrettspsykologien har det blitt gjort en rekke studier som tar for seg relasjonskvaliteter mellom mennesker (i lag, teams), undersøkelser som skaper forståelse for hvorfor noen velger å slutte med idrett når prestasjonene er på topp, eller hvordan glede motiverer menneske til å opprettholde innsats og utholdenhet (Kuiser & Folker, 2020; Weinberg & Gould, 2019). Betydningen og forståelsen av menneskets lykke har økt, og det hedoniske velværet har fått en betydningsfull rolle innen idrettspsykologien (Lundqvist, 2011). Å forstå hvilke faktorer som er viktige for mennesker som deltar i idretten er komplisert. Hvordan vi opplever glede og hva som gjør oss glade varierer (Ryan et al., 2008). Noen utøvere kan jobbe mer effektivt når de samarbeider med andre lagmedlemmer og blir støttet opp av en medspiller. Andre utøvere har et behov for å bli pushet og heiet på, og som kontinuerlig vurderer anerkjennelse som en viktig faktor for å motivere seg videre (Nicholls, 1984). Det har vært en begrenset forståelsen for trener-utøver relasjonen, men som i nyere tid blitt mer undersøkt (Jowett, 2009). Sykkel som en idrett krever stor andel treningstimer for å bli god. Man tilbakelegger ofte mange timer både på organiserte treningsøkter i regi av trener, eller alene (Kaggestad, 2004). Dette er felles for de individuelle idrettene. Noen utøvere oppbygger seg gode og tette relasjoner med treneren sin, andre driver idretten uten særlig hjelp av trener. Det blir fort store individuelle forskjeller i idretten; alt fra hvilket utstyr man har råd til å kjøpe, til om klubben man sykler for tilbyr treneroppfølging eller om dette er en tjeneste man selv må betale for.

I takt med utviklingen av sykkelidretten, kan det være bekymringsverdig å tenke på det mønsteret som oppleves i sykkelmiljøet, og at utøvere avslutter sin sykkelkarriere tidlig, og at av breddeutvalget er det få som velger eller tar muligheten til å drive elitesykling. Dette er basert på observasjoner og opplevelser, da det per dags dato ikke er gjort noen undersøkelser på frafall eller status på aktive sykklister, hverken fra idrettsforbundet eller fra særforbundet. Det er likevel gjort noen funn som er verdt å inkludere her: eksempelvis solgte Norges Cykleforbund nesten 56 000 engangslisenser i 2011. I 2016 ble det solgt i underkant 40 000 engangslisenser. Antallet helårslisenser blir

ikke kommentert i artikkelen. Artikkelen gir uttrykk for totalt utløste og tapte lisenser, men sier ingenting om dette gjelder ungdom eller voksne (Mangelrød, 2017).

I en rapport av Seippel (2005) har det blitt undersøkt utviklingen av idrettsaktivitet hos norske medlemmer i en periode på fire år. Hensikten med rapporten, var først og fremst å se på frafallet ved norsk idrett. I perioden på fire år var det totalt 1017 utøvere som ble inkludert i studien. Resultatene viser blant annet at 46% av de som sluttet med idretten sin fortsatte i et annet idrettslag, og at det var flere som slutter med lagidrett (46%) enn ved individuell idrett (26%). I en annen studie av Garder og kollegaer (2017) ble det undersøkt hvorvidt glede og intensjon om å fortsette kunne være forklarende faktorer for å redusere sannsynligheten for frafall. Intervensjonen var en periode på 1 år. I studien kom det frem at de deltakerne som ikke hadde falt fra idretten, oppga blant annet større glede, høyere opplevd kompetanse og høyere kvalitet i trener-utøver relasjonen, sammenlignet med de som falt fra. Opplevelsen av tilhørighet, glede og intensjon om å fortsette viste seg å være faktorer som kunne redusere sannsynligheten til frafall (Garder et al., 2017). Funnene i både rapporten til Seippel (2005) og i studien til Garder og kollegaer (2017), skaper nysgjerrighet og engasjement for å dykke videre inn i spesifikke idretter og undersøke hvordan funnene fra Seippel og Garder og kollegaer samsvarer med for eksempel sykkelidretten. Det er en tydelig indikasjon på at det er et frafall i norsk idrett, og at det er flere faktorer som kan relateres til det å bli i den organiserte idretten. Rapporten til Seippel (2005) gir oss kun en grunn til å undersøke trivsel, som deretter har en stor betydning for det å bli eller det å slutte med idretten. Egenrapportering av utøveres subjektive opplevelse av ivaretagelse og psykologiske behov samt opplevelsen av treneratferd, kan skape en ytterligere forståelse av hvordan sykklistene har det.

Funnene i denne masteroppgaven kan bidra til økt forståelse av sykkelmiljøet og syklisters subjektive opplevelse av psykososiale forhold. Lag, klubber, trenere og ikke minst særforbund videre kan videre arbeide mot en positiv innsats for deres utøvere. Masteroppgavens funn kan også skape en bedre forståelse for organiseringen av ungdomsidretten i sykkelmiljøet, både ved det generelle trenerarbeidet men også struktur og metode for organisering i sykkelidretten. Det kan også være en viss overføringsverdi til andre individuelle idretter, slik som langrenn, friidrett og roing. Disse nevnte idrettene baserer seg også på viktigheten av en tett utøver-trener relasjon. Utøveren står stort sett alene til å drive aktiviteten utenom den organiserte idretten, samt å konkurrere med motstandere og lagvenninner/ kompiser.

Oppsummert har denne masteroppgaven som formål å forstå hvordan norske syklisters trivsel og velvære, glede og intensjoner om å fortsette henger sammen med opplevelsen av treneratferd. Som nevnt, er frafall en stor utfordring både i den norske organiserte idretten samt i særvidretten. Ved å be norske syklistene vurdere sin opplevelse av grunnleggende psykologiske behov (autonomi, tilhørighet og kompetanse) samt opplevelsen av treneratferd (støttende, kontrollerende eller likegyldig), gis det mulighet for å skape en ny forståelse av hvordan de grunnleggende psykologiske behovene henger sammen med opplevelsen av treneren. Problemstillingen for oppgaven er følgende:

«Hvilken sammenheng er det mellom behovstilfredstillelse og opplevelse av treneratferd ved trivsel og velvære, og glede og intensjon om å fortsette i sykkelidretten?».

Gjennom teorikapitlet vil selvbestemmelsesteorien; SDT, bli brukt som en forankring for psykologiske behov, samt hvordan SDT definerer ulike treneratferd og betydningen av disse. Hvordan man kan rapportere inn opplevelsen av treneren, og trenerens betydning for læring- og treningsmiljø vil forankres også gjennom relevant forskningslitteratur. Etter at masteroppgavens tema og problemstilling har blitt forankret, vil det i metodekapitlet belyses valg av studiedesign og statistiske analyser. Funnene i analysen vil bli presentert under resultatkapitlet. I diskusjonen vil oppgavens resultater og funn diskuteres opp mot tidligere studier. Avslutningsvis i diskusjonskapitlet vil praktiske implikasjoner og videre forskning bli belyst. Masteroppgaven rundes av med en kort konklusjon.

2. Teoretisk forankring

Det er allment kjent at deltakelse innen idrett og fysisk aktivitet kan fremme positive opplevelser, både hos de yngste barna og de eldste voksne (Gould & Carson, 2008). Idretten skaper muligheter hvor man kan utvikle seg og lære nye ferdigheter, og idretten gir samtidig rom for sosial tilhørighet. Ommundsen (2006) forklarer om viktigheten av et riktig læringsklima når man arbeider med barn og ungdom. Individuelles opplevelser av følelsesmessige reaksjoner som blant annet mestring og glede er av betydning for den psykologiske tilfredstillen. For eksempel viser studier at et læringsmiljø som er *prestasjonsorientert* kan oppleves som engstelig og lite kompetansebyggende (Ommundsen, 2006; Bartholomew et al., 2011). Med et prestasjonsorientert miljø kan utøvere utvikle både fysiske og psykososiale stressfaktorer, som igjen kan være en forklarende faktor til hvorfor noen utøvere ønsker seg bort fra idretten. Presset fra foreldre, andre lagkamerater eller trenere ikke henger sammen med hvilket ønske utøveren selv har for sin idrettsdeltakelse, hvilket kan gi føre til frafall (Hill & Curran, 2015). Med et forventningspress menes hvordan utøvere tenker om seg selv og sine prestasjoner, og forventninger om utvikling er også krav som trenere setter til utøvere (Bergeron et al., 2015). I parallell til et prestasjonsorientert læringsmiljø, blir *oppgaveklima* presentert som et læringsmiljø hvor utøveren selv står i fokus om seg og sin utvikling, og hvor utøverens indre mål og ønsker til en hver tid får en ledende betydning (Stebbing et al., 2012). Som en av de mest fremste eksperter innen motivasjonsteorier, er Edward Deci og Richard Ryan utviklerne bak SDT. Teorien ble på starten av 70- tallet utviklet av Deci, og på 80-tallet begynte Deci og Ryan å arbeide felles om denne (Vansteenkiste et al., 2010). Fra SDT først ble utviklet, har det være flere forsøkt på å styrke teorien. Unikt med SDT er at det er en behovsteori som tar utgangspunkt i å forklare hvordan menneskers motivasjon blir styrt og påvirket av tilfredstillen av de grunnleggende psykologiske behovene (Vansteenkiste et al., 2010; Deci & Ryan, 2007). De grunnleggende psykologiske behovene blir forklart i SDT som: autonomi, tilhørighet og kompetanse (Deci & Ryan, 1985). Når de grunnleggende psykologiske behovene tilfredsstilles, vil motivasjonen i økende grad bli styrt av individet selv, og vedkommende handler ut fra egen lyst, interesse, og gjerne at aktiviteten gir personlig mening (Ryan & Deci, 2000). Dette påvirker igjen innsatsen og utholdenheten for å drive aktiviteten.

2.1 Psykologi i idretten

Psykologi handler om læren om atferd, kroppslige og mentale prosesser (Teigen, 2018). Ved å studere psykologi vil en lære å kjenne og forstå mennesket, og hvordan mennesket handler rasjonelt og hensiktsmessig (Teigen, 2018; Ryan & Deci, 2000). I nyere tid har psykologi rettet mot trening og idrett blitt et populært tema, og forståelsen for hvordan kroppslige- og mentale prosesser fungerer i idretten har skapt flere og nye metoder å drive og legge til rette for idrett (Miller & Kerr, 2002). Idrettspsykologi og mental trening får stadig større betydning i idrett generelt. En trener anses som effektiv når treneren arbeider målrettet med et bredt fokus på de faktorene som er nødvendige i idretten, spesielt ved utøverens interpersonale betydning av eksempelvis velvære og harmoni (Jowett & Cockerill, 2002). For noen kan prioriteringen av idrettspsykologi knytte spørsmål opp mot hvorfor noen klarer å takle stress og nederlag bedre enn andre. Andre kan ønske svar og bevisstgjøring av hvordan gode sosiale relasjoner kan påvirke til positiv utvikling og prestasjon for utøveren (Jowett & Cockerill, 2002). Hovedtrekkene og prinsippene ved idrettspsykologi handler om læren om mennesket og dets atferd og handling i den idrettslige kontekst (Weinberg & Gould, 2019).

Hvordan vi mennesker føler oss, hvordan vi opplever andre mennesker rundt oss, og hvordan vi oppfatter situasjonen vi befinner oss i, er en måte å identifisere psykososiale forhold på (Svardal, 2020; Miller & Kerr, 2002). Det sosiale aspektet handler for eksempel om kvaliteten på interaksjon med mennesker, eller hvilke forhold en utøver har til sine medspillere i et idrettslag. Hvordan mennesker håndterer og interagerer i den sosiale prosessen, forklares gjennom psykiske forhold (Svardal, 2020). Med psykiske forhold menes kognitive og emosjonelle motiver. Fra vi er barn til vi blir voksne, lærer vi mennesker å skulle omgås med andre. Det er miljøbetingelsene som påvirker menneskets psykososiale helse. Dette fordi det er de sosiale kontekstene som avgrensner og setter retning for utfordringer og krav som blant annet utfall (Ommundsen, 2000).

Samlet kan psykologi i idretten være en forståelse for både av de kroppslige prosessene som foregår hos mennesket, som for eksempel stress, forventningspress eller følelsen av å mestre, eller de mentale prosessene. Med de mentale prosessene menes for eksempel det å takle angst og stress, lære å takle nederlag eller bruke positive opplevelser som fundament for videre utvikling (Weinberg & Gould, 2019; Miller og Kerr, 2002). Prioritering av psykologi i idretten kan være med på å skape et større potensial av å forstå de betydelige bidragene og faktorene for utvikling og

prestasjonsoppnåelse, eller det å enkeltvis skulle forstå hva som er betydelige faktorer til at utøvere trives og fortsetter med idrettsdeltakelsen (Miller & Kerr, 2002; McCarthy et al., 2007). Som en viktig faktor for å forstå hvordan utøvere opplever sin trening- og konkurransehverdag, er treneren en sentral person som kan tilrettelegge for at det psykososiale miljø blir ivaretatt på en positiv måte (Cushion, 2010). Med psykososial menes psykologiske og sosiale forhold som er til påvirkning og betydning for menneskets helse og mentale fungering (Svartdal, 2020).

Idrettspsykologi kan deles inn i to hovedområder for forståelse, og i hvilken grad idrettspsykologien bør fungere: a) å skulle forstå hvilke psykologiske faktorer som kan påvirke utøverens idrettsprestasjoner, og b) å skulle forstå hvordan idrettsaktiviteten kan påvirke utøverens psykologiske utvikling, helse og velvære (Weinberg & Gould, 2019). Psykologi i idretten handler ikke nødvendigvis alltid om at trenere eller idrettspsykologer arbeider med profesjonelle elite utøvere. Å utvikle strategier som holder mennesket i idretten, eller å utvikle idrettsarenaer som en friplass for mentale utfordringer, er også en måte å nyttiggjøre seg av kunnskapen man har om idrettspsykologi og hvordan de mentale og kognitive prosessene fungerer hos menneske (Weinberg & Gould, 2019).

2.2 Selvbestemmelsesteorien

Innledningsvis i teoridelen ble SDT presentert som en behovsteori som kan forklare menneskers atferd, deriblant motivasjon og psykologisk velvære (Deci & Ryan, 1985). Teorien tar utgangspunkt i hvor *mye* man er motivert og hvilken *type* motivasjon man har. Teorien viser hvordan tilfredsstillelse av tre medfødte psykologiske behov som *autonomi*, *tilhørighet* og *kompetanse*, forklarer betydning av motivasjon og lysten til å drive med aktivitet (Ryan & Deci, 2000). Et annet hovedprinsipp for teorien, er at for at mennesket skal kunne utvikle seg og fungere optimalt, er hvordan den sosiale sammenhengen kan støtte opp under tilfredsstillelsen av de grunnleggende psykologiske behovene (Deci & Ryan, 2000; Stebbings et al., 2012). Utvikling og tilfredsstillelsen av de grunnleggende psykologiske behovene skjer ikke automatisk, og sosiale forhold defineres som viktig for utvikling (Deci & Ryan, 2000, 1985; Deci & Ryan, 2017). Primært søker teorien å fokusere på psykologiske prosesser, hvor undersøkelser av hvordan sosiale og kulturelle forhold kan skape utvikling, eller om det hindrer mulighet for psykologisk vekst, fysisk utvikling eller økt mulighet for trivsel og velvære med seg selv og andre (Deci & Ryan, 2000; Gagné & Deci, 2005).

2.2.1 Miniteorier SDT

SDT er en metateori som består av ulike miniteorier (Ryan & Deci, 2000). Disse miniteoriene omhandler forskjellige måter å forsøke å forklare motivasjon og atferd på (Vansteenkiste et al., 2010). Det er blitt utarbeidet seks miniteorier med fokus på å differensiere motivasjon på: *Cognitive Evaluation Theory* (CET) tar for seg hvordan det sosiale miljøet og samhandling har påvirket indre motivasjon, og *Organismic Integration Theory* (IOT) beskriver motivasjonell utvikling gjennom internaliseringsprosessen. *Causality Orientations Theory* (COT) beskriver individets motivasjonsmønster. Mennesket er kontrollert av blant annet regler og sosiale normer. COT tar for seg hvordan individet innordner seg i det sosiale samfunnet. *Basic Psychological Needs Theory* (BPNT) beskriver de tre grunnleggende psykologiske behovene, og hvordan disse er relatert til velvære og behovstilfredstillelse. *Goal Contents Theory* (GCT) skiller mellom tilfredstillelse av grunnleggende behov og effekten av målsetningene når tilfredshet og velvære er oppnådd. *Relationships Motivation Theory* (RMT) er den nyeste miniteorien i rammeverket av SDT, og tar for seg behovene tilhørighet og autonomi, som viktige faktorer for internalisering med andre mennesker (Ryan & Deci 2002; Ryan & Deci 2017). For å avgrense oppgavebesvarelsen, har jeg valgt å fokusere på Basic Psychological Needs Theory.

2.2.2 Basic Psychological Needs Theory

BPNT forutsetter at det finnes tre psykologiske grunnleggende behov, herunder autonomi, tilhørighet og kompetanse (Felton & Jowett, 2013). *Autonomi* refererer til behovet for vilje, frihet og sunn menneskelig funksjon (Deci & Ryan, 2000). *Tilhørighet* omtales som behovet for å ha og være i relasjon med andre mennesker, og å føle seg ivaretatt og inkludert (Deci & Ryan, 2000). Det siste behovet, *kompetanse*, forklares som at man mottar positive tilbakemeldinger på sin kompetanse, eller å skulle etterstrebe utfordringer en står ovenfor (Deci & Ryan, 1985, 2000). Deci og Ryan (2002) forklarer gjennom SDT at de psykologiske behovene er avgjørende for menneskets psykologiske utvikling av velvære. Følelsen av tvil om egne prestasjoner kan også oppstå, som igjen vil påvirke motivasjonen og innsatsen i det som gjøres (Chen et al., 2015; Deci & Ryan, 2015). Det understrekes også at tilfredstillelsen er universell og et svært viktig element for oppnåelsen av velvære. Opplevelsen av de psykologiske behovene kan forklares som et næringsstoff som gir energi til integrasjonsprosessen mellom utøveren og trener/ medspillere, og som igjen bidrar til

god helse og psykologisk velvære (Felton & Jowett, 2013). En mangel av de grunnleggende behovene kan hemme individets vekstpotensial og frustrasjon kan fremkalle oversensitivitet og dårlig velvære (Bartholomew et al., 2011). Avhengig av treneratferd og treneres verdier, kan det være opp til treneren hvor stor grad utøverens betydning av følelser og tanker trer gjennom deres samarbeid. Treneren har en sentral rolle og står ofte utøveren nært (Chelladurai, 1990). Samtidig er det vist at tilfredstilte av de grunnleggende behovene er viktig for både relasjonsbygging og sosiale- og miljømessige hendelser (Felton & Jowett, 2013).

I en studie av Pluhar og kollegaer (2019), ble variasjon av motivasjon blant utøvere innen lag- og individuelle idretter undersøkt. De individuelle idrettene i studien var blant annet svømming, langrenn og friidrett. Totalt var det 756 idrettsutøvere mellom 6 og 18 år. Resultatene fra studien viste at individuelle idrettsutøvere rapporterte at de arbeidet mer målrettet og fokusert mot idretten, enn for moro skyld. Samtidig viste resultatene at individuelle idrettsutøvere også hadde høyere sannsynlighet for å utvikle depresjon og angst sammenlignet med idrettsutøvere i lagidretter. Grunnen til dette, var forklart med ensidigheten i det å drive kun en idrett, samt å drive med en individuell idrett kan skape for sårbarhet for å utvikle symptomer på depresjon. Dette er også funn som finnes i studien til Nixdorf og kollegaer (2016), hvor de så at individuelle idrettsutøvere på elitenivå er mer utsatt for depressive symptomer enn lagidrettsutøvere. Forklaringene her er at individuelle utøvere i større grad kan oppleve følelser som mislykkethet og ensomhet sammenlignet med utøvere innen lagidrett som opplever tilhørighet til laget de er en del av. Samtidig viste det også at individuelle idrettsutøvere kan ha sterkere stolthet og ansvar for egne prestasjoner og ferdigheter (Nixdorf et al., 2016). Funnene i studien til både Pluhar og kollegaer (2019) samt Nixdorf og kollegaer (2016) antyder at BPNT kan være et godt rammeverk for å vurdere betydningen av selvbestemt motivasjon hos individuelle idrettsutøvere.

2.2.3 Autonomi

Når menneskes egne meninger og medbestemmelse er tilrettelagt, vil mennesket oppleve autonomi, herunder også kalt selvbestemmelse (Ryan & Deci, 2000; Deci & Ryan, 2017). Eksempelvis kan dette i en idrettskontekst være at utøveren er involvert, tar egne og frie valg (Weinberg & Gould, 2019). Å være selvorganisert og styrt av egen vilje betegnes som en optimal opplevelse av autonomi. Behovet for autonomi kan også knyttes opp mot autonomistøttende treneratferd (Mageau & Vallerand, 2003). Kort

fortalt kan opplevelsen av autonomi tilrettelegges for, hvilket har som betydning for utøverens oppfatning, følelser og ønsker. I en studie av Alvarez og kollegaer (2009) ble det undersøkt trenerens betydning for tilfredstillelse av de grunnleggende psykologiske behov. Studien tok for seg 370 unge fotballspillere. Et resultat i studien var at tilfredstillelsen av de grunnleggende behovene ble forsterket av trenerens betydning, som betydde at tilfredstillelsen var assosiert med velvære og glede av idretten. En kontrollerende trener som ikke gir rom for utvikling og ivaretagelse av de psykologiske behovene kan i stor grad påvirke hvilken kvalitet av engasjement utøvere forplikter seg med (Chen et al., 2015). Et støttende trenermiljø antas å fremme personlig autonomi (Adie et al., 2008). Autonom motivasjon kan forklares som drivkraften til menneskets innsats og utholdenhet (Gagné & Deci, 2005; Deci & Ryan, 1985).

2.2.4 Tilhørighet

Spesielt vil behovet for tilhørigheten som forklares i SDT forstås gjennom utøverens følelse av å være knyttet til et sosialt fellesskap (Deci & Ryan, 2000). Utøveren har oppnådd følelsen av tilhørighet i relasjon med andre mennesker, hvor en har følelsen av å bli tatt vare på, blir støttet eller føler seg trygg (Weinberg & Gould, 2019). Følelsen av å vite at man er viktig for andre mennesker er også en måte å forklare tilhørighet på (Gagné & Deci, 2005). Å kjenne på følelsen av ensomhet kan også ses i lys av ineffektivitet og følelse av mislykkethet, og det er derfor vesentlig å skulle dele glede sammen med andre (Baumeister & Leary, 1995). Følelsen av glede og mestring er noe utøveren kan oppleve alene for seg selv, men også i med relasjonen og samarbeidet med treneren eller andre lagkamerater (Jowett & Cockerill, 2002). Dette understreker at tilfredstillelsen av tilhørighet vil fremme et mer selvbestemt menneske, fordi motivasjonen og effektiv innsats fremmes i et godt sosialt miljø (autonomistøttende miljø) (Deci & Ryan, 2000). Behovet for tilhørighet er imidlertid ikke nødvendigvis en forutsetning for indre motivasjon (Deci & Ryan, 2000). Eksempelvis er individuelle utøvere motivert for å drive idrett selv om de sykler alene eller tar en langrennstur på egenhånd.

Det er flere grunner til at mennesker velger å delta i idrett. Eksempelvis kan man delta i idrett fordi det gir helsefordeler eller fordi man er glad i konkurranse og den spenningen som følger med (Weinberg & Gould, 2019). Gleden idretten skaper, eller det sosiale fellesskapet som bygges gjennom deltakelsen er noen grunner til å delta. Sirard og kollegaer (2006) undersøkte kjønns spesifikke motivasjonsfaktorer for å drive

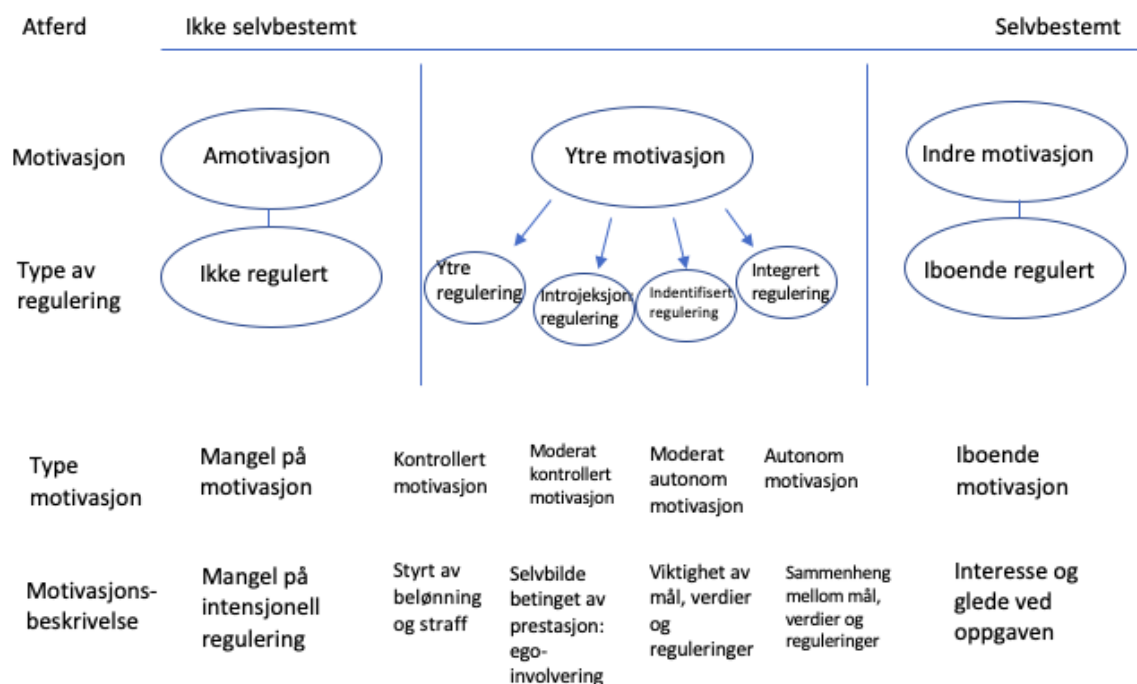
idrett hos 1600 ungdomsskoleelever. De ønsket å undersøke om det var noen forskjeller mellom kjønn på motivasjon til å delta i idrett. Funnene fra studien viste at jenter og gutter hadde noen forskjeller på motiv til idretten. Jentene verdsetter et sosialt miljø og kompetanse fremfor konkurranse og helsefremmende faktorer. Guttene derimot viste et større behov for konkurranse, og deretter sosial tilhørighet og helsefremmende faktorer (Sirard et al., 2006; Weinberg & Gould, 2019). Funnene i studien viser at det er noen forskjeller på kjønn for hvilken motiver man har til å drive med idrettsaktivitet, men felles for begge kjønn, er at den sosiale tilhørigheten er høyt prioritert (Sirard et al., 2006).

2.2.5 Kompetanse

Tilstrekkelig med utfordringer og mulighet for mestring, vil utøvere kunne kjenne på følelsen av å ha kompetanse for den innsatsen som gjøres i idretten (Deci & Ryan, 2000). Å vite at man har troen på seg selv, og at man kan bidra positivt i idretten, forklares gjennom mestringsfølelse (Ryan & Deci, 2000). Mestringsfølelse og opplevelse av kompetanse gir økt følelse av selvtillit, som igjen er med på å forsterke den indre motivasjonen (Ryan & Deci, 2000). Behovet for kompetanse er også relatert til behovet for tilhørighet. Når utøvere mottar tilbakemeldinger eller innlærer øvelser i takt med sosial tilhørighet, vil følelsen av kompetanse forsterkes (Deci & Ryan, 2000). Følelsen av mestring sammen med andre er en forsterkende faktor for opplevelsen av tilhørighet (Stebbing et al., 2012). Et resultat av at kompetansen forsterkes kan være at den indre motivasjonen til aktiviteten øker (Ryan et al., 2009). Forskning viser også at når mennesker mottar positive tilbakemeldinger eller kjenner på følelsen av å være betydningsfulle i en større sosial sammenheng, kan man oppleve økt følelse av kompetanse (Gagné & Deci, 2005).

2.2.6 Regulering av motivasjon ved selvbestemmelsesteorien

Som nevnt innledningsvis i kapittelet om SDT, inneholder teorien om SDT to ulike typer av motivasjon: ytre motivasjon og indre motivasjon (Ryan & Deci, 2020; Deci & Ryan 2000). Behovstilfredstillelse ses i sammenheng med økt velvære og økt indre motivasjon (Deci & Ryan, 2000; Weinberg & Gould, 2019).



Figur 1 Fremstilling av de ulike motivasjonstypene, og hvordan selvbestemmelse er gradert etter motivasjonstype. Motivasjonskontinuumet av Gagné & Deci (2005). Figuren er oversatt til norsk av undertegnede.

Motivasjon forklares som en psykologisk prosess, og som drivkraften for innsats og utholdenhet til mennesket, og som får oss til «å handle» (Deci & Ryan, 2017). SDT trekker to paralleller mellom de to ulike motivasjonene ved å se på menneskets atferd og hva som styrer dette. Menneskets *indre motivasjon* (autonom/ selvbestemt) kommer til syne når de psykologiske behovene er tilfredsstilt og oppnådd (Gagné & Deci, 2005). Den indre motivasjonen er av høyest kvalitet når autonomi, tilhørighet og kompetanse er oppnådd samtidig. Dette forstås som behovstilfredshet, og er sterkt knyttet til vitalitet (Ryan & Deci, 2000). Når mennesket utfører handling og aktivitet basert på interesse, og når innsatsen oppfattes som «belønning» av følelse av glede, kalles dette indre motivasjon. Det er en iboende motivert atferd som får mennesker til å handle basert på fri vilje, og er den motivasjonstypen som defineres som selvbestemt og sterkest (Ryan & Deci, 2000; Deci & Ryan, 2000, 2002, 2017). Dersom et menneske opplever det å ha indre motivasjon, baserer mennesket seg på handlinger av glede og nytelse. Det er handlingen i seg selv som er målet (Deci & Ryan, 1985). Ytre motivasjon (kontrollert) forklares som motivasjon med eksterne grunner for å delta, som for eksempel autoritær treneratferd eller frykt for straff (Ryan & Connell, 1989). Ytre motivasjon anses som en

ikke holdbar drivkraft, fordi den ofte ikke baserer seg på menneskets iboende tilfredshet (Ryan & Deci, 2000; Deci & Ryan, 2017; Ryan & Deci 2020). I internaliseringsprosessen kan atferdsreguleringen være autonom eller kontrollert. Dersom motivasjonen er kontrollert kan dette skyldes at man motiveres av å ikke skulle føle skyld eller skam, eller har begrenset selvtilit eller en frykt for å motta kritikk (Ryan & Connell, 1989). SDT forklarer fire ulike typer av ytre motivasjon, hvor variasjonen ligger i type regulering med utfall inn mot motivasjon:

Ytre regulering beskrives som motivasjon hvor atferd er drevet av ytre påvirkninger, som for eksempel belønninger eller straff. Utøvere opplever denne formen for ytre motivasjon som kontrollerende og ikke-autonom (Ryan & Deci, 2020). Ytre regulering omtales som den ytre motivasjonen som har lavest grad av selvbestemmelse (Deci & Ryan, 2000). Eksempelvis kan ytre regulering være når utøvere deltar i konkurranser hvor risikoen for å vinne er stor. Det er ikke nødvendigvis seieren som er målet, men for eksempel en pengepremie.

Introjeksjonsregulering forklares som motivasjon hvor utøverens opplevelse av seg selv, for eksempel at utøveren bærer en stolthet av seg selv, eller motsatt, at utøveren er redd for å føle på en skyldfølelse, er dominerende for hvilke handlinger utøveren tar (Deci & Ryan, 2000). Et eksempel på utøvere med introjeksjonsregulering, er dersom en utøver deltar på en trening selv om han ikke har lyst, fordi utøveren ikke ønsker å skuffe medspilleren og treneren. Introjeksjonsregulering gjør at personen utfører en handling fordi man må, og ikke fordi man vil (Ryan & Deci, 2000).

Identifisert regulering beskrives som den motivasjonsformen hvor man identifiserer seg med verdien av aktiviteten, hvor viljen til handling er sterkest (Deci & Ryan, 2000). For eksempel kan en utøver innse at de harde og lange intervalltreningene er viktige for å utvikle utholdenhet som anses som et viktig arbeidskrav for prestasjon. Dette er en form for selvbestemt atferd, men som er regulert av ytre motivasjon. Et sluttresultat av indentifisert regulering er at utøverens personlige velvære og ønsker påvirkes (Ryan & Deci, 2000).

Integrert regulering refereres som den formen for ytre motivasjon hvor handlingene og atferden er mest autonom (Deci & Ryan, 2000). Motivasjonen kjennetegnes ved at man oppfatter aktiviteten som for eksempel gøy eller spennende. Med dette menes for eksempel at utøvere deltar i idrettsaktiviteten, ikke nødvendigvis fordi det gir dem glede, men fordi aktiviteten kan gi fordeler som god helse, noe som utøveren setter pris på (Ryan & Deci, 2020; Ryan & Deci, 2000).

En sjettede kategori av motivasjon er det som betegnes som *amotivasjon*. Amotivasjon karakteriserer tilstanden hvor utøveren ikke har noen form for motivasjon (Gagné & Deci, 2005). Utøveren har et absolutt manglende ønske om å drive idretten, samtidig som aktiviteten ikke anses som viktig. Amotivasjon forklares som en sterk negativ prediktor for velvære og engasjement (Deci & Ryan, 2017; Ryan & Deci, 2020).

2.3 Psykologisk velvære

Etter å ha gjort rede for hvordan de grunnleggende psykologiske behovene påvirker utøverens motivasjon i idrettsdeltakelsen, vil det være nødvendig å trekke inn tre utfall som er et resultat av at de psykologiske behovene er tilfredsstilt; trivsel, velvære og glede. Begrepet om «hedonisk velvære» stammer fra gresk og betyr nytelse eller velbehag (Ryan et al., 2008). Forskning og funn i litteraturen viser til idrettsutøvere med et harmonisk forhold til idretten, som opplever og utvikler fysisk og psykisk velvære (Lundqvist, 2011; Ryan et al., 2008). Det er det psykiske velværet som vil bli vektlagt i de neste avsnittene om psykologisk velvære. Intensjon om å fortsette er et resultat av å oppleve trivsel og glede. Intensjon om å fortsette vil bli presentert som et resultat av at de grunnleggende psykologiske behovene tilfredsstilles, og hvor opplevelsen av treneren har en påvirkning på forpliktelsen ved idrettsdeltakelsen.

2.3.1 Trivsel og velvære

Når man er lykkelig og opplever tilfredshet, kalles dette for velvære (Davis & Jowett, 2014). Velvære forklares som fysisk, mentale og sosiale faktorer som har betydning for trivsel og det å ha det bra (Giles et al., 2020; Martela & Sheldon, 2019). Når man oppnår tilfredsstillelse av de grunnleggende psykologiske behovene, vil man oppleve gode psykososiale erfaringer - eksempelvis når utøvere driver med sin idrettsaktivitet (Martela & Sheldon, 2019; Vallerand, 2008; Vallerand et al., 2003). Fra synspunkt av SDT er glede og lykke assosiert med velvære (Stebbing et al., 2012). Når man opplever en positiv effekt av fysisk og psykologisk velvære, vil man bli mer produktiv, og innsatsen og utholdenheten i aktivitetens økes i takt med tilfredsheten (Kusier & Folker, 2019). Jo mer autonom motivasjon en idrettsutøver har, desto høyere grad av psykologisk velvære vil en ha innenfor den gitte aktiviteten (Deci & Ryan, 2000). Overføringsverdien av dette igjen er at prestasjonen øker (Ryan et al., 2009). Dersom man ikke opplever tilfredshet av de psykologiske behovene, kan innsats og funksjon reduseres fordi man opplever lav/ingen grad av motivasjon (Deci & Ryan, 2000;

Bhavsar et al., 2019). Videre kan dette føre til at utøvere opplever frustrasjon, som igjen kan resultere til redusert velvære hvorav stress og bekymringer (Bhavsar et al., 2019). Oppsummert forteller SDT at når behovene for autonomi, kompetanse og tilhørighet vil styrke indre ressurser og bidra til et positivt menneske, ellet motsatt at frustrasjonsbehov kan skape et sårbart menneske og psykopatologi (Vansteenkiste & Ryan, 2013).

Trivsel kan påvirke psykologiske ferdigheter, herunder selvtillit og motivasjon (Giles et al., 2020). Trivsel kan også ha en betydning for den sosiale - altså i hvilken grad man trives med de man er med og de man omgås med (Giles et al., 2020). Dersom både trivsel og velvære er delvis eller lite oppnådd, kan dette være med på å forklare forpliktelsen og engasjementet til idrettsdeltakelsen (Giles et al., 2020; Vallerand, 2008). Utøvere som opplever tilfredshet av de psykologiske behov, og som igjen har det bra med seg selv, kan være engasjert og indre forpliktet til idrettsaktiviteten (Vallerand, 2008; Scanlan et al., 2016; Giles et al., 2020). Engasjert forpliktelse er ofte basert på autonom styring, som vil si at utøveren er selvbestemt på å drive idretten med selvstyrt mål og kompetansemotivasjon (Scanlan et al., 2016). Dersom utøveren ikke viser til autonom forpliktelse, kan utøveren drive idrett på bakgrunn av en begrenset forpliktelse. En begrenset forpliktelse kan være forklart av en kontrollerende motivasjon, altså ytre motivasjon (Ryan & Deci, 2000). Forklaringen av dette kan være at utøveren opplever press eller ytre trang for å drive idretten, til motsetning for en som driver idretten av selvstyrt vilje (Ryan & Deci, 2000). En utøver som driver idrett basert på en begrenset forpliktelse, kan vise til en lav grad av trivsel og velvære, fordi utøveren mest sannsynlig ikke er tilfreds fysisk, mentalt eller sosialt (Scanlan et al., 2016; Vallerand et al., 2003).

Opplevelsen av trivsel og velvære er begrenset ut fra hva som menes med det «å ha det bra» og det «å fungere bra». Det er ingen fasitsvar på hva som defineres som det å ha det bra. Det er opp til hvert enkelt menneskes subjektive mening å tolke dette (Martela & Sheldon, 2019).

2.3.2 Glede i idretten

Som nevnt innledningsvis, ligger det i menneskets natur til å søke seg til det trygge og mot de faktorene som gir oss mest positive utfall. Hovedårsaken til at de fleste som driver med idrett forplikter seg, er basert på deres engasjement fordi dette skaper glede (Alvarez et al., 2009). Det som får mennesker inn i idretten (glede) er vel så viktig å ivareta, og fortsetter å være en viktig betydning for å delta (Scanlan et al., 1993;

McCarthy et al., 2008). Dersom gleden forsvinner, for eksempel av kjedsomhet eller økt forventningspress fra andre, kan mangel på glede være en forklarende faktor for frafall eller redusert innsats og utholdenhet (Alvarez et al., 2009). Glede blir sett på som en nøkkelfaktor for motivert atferd, og beskrives også som en komponent for en rekke motivasjonsteorier (Scanlan et al., 1993). Glede er også en forklarende faktor for idrettsforpliktelse (Scanlan et al., 2016). I studien av Scanlan og kollegaer (2016) ble det undersøkt entusiastisk og begrenset forpliktelse. En av forklaringene for entusiastisk forpliktelse defineres som «the positive affective response to a sport experience that reflects generalized feelings of joy» (Scanlan et al., 2016, s. 235). Glede som et fenomen bør struktureres for, og bør være en viktig kilde til planlegging og utarbeidelse av idretten (McCarthy et al., 2008; Alvarez et al., 2009). Spesielt innenfor barne- og ungdomsidretten vil dette være av stor betydning, fordi idrettens anses som en viktig lærings- og utviklingsarena (Norges Idrettsforbund, u.å.). Det er forskjellige kilder til hva glede er, og for å kartlegge glede må man se på den subjektive opplevelsen (Scanlan et al., 1993). Likevel er det flere fellestrekk for definisjonen av glede. I en studie av Wankel og Kreisel (1985) ble det undersøkt hva en gruppe med totalt 822 ungdomsutøvere vurderte som viktige faktorer for det å ha det bra når de drev idrett. Utfordringer og øvelsesutvalg ble trukket frem som den viktigste faktoren for det å ha det gøy i idretten. Nest viktigst ble sosiale faktorer trukket frem, som for eksempel det å ha noen å prate med (Wankel & Kreisel, 1985). Med sosiale faktorer menes det å skulle være med venner og det å oppleve aktiviteten med andre. Det siste og minst viktigste som ble rapportert inn var utfallsrelaterte faktorer. Utfallsrelaterte faktorer kan for eksempel være å skulle vinne (McCarthy et al., 2008). Det finnes flere kilder til hva glede er (Scanlan et al., 1993; McCarthy et al., 2008). Deci indikerer at glede ved en idrettsaktivitet er basert på både følelsen av kompetanse og følelsen av selvbestemmelse. Følelsen av kompetanse er det samme som studien av Wankel og Kreisel (1985) også finner.

Et begrenset engasjement i idrett kan forklares av ytre motivasjon, som for eksempel ved at man strever etter resultater og forsøker å forbli i idrett til tross for at den elementære faktoren (glede) er svak eller ikke tilstede (Schmidt & Stein, 1991). Hos utøvere som driver idretten hvor glede og velvære er ikke-eksisterende eller i svært liten grad viktig for utøver, vil risikoen og faren for utbrenthet og frafall øke. Mangel på glede er assosiert med utbrenthet, og kan være grunnen til at utøvere slutter med idrett (Scanlan et al., 1993). Kontrollerende treneratferd hvor de grunnleggende psykologiske

behovene ikke blir tatt i betraktning, kan være en forklarende faktor for begrenset motivasjon. Oppsummert viser litteraturen til at glede er positivt knyttet til et ønske om å drive idrett samt et økt ønske om å drive idrett også i fremtiden (Scanlan et al., 1993).

2.3.3 Intensjon om å fortsette

I teorien ovenfor har det blir forklart hvordan menneskers grunnleggende psykologiske behov er viktige for å skulle trives og ha det bra. Videre er spørsmålet hva er det som gjør at mennesket velger å drive en idrettsaktivitet over en lengre tidsperiode (Eys et al., 2020). Som et resultat av å trives og ha det bra i den aktiviteten man driver med, vil menneskets lyst til å drive aktiviteten øke. Å vite hvilke faktorer som er til betydningen for det å ha det bra kan styrke utøverens oppfatning (Eys et al., 2005). I studien av Eys og kollegaer (2020) ble det undersøkt hvilke oppfatninger av forpliktelse idrettsutøvere hadde til sin idrettsaktivitet og sitt miljø, og om forpliktelsen til idretten kunne si noe om idrettsutøverens intensjoner om å fortsette idretten. Det var til sammen over 700 idrettsutøvere med variert ferdighet- og konkurransenivå som deltok i studien. Forpliktelse blir av Eys et al., (2020) definert som normativ forpliktelse (noe man burde gjøre), affektiv forpliktelse (noe man vil), samt variert engasjement (noe man må gjøre). Resultatene i studien viste at affektiv forpliktelse var den sterkeste prediktoren for utvalget. Med andre ord betyr det at når utøvere er forpliktet til å drive idrettsaktiviteten sin fordi det er noe man vil, kan dette være viktig for hvordan grunnleggende psykologiske behov, slik som autonomi, er relatert til organisering av idrettsaktiviteten (Eys et al., 2020).

2.4 Ulik treneratferd og trenerens betydning for utøveren

Tidligere i oppgaven ble det beskrevet at treneren har sentral og innflytelsesrik rolle på ungdommer i idrett (Chelladurai, 1990; Stebbings et al., 2012; Cushion, 2010; Jowett, 2009; Amorose, 2007). Treneren har en viktig oppgave i å skulle ivareta og legge til rette for riktig stimuli for mentale, emosjonelle og sosiale egenskaper (Felton & Jowett, 2013). Hvordan samarbeidet gjøres og hvilke kvaliteter det har, avhenger av deres relasjoner og forståelsen til hverandre (Felton & Jowett, 2012). Gode relasjoner legger til rette for godt samarbeid, og mindre gode relasjoner ses ofte på som en utfordring for samarbeid (Amorose & Anderson-Butcher, 2006; Stebbings et al., 2012). Treneres oppgave er å hjelpe utøveren mot en positiv prestasjonsutvikling og målrettet arbeid mot forventinger og målsetninger. Hvordan de mellommenneskelige interaksjonene

oppstår og kvaliteten på dette kan være en begrensende faktor for samarbeidet (Jowett & Poczwardowski, 2007; Stebbings et al., 2012). Trenerens kontroll og praktisering, som for eksempel hensyn som tas eller tid som blir brukt sammen med utøver, kan være til betydning for deres samarbeid, og deretter utøverens motivasjon og utvikling (Amorose & Anderson-Butcher, 2006). Det er ikke bare trenerens ord og handlinger som påvirker utøveren. Det er også trenerens måte å håndtere det emosjonelle og mentale velværet. Hvordan treneren takler nedgang eller bedring og utvikling, påvirker utøveren ytterligere til blant annet innsats og mestringstro (Amorose, 2007; Ryan & Deci, 2000).

Temaet om trenerrollen og trenerens betydning ovenfor utøveren har blitt mye forsket på de siste tiårene. Flere studier viser til kompleksiteten av trener-utøver relasjon (Amorose & Anderson-Butcher, 2006; Alvarez et al., 2009; Stebbings et al., 2012; Moen et al., 2015; Blom et al., 2010; Jowett & Ntoumanis, 2014; Felton & Jowett, 2013; Solstad & Jordalen, 2019; Langrenière et al., 2008; Mageau & Vallerand, 2003; Jowett & Poczwardowski, 2007; Poczwardowski & Barott, 2002). Det angis at forholdet mellom treneren og utøveren knytter en nærhet, som bygger på respekt og samarbeid, og som kan være en forklarende faktor av utøverens forpliktelse til idretten (Jowett, 2009). SDT har også et særlig fokus på trener-utøverrelasjon med hensikt i å forstå påvirkningskraften mellom disse (Abraham et al., 2006; Stebbings et al., 2012). SDT skiller mellom støttende og kontrollerende treneratferd (Deci & Ryan, 2007). Bhasvar og kollegaer (2019) foreslår samtidig betydningen av en likegyldig treneratferd.

I 2019 ønsket Bhasvar og kollegaer å undersøke i hvilken grad trenere opptrådte støttende, kontrollerende eller likegyldig ovenfor sine utøvere. Studiens formål var å skulle undersøke trenerens metoder og treneratferd sammenlignet med det utgangspunktet SDT foreslår om støttende treneratferd og oppmuntring for optimal utvikling hos utøvere. De tre ulike treneratferdene ble diskutert opp mot hverandre i studien. Slik som det nevnes i avsnittet ovenfor, er treneren ofte en nøkkelfaktor for utvikling og prestasjon. Funnene i studien viste at utøverne i studien rapporterte høyere grad av innsats og dedikasjon til idretten dersom de oppfattet treneren sin som støttende. Utøveren ville potensielt bruke mer tid og energi på idrettsaktiviteten dersom de fikk tilfredstiltelsen av autonomi dekket. Samtidig viste funnene i studien at dersom utøvere opplevde kontrollerende trenere, ville utøverne mest sannsynlig rapportere inn emosjonell og fysisk utmattelse i idrettsaktiviteten. Opplevelsen av likegyldig treneratferd viste at utøvere uttrykte sterkere følelsen av utmattelse og frustrasjon enn når treneren er kontrollerende (Bhasvar et al., 2019). Funnet om kontrollerende

treneratferd i studien til Bhasvar og kollegaer (2019) er tilsvarende til funnene av Lonsdale og kollegaer (2018) i deres studie. Funnene om likegyldig treneratferd er noe mer uforventet.

Trener-utøver relasjonen er og bør være av et gjensidig forhold (Jowett & Poczwardowski, 2007). Med dette menes at treneren gjør en jobb for utøverens beste med sikte på utvikling. Samtidig bør utøveren vise til gjensidig respekt til trenerens arbeid. For eksempel kan det være utfordrende å planlegge økter, eller treneren kan bomme på et øvelsesutvalg. At utøveren forstår trenerens perspektiv kan være til fordel for deres forhold (Eys et al., 2005; Lafrenière et al., 2008). En viktig faktor for et godt samarbeid er en felles lidenskap over idretten og jobben som skal gjøres. Lidenskap kan ved idretten beskrives som enten noe positivt (harmonisk lidenskap), eller som negativt (kontrollerende lidenskap) (Lafrenière et al., 2008). Avhengig av positiv eller negativ lidenskap, konkluderer studien med at dersom lik lidenskap av idretten ikke deles av både trener og utøver, kan utvikling og opptreden av prestasjon påvirkes til det negative. Jowett & Ntonumanis (2004) forklarer at det ikke bare er gjensidighet i lidenskap trener og utøver har for idretten som trengs, men at det også er gjensidighet knyttet til følelser, tanker og atferd. Butt (1987) undersøkte hvordan trener- utøver forholdet påvirket prestasjoner, og så at relasjoner med dårlig kvalitet, påvirket prestasjoner negativt, i form av lavere prestasjoner. I enkelte situasjoner oppdaget Butt at utøvere kunne slutte med idrettsaktiviteten sin, fordi de ikke mestret eller oppnådde de resultatene som var ønsket av treneren (perfeksjonistiske bekymringer). Flere studier viser til hvordan relasjonen mellom utøverne er dynamisk, og at relasjonen blir et samarbeid mellom trener og utøver (Jowett & Ntoumanis, 2004; Poczwardowski & Barott, 2002). Både hverandres følelser, tanker og atferd påvirker jobben som gjøres sammen. En av de viktigste faktorene til at ungdom slutter med idretten, er at forventningene blir store, og kravene om forpliktelse til idretten økter (Solstad & Jordalen, 2019). Her kan en trekke paralleller mellom de forventningene som ligger rundt utøveren, og de forventningene utøver selv har til seg selv. Hvilke behov som er viktige for utøveren, og hvordan treneren tilrettelegger for de grunnleggende psykologiske behovene kan være avgjørende for utøverens utvikling (Mageau & Vallerand, 2003). Forventningspress både fra treneren og for utøveren selv, kan være begrensende faktorer for utøverens motivasjon, som igjen påvirker mulighetene for måloppnåelse (Barcza-Renner et al., 2016).

Davis & Jowett (2014) forklarer at dersom dynamikken mellom trener og utøver

er dårlig eller negativ (eksempelvis at de er uenighet), kan stressoppfatninger oppstå. Oppfatningen av stress er relativ, og kan hos enkelte føre til positive utfall, fordi det kan gi skjerpet konsentrasjon og et mer målbevisst arbeid om innsats (Barcza-Renner et al., 2016). Men når stresset foregår til enhver tid og er kronisk for utøveren, kan dette påvirke tilfredstilfølelsen av de grunnleggende psykologiske behov om optimal menneskelig funksjon (Barcza-Renner et al., 2016). Blant annet vises det til at motvirkning av disse behovene kan resultere i redusert personlig og sosial funksjon, og redusert tilstand av mentalt velvære (Deci & Ryan, 2000).

Den dualistiske modellen for lidenskap forteller hvordan internaliseringsprosessen virker hos menneske, og i hvilken grad aktiviteten blir internalisert på (Vallerand, et al., 2003). Den dualistiske modellen ligner SDT, og likt som begge tar for seg ulike måter å styre en relasjon på. Vallerand et al., (2003) forklarer internaliseringen enten som autonom eller som kontrollerende. Autonom internaliseringen foregår på den måten at det er ikke er noen betingende forhold til å drive aktiviteten, altså at utøveren har frivillighet og egen lyst til å drive aktiviteten basert på selvstyrt tiltrekning. På samme måte som SDT, forklares autonom internalisere som den beste måten å opprettholde motivasjon for aktiviteten på, siden dette innebærer at utøver selv har tar avgjørelser og beslutninger basert på egen vilje (Ryan & Deci, 2000). Carbonneau og kollegaer (2008) forklarer harmonisk lidenskap som et resultat av autonome internaliseringer, og forklarer at mennesker driver aktiviteten av egen vilje og interesse. Parallelt med SDT, foreslår den dualistiske lidenskapsmodellen at mennesket engasjerer seg i aktivitet som oppfyller de grunnleggende psykologiske behovene (Vallerand, 2008). Den andre typen lidenskap, er tvangsmessig lidenskap, og forklares som et resultat av kontrollerende internalisering (Vallerand, et al., 2003). En internalisering som foregår kontrollerende, har størst sannsynlighet til å føre til konflikter og negativitet, fordi mennesket forstås som å ikke være i harmoni (Deci & Ryan, 2002). Mennesker som opplever å ha ulike oppfatning av hva som er gøy og viktig, kan kjenne på følelsen av uenighet med andre dersom det er en motstrid i hverandres oppfattelser. Utøvere som har trenere hvor det er ulike oppfatning til hvordan for eksempel treningshverdagen bør formes basert på interesse, kan utvikle usikkerhet. Over tid eller ved gjentagende hendelser, hvor utøveren ikke er enig med trenerens opplegg, kan det resultere i at utøveren hverken blir bedre i sin idrett, eller tar lærdom av den andre aktivitetsformen, fordi opplevelsen av treningen blir dårligere i takt med tvangen til å måtte gjennomføre (Vallerand, et al., 2003).

2.4.1 Støttende treneratferd

Den ene av to trenerdimensjoner som blir omtalt i SDT, er autonomistøttende treneratferd (Balaguer et al., 2012). Trenerer som viser støttende atferd, kommuniserer med idrettsutøvere på måter som støtter deres grunnleggende psykologiske behov for autonomi, kompetanse og tilhørighet (Ryan & Deci, 2017). Andre måter å støtte disse behovene, er å forsøke å vise forståelse ut i fra utøverens perspektiver, gi utøverne mulighet for personlig engasjement, oppmuntre til innspill i beslutningsprosesser og gi muligheter for selvbestemt atferd (Ryan & Deci, 2017; Mageau & Vallerand, 2003; Bhavsar et al., 2019). Støttende treneratferd karakteriseres av at trenerer veileder idrettsutøvere slik at de er i stand til å takle både utfordrende situasjoner, men også opplevelsen av oppturer (Amorose & Anderson-Butcher, 2007). Trenerer kan støtte utøverens følelser og være empatiske, vise interesse og gi dem omsorg og støtte (Rocchi et al., 2017). Når treneren lærer utøveren å være kreativ, se muligheter og løsninger i arbeidet, og at innsats verdsettes, kan dette være effektive mestringsstrategier som også ivaretar utøverens grunnleggende behov (Hill & Curran, 2015). Et økt psykologisk velvære og en selvbestemt og indre motivasjon øker i takt med tilfredstillelsen av støttende treneratferd (Amorose, 2007). Den støttende treneratferden handler i stor grad om å integrere idrettsutøverens egne mål og meninger, og å arbeide effektivt for at utøverens ønsker, behov og målsetninger blir ivaretatt (Deci & Ryan, 1985; Hill & Curran, 2015)

2.4.2 Kontrollerende treneratferd

Når utøvere oppfatter treneren sin som ikke-støttende kan dette betegnes som et miljø og en treneratferd som er kontrollerende. Dette er den andre trenerdimensjonen som blir forklart i SDT (Balaguer et al., 2012). Med kontrollerende treneratferd menes når treneren baserer sin eksterne regulering på at utøveren må adlyde, hvor igjen utøveren handler basert på ytre motivasjon, ofte for å tilfredsstille ytre krav, og hvor de grunnleggende psykologiske behovene hindres (Alvarez et al., 2009; Bhavsar et al., 2019; Deci & Ryan, 1985). Kontrollerende atferd er i motsetning til støttende treneratferd, fordi de grunnleggende psykologiske behovene ikke prioriteres. Når de grunnleggende psykologiske behovene ikke prioriteres, kan dette føre til at utøveren opplever kontrollert motivasjon, og i noen tilfeller utbrenthet (Rocchi et al., 2017; Alvarez et al., 2009). Å ha eierskap til det man driver med, i form av å sette målsetninger og yte for oppnåelse, er med på å bygge en motivasjonskraft, som igjen

skaper utholdenhet og disiplin i innsatsen sammenlignet med utøvere som ikke jobber strategisk (DiBartolo et al., 2004). Utfallet av den kontrollerende treneratferden kan være at idrettsutøvere føler seg presset til å skulle oppnå de standardene og handlingene som pålegges fra treneren, og vil nødvendigvis ikke kunne klare å opprettholde behovstilfredstillelse (Barcza, 2010). Med et vedvarende og konstant press om å tilfredsstille den ytre motivasjonen, kan det over tid utvikles et stress som kan ta overhånd over både de mentale og fysiske pressene. Dette omtales som utbrenthet, og risikoen for utbrenthet øker i takt med økt press og behov for ytelse (Hill & Curran, 2015; Gotwals et al., 2012). Opplevelse av stress og press, ytre forventninger høyere enn utøverens egne, lav motivasjon, lav innsats og redusert ytelsesevne er noen av utfallene eller påvirkningene av utbrenthet. Samtidig viser litteraturen til at mennesker som strever eller bekymrer seg for ytre forventninger og press, også er utsatt for stress og angst (Gotwals et al., 2012). Det er også verdt å nevne at ved fysisk utbrenthet ser man økt skade- og sykdomshyppighet, og litteraturen viser også til muskel- og skjelettsmerter i hode, nakke, skuldre og rygg (Barcza-Renner et al., 2016; Hill & Curran, 2015).

2.4.3 Likegyldig treneratferd

Bhavsar og kollegaer (2019) definerer likegyldig treneratferd som et tillegg av de treneratferdene som omtales i SDT. Med likegyldig treneratferd menes en trener som hverken er støttende eller kontrollerende, men uoppmerksom på utøverens grunnleggende psykologiske behov, nærmest «passiv» eller «nøytral». Eksempelvis kan likegyldig treneratferd oppleves dersom treneren ikke svarer på utøverens meninger eller når utøverens forespørsler eller ønsker ikke blir ivaretatt. (Bhavsar et al., 2019). Dette er eksempler på en likegyldig trener som undergraver behovene; herunder for autonomi. Treneren kan også være likegyldig ovenfor tilhørighet ved at treneren ikke oppfatter relasjonen med utøveren som betydningsfull, eller knyttet til kompetanse ved at treneren ikke legger merke til og eller roser ikke for vellykkede forsøk og oppnåelser (Bhasvar et al., 2019).

2.5 Hypoteser

I denne masteroppgaven tester jeg hvorvidt tilfredstillelsen av de grunnleggende psykologiske behov for autonomi, kompetanse og tilhørighet, og opplevelsen av

treneratferd, er assosiert med 3 ulike utfall innen sykkelidretten: trivsel og velvære, glede i idretten, og intensjon om å fortsette (Bhavsar et al., 2019).

3. Metode og forskningsdesign

Denne masteroppgaven er en kvantitativ studie, og baserer seg på en spørreskjemaundersøkelse for unge og aktive syklistere. Formålet med oppgaven var å undersøke sammenhengene mellom ulike variabler som kan predikere trivsel og velvære, glede i idretten og intensjon om å fortsette. Masteroppgaven er basert på et tverrsnittdesign og sier derfor ikke noe om opplevelsen eller utviklingen av psykososiale forhold over tid (Jacobsen, 2005).

I følgende kapittel vil metode for studien redegjøres. Først i metodekapittelet blir epistemologisk forankringen presentert. Deretter blir valg og begrunnelse av metode, samt en nøye beskrivelse av fremgangsmetoden for innsamling og analysing av datamaterialet presentert. Avslutningsvis presenteres etiske betraktninger.

3.1 Litteratursøk

For å avdekke og sikre gode kilder og forskningslitteratur knyttet til tematikken, har det gjennom hele utarbeidelsen av oppgaven blitt gjennomført søk i ulike vitenskapelige databaser. Jeg har benyttet Oria i stor grad, da bibliotekene har vært stengt eller har hatt redusert åpningstider gjennom Covid-19 pandemien (fra mars 2020 til d.d.). Samt har Google Scholar, ResearchGate, HumanKineticsJournals, ScienceDiscus, ApaPsycNet og PubMed blitt benyttet. Jeg har benyttet søkeord som blant annet «coach-athlete relationships», «sport commitment», «psychological needs», «self-determination theory» og «well-being».

3.2 Spørreundersøkelse

Innhenting av data foregikk ved hjelp av et elektronisk spørreskjema.

Spørreundersøkelsen som ble benyttet i denne masteroppgaven, er satt sammen av fem spørreskjema. I tillegg kommer det en sjette kategori, demografisk data, for tilleggsopplysninger som kan være med på å forsterke funn ved de fem spørreskjemaene. Den største styrken ved å bruke elektronisk spørreskjemaundersøkelse, er at data på kort tid kan samles inn, og det kreves lite ressurser for å samle inn data fra et stort geografisk område (Løvås, 2013). Samtidig har det vært mulig til å samle inn informasjon fra utøvere som bor i utlandet.

Spørreundersøkelsen består av kun spørsmål med lukkede svaralternativer, som for eksempel «treneren min aksepterer meg for den jeg er» med svaralternativer som «1

svært uenig», «2 hverken enig eller uenig» eller «3 svært enig». Jeg valgte å bruke kun lukkede spørsmål for å sikre sammenlignbarheten mellom respondentene (Løvås, 2013). Samtidig kunne jeg sikre at spørsmålene og svaralternativene var så enkle som mulig å forstå. Ved å sikre målemetodene hvor alle respondentene opplever spørreundersøkelsen likt, legges det opp til høyere reliabilitet (Bjørndal & Hofoss, 2012).

3.2.1 Utforming av spørreundersøkelsen

Det er som tidligere nevnt, totalt fem spørreskjemaer som er satt sammen til en hel undersøkelse som dannet grunnlaget for datainnsamling. Felles for de fem spørreskjemaene, er at disse er tidligere validert (Kaiser & Kyrrestad, 2019; Scanlan et al., 2016; Eys et al., 2020; Chen et al., 2015; Bhasvar et al., 2019). De er validert og benyttet for å undersøke de samme variablene som i denne masteroppgaven. En vesentlig forskjell med de validerte spørreskjemaene, er at de er på engelsk, og det var derfor nødvendig å oversette disse til norsk (se avsnittet om variabler eller vedlegg nummer 5 for oversikt over hvilke spørsmål som har blitt benyttet). Det har blitt gjennomført oversettelse, samt kontekstualisering inn mot sykkel (Røvik, 2016). På denne måten er spørsmålene forståelig for norsk ungdom, samt at spørsmålene appellerer i større grad fordi ord som «sykling» har blitt brukt, fremfor «aktiviteten» eller «idrettsaktiviteten». Oversettelsesprosessen var relativt kort og enkel. Spørsmålene ble oversatt sammen med veileder. Etter oversettelsesprosessen ble konstruktene testet med Cronbachs alfa. Spørreskjemaene ble da validert på nytt. Se reliabilitet for spørreskjemaene under avsnittet om variabler.

Da spørreundersøkelsen var ferdig oversatt, ble det gjennomført pilotundersøkelser. Pilotundersøkelsen ble gjennomført av fire uavhengige utøvere. Disse ble ikke regnet med som en del av utvalget under datainnsamlingen. Begge kjønn ble representert i begge aldersgrupper (under og over 18 år). Formålet med å gjennomføre en pilotundersøkelse var for a) å vite at spørsmålene og svaralternativene var forståelig for personer over og under 18 år, b) vite hvor lang tid spørreundersøkelsen tok å gjennomføre, og c) samle inn potensielle kommentarer eller tilbakemeldinger om spørreundersøkelsen (Løvås, 2013). Eventuelle funn ved pilotundersøkelsen ga mulighet for å gjøre justeringer på formulering eller oppsett av spørreundersøkelsen, eller endringer på blant annet estimert bruk av tid for deltakelse i informasjonsskrivet

(Løvås, 2013). Etter gjennomføring og eventuell endring etter pilotundersøkelsen, ble rekrutteringen og spørreundersøkelsen gjennomført.

3.3 Datainnsamling

Etter oversettelse ble spørreundersøkelsen laget i SurveyXact (versjon 12,8) (<https://www.surveyxact.no>). Det er den digitale plattformen som ble benyttet under hele datainnsamlingen, fra utarbeidelse av spørreundersøkelse til innsamling av data. Etter at spørreundersøkelsen ble ferdigstilt, ble den elektroniske linken sendt ut til trenere, toppidrettskoler, klubber og særforbundet. Spørreundersøkelsen ble deretter sendt ut elektronisk til trenere, som igjen videresendte til utøverne sine som falt inn under inkluderingskriteriene. Utøvere som ikke tilhørte noen av de nevnte kildene ovenfor, ble rekruttert direkte gjennom epost. Norges Cykleforbund sendte også ut link til alle utøvere som hadde løst ut lisens for 2020, og som falt inn under inkluderingskriteriene. Det ble også sendt ut informasjonsskriv til treneren om studien. I spørreundersøkelsesskjemaet besto første side av samtykkeerklæring med en utfyllende forklaring på studiens formål og hensikt. Alle som ønsket å delta i spørreundersøkelsen måtte gi eksplisitt samtykke.

Filen fra SurveyXact ble konvertert til excelfil, og deretter importert i SPSS Statistics (versjon 28) for analyse. SPSS Statistics er en programvare som benyttes for å statistisk analysere datamateriale, blant annet innen samfunnsvitenskap og medisinsk forskning (Pallant, 2013; Halvorsen, 2008). Datamaterialet ble lagret på ekstern harddisk gjennom hele prosessen. Etter endt analysering og i den avsluttende delen av denne masteroppgaven, ble filene slettet for godt i henhold til beskrivelsene i de etiske søknader om oppbevaring (SurveyXact og SPSS).

Jeg ønsker under dette avsnittet å poengtere at jeg ved prosjektstart ønsket å reise rundt til de største toppidrettskolene og klubbene for å være tilgjengelig under datainnsamlingen. Grunnet COVID-19 ble dette ikke gjennomført på grunn av restriksjoner og forbud mot innlandsreiser. For å forsikre meg om at klubber og skoler gjennomførte spørreundersøkelsene, ble det holdt god dialog gjennom hele datainnsamlingsperioden. Jeg besvarte spørsmål fra trenere og klubber som ønsket ytterligere informasjon eller tips til hvordan de kunne gjennomføre spørreundersøkelsen på treningsfelt, i klasserom og så videre.

3.3.1 Fritt informert samtykke

Det ble det innhentet fritt informert samtykke fra alle respondenter som deltok i studien. Dersom man ønsket å være en del av datainnsamlingen, som innebærer at deltakerne er kjent med formålet og vet i stor grad betydningen av deltakelsen (Fossheim, 2015) (se vedlegg 3 for samtykkeerklæringen som deltakerne fikk). Det ble samtidig sendt ut et informasjonsskriv til treneren (se vedlegg 4). Informasjonsskrivet om treneren sikret også treneren for potensiell sensitiv informasjon, ettersom spørreskjemaundersøkelsen inneholdt spørsmål vedvarende treneren. Treneren fikk mulighet til å ønske å trekke datamaterialet som mulig kunne spores opp mot den aktuelle treneren. Ingen trenere tok kontakt, og derfor ble ingen data trukket tilbake grunnet personvern hensyn.

3.4 Variabler

Ved å undersøke sammenhenger mellom noe, bruker vi variabel som uttrykk for en observasjonsenhet (Bjørndal & Hofoss, 2004). Den uavhengige variabelen (forklaringsvariabel) er den variabelen som påvirker den avhengige variabelen (responsvariabel) (Løvås, 2013). Det er den avhengige variabelen vi ønsker å studere og å se en virkning av (Løvås, 2013).

3.4.1 Avhengige variabler

Trivsel og velvære

Trivsel og velvære er hentet fra Well- Being Index (WHO-5) og er et måleinstrument for å måle positive følelser og hyppigheten av følelser. Spørreskjemaet benyttes for å kartlegge barn og unges psykiske helse, og har blitt oversatt til 31 språk, herunder norsk (Kaiser & Kyrrestad, 2019). Skalaen er utarbeidet fra en annen større skala som undersøkte bekymringer og angst, designet av Zung (1965). Til sammen omfatter spørreskjemaet fem spørsmål, og er en forkortet versjon av WHO-10. Spørsmål som stilles i denne spørreundersøkelsen er for eksempel «*I de siste to ukene har jeg følt meg glad og i godt humør*». Spørsmålene besvares ved en 6-punkt Likert-skala fra «aldri» (0) til «hele tiden» (5). Høyere score indikerer høyere trivsel. Reliabiliteten til sumscoren av trivsel og velvære er estimert med en Cronbachs alfa på 0,83.

Glede i idretten

Ved å benytte spørreskjemaet *Sport Commitment Questionnaire-2* (SCQ-2) (Scanlan et al., 2016)., er det mulig å undersøke indre- og ytre forpliktelse til idretten (Scanlan et

al., 2016). Se forklaring i kapittelet om teori vedvarende betydningen av glede i idretten. I denne oppgaven har det blitt brukt underskalaer av «sports enjoyment» fra SCQ-2. Spørsmål knyttet til sportsglede har blitt benyttet for å kartlegge utøverens subjektive følelse av glede idretten gir. På samme måte som i SCQ-2, er det til sammen 5 spørsmål som relateres til sportsglede. Spørsmålene omhandler selvrappoterer av fornøyelse, med formål om å kartlegge gleden man har av å drive idretten. Eksempler på idrettsglede og rapportering av dette er «*jeg liker å sykle*» eller «*å drive med sykkel gjør meg glad*». Svaralternativene for å besvare utsagnene var verdier fra «svært uenig» (1) til «svært enig» (5). Reliabiliteten til sumscoren av glede i idretten er estimert med en Cronbachs alfa på 0,92.

Intensjon om å fortsette

Utøverens intensjon om å fortsette med idrettsdeltakelsen ble vurdert gjennom fire spørsmål om fremtidig deltagelse (Eys et al., 2020). Deltakerne ble bedt om å indikere hvorvidt de var enige om at de har planer om å: (a) *fortsette med sykling neste sesong*, (b) *fortsette å sykle på samme nivå neste sesong*, (c) *fortsette å sykle for samme klubb neste sesong*, og (d) *sykle under samme trener neste sesong*. Svarene ble gradert på en 7-punkt Likert-skala fra «helt uenig» (1) til «helt enig» (7). Reliabiliteten til sumscoren av intensjon om å fortsette er estimert med en Cronbachs alfa på 0,73.

3.4.2 Uavhengige variabler

Psykologiske behov: Autonomi, tilhørighet og kompetanse

Studien av Chen og kollegaer (2015) hadde som mål om å undersøke tilfredstillelsen og mulig frustrasjon av de psykologiske behovene; autonomi, tilhørighet og kompetanse. For å adressere de grunnleggende psykologiske behovene, ble det benyttet en 5-punkt Likert-skala fra «helt uenig» (1) til «helt enig» (5) med spørsmål som «*jeg føler meg presset til å gjøre mange ting*» (autonomi), «*mennesker jeg tilbringer tid med liker meg ikke*» (tilhørighet) og «*jeg føler meg skuffet over ting jeg foretar meg*» (kompetanse). Tilfredstillelsen av disse tre behovene kan være med på å bidra til økt forståelse om velvære, og hvordan frustrasjon oppstår dersom behovene ikke er ivaretatt, som for eksempel behovsfrustrasjon. Det ble benyttet fire variabler hver av de grunnleggende psykologiske behov. Reliabiliteten til de ulike sumscorene for de ulike behovene var slik; autonomi $\alpha=0,71$, tilhørighet $\alpha=0,67$ og kompetanse $\alpha=0,81$.

Opplevelsen av treneratferd

The tripartite measure of interpersonal behaviors of coaches (Bhasvar et al., 2019) er et spørreskjema som består av totalt 22 påstander. Disse påstandene omhandler opplevelsen av treneren og trenerens ulike trenerstiler: støttende treneratferd, kontrollerende treneratferd og likegyldig treneratferd. Det var til sammen 8 spørsmål knyttet til opplevelsen av støttende treneratferd, 8 spørsmål knyttet til opplevelsen av kontrollerende treneratferd og 6 spørsmål knyttet til opplevelsen av likegyldig treneratferd. Påstander som omhandler støttende treneratferd er for eksempel «*treneren min legger merke til innsatsen og prestasjonene mine*». Kontrollerende treneratferd kan for eksempel være «*treneren min skylder på meg når ting ikke går bra*», og likegyldig treneratferd for eksempel være «*når jeg uttrykker meningene mine, får jeg ingen respons fra treneren min*». I det originale spørreskjemaet av Bhavsar og kollegaer (2019) ble det benyttet en 7-punkt Likert-skala for å besvare utsagnene. Svarene var på en skala fra «helt uenig» (1) til «helt enig» (7). På grunn av en feil som ble gjort i SurveyXact da spørreskjema ble lagt inn, ble svaralternativ nummer 6 («enig») borte. Dette svaralternativet kom derfor ikke med i undersøkelsen, og respondentene hadde derfor ikke mulighet til å svare «enig». For å prøve å rette opp i feilen, ble disse rekategorisert om til en 3-punkt Likert-skala fungerte, fra «uenig» (1), «hverken enig eller uenig» (2) og «enig» (3). Etter rekoding med en 3- punkt skala fikk sub-skalaene følgende alfa-verdi; støttende treneratferd $\alpha=0,80$, kontrollerende treneratferd $\alpha=0,76$ og likegyldig treneratferd $\alpha=0,53$.

3.5 Utvalg og utvalgsstrategi

Ettersom jeg ønsket å se nærmere på en spesifikk gruppe med syklister, lagde jeg et strategisk inkluderingskriterium. Syklister med følgende inkluderingskriterier fikk mulighet til å delta i spørreundersøkelsen: *Aktive (herunder konkurrerende) syklister, født mellom 1994 og 2004*. Dette bygget på prinsippet om at utvalget skal være mest mulig representativt for resten populasjonen (altså de som ikke deltar i undersøkelsen) (Bjørndal & Hofoss, 2012). Alle utøvere som er medlemmer av NCF, uavhengig om de sykler for et visst lag eller om de går på et toppidrettsgymnas, mottok e-post fra NCF med forespørsel om deltakelse, eller epost fra student.

Datainnsamlingsperioden foregikk fra 30.11.2020 til 31.01.2021.

3.6 Frafall

For at respondentene fra spørreundersøkelsene kunne bli brukt i analysene, måtte de være fullstendige. For å unngå frafall i denne studien, ble det sendt ut to påminnelser til de som mottok første epost (trenere, klubber, særforbund eller enkeltutøvere). Epostene ble sendt ut for å minne om å fullføre eller om å skulle gjennomføre spørreundersøkelsen. Av alle utøvere som mottok invitasjonen til å gjennomføre studien, var det totalt 100 personer som gjennomførte hele spørreundersøkelsen. Totalt var det 35 personer som gjennomførte kun deler av undersøkelsen, og disse ble derfor ikke inkludert i databehandling og analyse (Jacobsen 2005; Pallant, 2013). Det ble også oppdaget at 3 respondenter ikke hadde svart på et spørsmål i spørreskjemaet (spørreskjema om tilhørighet).

I oppstart av masteroppgaven ble det brukt noe tid på å kartlegge et estimert antall potensielle respondenter som kunne forventes å delta. Etter flere ringerunder, samt eposthenvelser til sportssjefer og trenere, ble det anslått et antall på 200 respondenter. Disse ble telt opp våren 2020. Etter datainnsamling og skanning av data, satt jeg igjen med 50% av det utvalget som var estimert tidligere.

3.7 Statistiske analyser

Etter datainnsamlingen kunne de statistiske analysene starte. Analysen foregikk i programmet IBM SPSS Statistics 28. De følgende analysene som ble brukt var: Pearsons korrelasjonsmatrise og standard multipl regresjonsanalyse. For å sikre reliabilitet ved spørreskjemaundersøkelsene ble Cronbachs alfa benyttet. Videre i avsnittet vil jeg forklare betydningen av de statistiske analysene, og i hvilken grad prinsippene om kvalitet i datamaterialet har blitt benyttet i denne masteroppgaven.

3.7.1 Signifikanssannsynlighet

P-verdien forteller oss om resultatet er statistisk signifikant. Signifikansnivået forteller oss hvor stor sannsynlighet det er for at arbeidshypotesen kan beholdes eller forkastes. Om hypotesen kan beholdes eller forkastes, avgjøres om hvorvidt det er sannsynlighet at resultatene skyldes rene tilfeldigheter. Standardnivået for å påvise statistisk signifikans innen medisinsk forskning, og i denne masteroppgaven, er $\rho=0,05$ eller 5% (Løvås, 2013). Dersom p-verdien er over 0,05 er den ikke statistisk signifikant, og man kan konkludere med at nullhypotesen er sann og det ikke er en sammenheng. Eller motsatt, dersom p-verdien er lavere enn 0,05, er resultatet statistisk signifikant og man

kan dermed forkaste nullhypotesen og konkludere med at det er en sammenheng mellom variablene.

3.7.2 Validitet

Når man måler eller undersøker noe, vil validiteten fortelle noe om gyldigheten til resultatet som har blitt målt eller undersøkt (Halvorsen, 2008). Etter at man har utarbeidet en problemstilling, ønsker man at analysene av datamaterialet kan avgi svar på det problemstillingen spør etter. Dersom resultatene og funn av en studie er gyldige, kalles dette for indre validitet. Indre validitet er knyttet mot tolkning av variablene og forklares kun for den konkrete studien. I hvilken grad resultatene og funn i en studie kan generaliseres, og generaliseres til andre sammenhenger, kalles dette for ytre validitet (Halvorsen, 2008).

Validitet kan brukes både når en skal undersøke resultatet av et datamateriale samt måleinstrumentet. For å måle validitet av et spørreskjema, kan *begrepsvaliditet* gi uttrykk hvorvidt spørsmålene måler det som er ment å måle (Sapp, 2006). Det bør derfor være en sammenheng mellom spørsmålet som stilles og de mulige svarene som gis. For eksempel vil spørsmål om glede assosieres med å ha det bra eller å gjøre noe gøy. At spørsmålene som stilles i spørreskjemaet omhandler teamet en ønsker å undersøke forklares gjennom validitet, mens det er respondentenes oppfatning og tolkning av spørsmålet som kan forklares gjennom begrepsvaliditet. For å sikre begrepsvaliditet kan man for eksempel gjennomføre pilotundersøkelser eller kjøre statistiske analyser av datamaterialet. Pilotundersøkelsen var med på å styrke begrepsvaliditet, da tilbakemeldinger og observasjoner som ble gjort ga muligheter til å rette opp setningsoppbygninger eller svaralternativer i spørreskjemaet. Ettersom det dukket opp systematiske feil (manglende svaralternativ ved opplevelsen av treneratferd) måtte variabelen rekodes. Etter endringer av systematiske feil ble spørreskjemaene kjørt gjennom nye faktoranalyser for å sikre validitet i de korrigerede spørreskjemaene.

3.7.3 Reliabilitet

Begrepet om reliabilitet sier noe om måleinstrumentets kvaliteter, og er en viktig forklaring på stabiliteten i målingene (Pallant, 2013). Reliabilitet sier noe hvor pålitelige målingene er (Halvorsen, 2008). Som for eksempel å skulle kalibrere en wattmåler flere ganger. For hver gang den samme wattmåleren kalibreres, bør målingene vise den samme verdien hver gang, gitt at målingene skjer under de samme betingelsene. Dersom

kalibreringen av wattmåleren er ulik, kan det foreligge bias (feil). Dette vil da gi målingen en lav grad av reliabilitet. For at man skal kunne oppnå høy reliabilitet i en studie, er måleprosessen nødt til å være fri for feil og unøyaktigheter (systematiske feil) (Pallant, 2013). Behovet om reliabilitet uttrykker muligheten til at andre kan undersøke det samme som har blitt undersøkt i denne oppgaven. Det har derfor vært nødvendig å trekke frem feil, mangler og rettelser som har blitt gjort underveis i oppgaven.

En måte å skulle måle reliabiliteten på, kan være med indre konsistens. Indre konsistens uttrykkes gjennom Cronbachs alfa (α) som er statistisk mål over hvordan spørsmålene oppfattes av respondentene. Alfa-verdien går fra 0 til 1. Dersom det er liten konsistens i målet, er verdien 0. Desto høyere verdien er mot 1, jo bedre konsistens er den. For å ha god indre konsistens, bør skalaer (spørreundersøkelse) ha en Cronbachs alfa-verdi på 0,7 eller høyere. Med en høy alfa-verdi vil man kunne påse at spørsmålene måler det som er tiltenkt å bli målt (Halvorsen, 2008). Det ble gjennomført reliabilitet med Cronbachs alfa på alle de sentrale variablene som benyttes statistisk i denne undersøkelsen (se avsnittene om avhengig- og uavhengig variabler i avsnittet ovenfor resultatene over de ulike spørreskjemaene for indre konsistens). To av variablene (kompetanse og likegyldig treneratferd) hadde alfaverdi på under 0,7. Grunnet få spørsmål var det ikke mulig å fjerne noen spørsmål i håp om å øke alfa-verdien, og jeg valgte derfor å bruke disse likevel (Pallant, 2013).

3.7.4 Korrelasjonsanalyse

Med en bi-variater korrelasjonsanalyse får man muligheten til å skulle måle styrken på den lineære sammenhengen mellom to variabler (Bjørndal & Hofoss, 2012). For å beregne korrelasjoner ble det blitt benyttet Pearsons korrelasjonsanalyse. Pearsons r er korrelasjonskoeffisienten som er et mål på styrken av sammenhengen (Løvås, 2013). Korrelasjonskoeffisienten oppgis på en enhetsfri skala fra -1 til +1. Fortegnet betegner om det er en negativ eller positiv korrelasjon (samsvar), og jo nærmere verdien er 1 eller -1 tallet, desto sterkere sammenheng er det på variablene (Pallant, 2013). Dersom det ikke viser seg at det er en sammenheng mellom variablene, vil korrelasjonskoeffisienten være lik 0 (Løvås, 2013; Pallant, 2013).

3.7.5 Regresjonsanalyse

Etter å teste hypotesene benyttet jeg standard multipl regressjonsanalyse.

Regressjonsanalyse kan fortelle oss om styrken og retningen på sammenhengene i

regresjonsmodellene (Thrane, 2017). Regresjonen tar utgangspunkt i å forklare gjennomsnittseffekten av de uavhengige variablene (treneroppfatning og behovstilfredstillelse) på de avhengige variablene (trivsel og velvære; glede i idretten; og intensjon om å fortsette), mens man samtidig tar høyde for kontrollvariabler, slik som kjønn (Løvås, 2013). Dette er en av de største fordelene med regresjonsanalyse, fordi man får muligheten til å kontrollere for potensielle konfunderende variabler som kan påvirke sammenhengene mellom de avhengige og de uavhengige variablene (Braut, 2018). (Se tabell 3 for modellspesifikasjonene og resultatene av testene).

Regresjonsanalyser inneholder flere elementer som er viktige for fortolkningen av resultatene, slik som p -verdien og regresjonskoeffisienten (beta).

P - verdien sier noe om sannsynligheten for at resultatet skyldes rein tilfeldighet (tilsvarende et prosenttall mellom 0 og 100%) (Thrane, 2017). Dersom p -verdien er over 0,05 er den ikke statistisk signifikant, og man kan konkludere med at nullhypotesen er sann og det ikke er en sammenheng. Dersom p -verdien er lavere enn 0,05 så forkaster vi null-hypotesen og tror sammenhengen er reell (Løvås, 2013).

Regresjonskoeffisienten (beta) forteller oss den gjennomsnittlige økningen i den avhengige variabelen per enhetlig økning i den uavhengige variabel, etter at kontrollvariablene er tatt høyde for (Pallant, 2013; Thrane, 2017). Siden de fleste av de inkluderte variablene i modellene ikke hadde en naturlig skala, så valgte jeg å standardisere regresjonsmodellene, slik at enhetene (både avhengige og uavhengige variablene) er i standardavvik.

3.8 Etikk og etiske betraktninger

For å kunne gjennomføre denne masteroppgave, var jeg nødt til å gjøre noen etiske betraktninger helt fra starten av. Dette har vært en viktig prioritering, knyttet til alt fra hvordan jeg skulle utarbeide en komplett spørreundersøkelse, til hvordan jeg skulle samle inn data, og ivareta opplysninger og funn (Brinkmann & Kvale, 2005). Gentikow (2005) beskriver tre hovedpunkter ved etiske retningslinjer: *Informert samtykke*, *konfidensialitet* og *lojalitet*. I denne masteroppgaven har informert samtykke blitt innhentet i forkant av deltakelsen for spørreundersøkelsen. Samtykket har blitt innhentet i form av at deltakeren må ha lest, forstått og samtykket til oppgavens formål, krav og retningslinjer (se avsnittet om fritt informert samtykke for ytterligere forklaringer). Konfidensialitet og lojalitet kommer til uttrykk gjennom behandling av data, og presentasjon av funn.

Det er flere etiske betraktninger som er vurdert i denne masteroppgaven. De etiske betraktningene er viktig å være klar over, fordi deltakelsen for utøvere kan medføre en viss betydning og risiko. Sykkeldretten i Norge utgjør et relativt lite miljø, og gjennom dataanalyse kan det være mulig å trekke sammenhenger mellom respondentenes svar. Det er kun undertegnede som analyserer resultatene og som sitter med koding. For å sikre anonymitet har de demografiske variablene blitt utelatt fra analysene (uten om kjønn og alder).

Ettersom prosjektet omhandler egenrapportering og subjektiv følelse av ulike variabler, var det ingen fysiske risikoer ved deltakelsen. Det er likevel verdt å nevne at en betydelig risiko ved deltakelsen, er at deltakere kan bli mer observant på egen praksis (Løvås, 2013). Altså de kan bli informert (basert på spørsmålene) og observante på sin egen trener og metoder treneren deres benytter seg av. Risikoen ved å delta i dette prosjektet kan derfor berøre følelses- og virkelighetsoppfatningen i deres treningshverdag. Det er forsøkt å formulere spørsmål og skape variasjon i rekkefølgen på spørsmålene, slik at deltakerne ikke nødvendigvis ser logikken eller intensjonen bak spørsmålene man ønsker å besvare.

Før prosessen om å rekruttere respondenter og innhente data ble gjennomført, ble det søkt godkjenning hos komiteer. Det ble sendt inn en søknad til NIHs etiske komité og Norsk senter for forskningsdata (NSD). Begge sentrene for etisk komite godkjente søknad om masteroppgave (se vedlegg 1 for godkjennelse av NIHs etiske komité og vedlegg 2 for etiske godkjennelse av NSD).

4. Resultater

I denne delen av masteroppgaven vil resultatene av spørreskjemaundersøkelsen presenteres - først de deskriptive statistikkene, og deretter resultatene fra korrelasjons- og regresjonsanalysen.

4.1 Deskriptiv data

Totalt var det 100 respondenter som fullførte hele undersøkelsen. Av respondentenes deltakelse ser vi at 25% av respondentene var jenter, og 75% gutter. Aldersfordelingen viste en gjennomsnittsalder på 18,75 år ($SD=2,80$). 17% var på et internasjonalt nivå (prokontinentallag, kontinentallag, World Tour eller landslag), 71% på et nasjonalt nivå (norgescup og norgesmesterskap) og 11% på klubbnivå (turritt og klubbmesterskap).

Tabell 1 viser deskriptiv statistikk over alle de inkluderte variablene i regresjonsanalysen. Fordelingen av kjønn og alder er beskrevet ovenfor, samt vist i tabell 2.

Tabell 1: Deskriptiv statistikk over inkluderte variabler

Variabler	N	Min	Maks	Gj.snit.	SD
Autonomi PB	100	2,00	5,00	4,38	0,56
Tilhørighet PB	97	3,00	5,00	4,46	0,55
Kompetanse PB	100	1,25	5,00	3,59	0,85
Støttende treneratferd	100	1,88	3,00	2,90	0,22
Kontrollerende treneratferd	100	1,00	2,00	1,07	0,19
Likegyldig treneratferd	100	1,00	2,00	1,17	0,25
Glede i idretten	100	1,00	5,00	4,54	0,64
Trivsel og velvære	100	2,00	6,00	4,52	0,82
Intensjon om å fortsette	100	2,00	7,00	6,22	1,17

4.1.1 Pearsons korrelasjonsmatrise

Resultatene av korrelasjonsmatrisen er vist under avsnittet, i tabell 2.

Korrelasjonsmatrisen gir oss en enkelt oversikt over hvilke variabler som har samvariasjon, og hvor sterkt eller svak samvariasjonen er. Samtidig viser tabellen til signifikante korrelasjoner, merket med stjerner.

Resultatene i tabell 2 viser at variablene om grunnleggende psykologiske behov er sterkt korrelert med trivsel og velvære. Høyest er kompetanse ($r=0,601$, $p<0,001$) korrelert med trivsel og velvære. Middels styrke har autonomi ($r=0,477$, $p<0,001$) og tilhørighet ($r=0,415$, $p<0,001$) korrelert med trivsel og velvære. Støttende, kontrollerende og likegyldig opplevelse av treneratferd er lavt korrelert med trivsel og velvære, glede i idretten og intensjon om å fortsette. Glede i idretten er høyt korrelert med intensjon om å fortsette ($r=0,531$, $p<0,000$).

Tabell 2: Pearsons korrelasjonsmatrise

Variabel	A	T	K	ST	KT	LT	TV	G	IF
A	1,000	0,380***	0,340	0,132	-0,181	-0,139	0,477***	0,299**	0,370***
T	0,380***	1,000	0,541***	0,163	-0,245**	-0,031	0,415***	0,150	0,278**
K	0,340***	0,541***	1,000	0,242**	-0,267**	-0,120	0,601***	0,196*	0,091
ST	0,132	0,163	0,242**	1,000	-0,596***	-0,515***	0,192*	0,147	0,179
KT	-0,181	-0,245**	-0,267**	-0,596***	1,000	-0,388***	-0,220*	-0,200*	-0,155
LT	-0,139	-0,031	-0,120	-0,515***	-0,388***	1,000	-0,184	-0,207*	-0,149
TV	0,477***	0,415***	0,601***	0,192*	-0,220*	-0,184	1,000	0,287**	0,075
G	0,299**	0,150	0,196*	0,147	-0,200*	-0,207*	0,287**	1,000	0,531***
IF	0,370***	0,278**	0,091	0,179	-0,155	-0,149	0,075	0,531***	1,000

Forkortelser: A= Autonomi, T= Tilhørighet, K= Kompetanse, ST= Støttende treneratferd, KT= Kontrollerende treneratferd, LT= Likegyldig treneratferd, TV= Trivsel og velvære, G= Glede i idretten, IF= Intensjon om å fortsette. Merknad: *** $p<0,001$; ** $p<0,01$; * $p<0,05$. Variabler marker i fet skrift har sterkest korrelasjon.

4.1.2 Standard multipl regressjon

Nedenfor i tabell 3 fremstilles resultatene av regressjonsanalysen.

Tabell 3: Resultater fra standard multipl regressjonsanalyse

Variabel	Trivsel og velvære (1)	Glede i idretten (2)	Intensjon om å fortsette (3)
(konstant)	0,00 (1,91)	0,00 (1,85)	0,00 (2,99)
Autonomi	0,29** (0,13)	0,27** (0,12)	0,28** (0,21)
Tilhørighet	0,04 (0,15)	-0,03 (0,14)	0,25** (0,22)
Kompetanse	0,47*** (0,09)	0,03 (0,09)	-0,09 (0,16)
Støttende treneratferd	-0,06 (0,41)	-0,03 (0,40)	0,13 (0,63)
Kontrollerende treneratferd	-0,03 (0,49)	-0,01 (0,47)	0,05 (0,75)
Likegyldig treneratferd	-0,11 (0,31)	-0,19 (0,30)	-0,03 (0,48)
Glede i idretten			0,48*** (0,17)
Trivsel og velvære			-0,27** (0,16)
Kjønn	0,11 (0,16)	0,26** (0,15)	0,03 (0,25)
Alder	0,03 (0,03)	-0,02 (0,02)	0,03 (0,04)
Observasjoner	100	100	100

Kjønn og alder brukes som kontrollvariabler. Merknad: *** $p < 0,001$; ** $p < 0,01$; * $p < 0,05$.

4.1.3 Trivsel og velvære

Resultatene fra analysen viser at variablene autonomi ($\beta=0,29$ $p=0,001$) og kompetanse ($\beta=0,47$ $p < 0,001$) er assosiert med trivsel og velvære.

4.1.4 Glede i idretten

Resultatene fra regressjonsanalysen viser at autonomi ($\beta=0,27$ $p=0,014$) er assosiert med glede i idretten. Kjønn som kontrollvariabel viser også en betydelig sammenheng med glede i idretten hos jentene ($\beta=0,26$ $p=0,013$).

4.1.5 Intensjon om å fortsette

Resultatene fra analysen viser at autonomi ($\beta=0,28$ $p=0,006$), tilhørighet ($\beta=0,25$ $p=0,016$), glede i idretten ($\beta=0,48$, $p=0,000$) er assosiert med intensjon om å fortsette i idretten. Trivsel og velvære er negativ assosiasjon med intensjon om å fortsette ($\beta=-0,27$, $p=0,020$).

5. Diskusjon

Ved å ta utgangspunkt i interesseområde og hypotesene, har formålet med denne masteroppgaven vært å besvare problemstillingen: «*Hvilken sammenheng er det mellom behovstilfredsstillelse og opplevelse av treneratferd ved trivsel og velvære, og glede og intensjon om å fortsette i sykkelidretten?*». Jeg har valgt å dele opp diskusjonskapittelet inn i tre deler. Rekkefølgen er organisert ut i fra utfallene ved studien: *trivsel og velvære, glede i idretten og intensjon om å fortsette*. Sentrale funn i resultatkapittelet vil bli diskutert opp mot tidligere funn som den fremlagte teorien og litteraturen tar utgangspunkt i. I lys av SDT som et teoretisk rammeverk, vil det være et særlig fokus på de grunnleggende psykologiske behovene. De ulike oppfatningene av treneratferd vil bli flettet inn under de ulike delene. Den siste delen av diskusjonskapittelet omhandler begrensinger og implikasjoner med styrker og svakheter, og forslag til videre forskning.

5.1 *Trivsel og velvære*

Resultatene av regresjonsanalysen viser at både autonomi og kompetanse predikerer økt trivsel og velvære sterkest, etter at kovariatene er kontrollert for. I litteraturen som blir beskrevet i teoridelen, forklares ved at når følelsen av grunnleggende psykologiske behov blir tilfredsstilt, vil mennesket oppleve velvære og sunnhet i den innsatsen som gjøres (Gagné & Deci, 2005; Deci & Ryan, 1985; Martela & Sheldon, 2019). For eksempel viste studien til Chen og kollegaer (2015) hvordan behovsfrustrasjon kan være et resultat av at de psykologiske behovene ikke tilfredsstilles. Mangel på de psykologiske behovene kan resultere i dårlig eller lav opplevelse av velvære (Bartholomew et al., 2011). Det at resultatene fra regresjonsanalysen viser at de psykologiske behovene autonomi og kompetanse er positivt assosieres med trivsel og velvære, støttes opp i den siterte litteraturen. Resultatene av analysen viser også at tilhørighet som en grunnleggende psykologisk faktor, ikke har en statistisk signifikant sammenheng med trivsel og velvære. En forklaring på dette kan være at tilhørighet er mindre viktig for den utvalgte gruppen. Det kan også skyldes andre faktorer, som for eksempel at utvalget er såpass selvstendig oppegående at de ikke trenger opplevelsen av tilhørigheten for trivsel og glede, eller at det først og fremst er andre faktorer som predikerer trivsel og velvære enn tilhørighet. Det kan også tenkes at tilhørighet i denne sammenheng (spørsmålene i spørreundersøkelsene) tolkes som at trener-utøverrelasjonen er viktigere enn individuell sosial tilhørighet knyttet til andre lag- eller

teammedlemmer grunnet individuell idrett. Hva som defineres som viktig, og hva som defineres som å være en del av noe, tolkes forskjellig (Baumeister & Leary, 1995). Ettersom det er mindre sosiale muligheter i den individuelle idretten sammenlignet med lagidrett, kan man anta at utøvere i utvalget scorer lavere på tilhørighet som en betydning av trivsel og velvære (Pluhar et al., 2019).

Spørreundersøkelsen kartlegger tilfredstilteisen av de grunnleggende psykologiske behovene autonomi, tilhørighet og kompetanse, og gir klare svar på at utøvere som opplever både autonomi og kompetanse har høyere trivsel og velvære. Hvorvidt det er treneren som tilrettelegger for tilfredstilteisen av de grunnleggende psykologiske behovene, eller hvorvidt utøvere opplever tilfredshet med autonomi og kompetanse som skyldes andre årsaker kan ikke forklares gjennom regresjonsanalysen. Likevel er det verdt å merke seg at kompetanse forstås som følelsen av å oppnå noe, og at det ofte er treneren som anses som en påvirkende faktor for det SDT betrakter som kompetanse (Ryan & Deci, 2000; Deci & Ryan, 1985; Bortholomew et al., 2011; Ommundsen, 2006).

Et annet funn som er verdt å diskutere er opplevelsen av treneren ved de ulike treneratferdene. Effektstørrelsene er svært små og ikke signifikante, og prediker derfor ikke trivsel og velvære. Dette kan virke som å stå i kontrast med annen forskningslitteratur. Tidligere studier viser at treneren ofte er en viktig faktor for trivsel (Biswas et al., 2009). En sannsynlig forklaring på dette er imidlertid at det er relativt lite variasjon om opplevelsen av treneratferd, ettersom utøverne i dette utvalget stort sett er tilfreds med treneren sin. Selv om effektstørrelsen er null, fortolkes derfor ikke dette som at treneren ikke betyr noe for respondentene eller at opplevelsen av treneren ikke kan predikere økt trivsel og velvære, men at vi ikke får svar på spørsmålet på grunn av manglende variasjon i variabelen.

En annen måte å tolke resultatene ved opplevelse av støttende, kontrollerende og likegyldig treneratferd, er å forsøke å forstå om tilknytningen til treneren er god nok. 71% av respondentene er utøvere som sykler på nasjonalt nivå, altså som konkurrerer i Norgesmesterskap og eller Norges cup, mens 11% av respondentene var på klubbnivå (turritt og klubbmesterskap). Gjennomsnittsalderen var også på 18,75 år, noe som tilsier at det totalt var flest utøvere som var i den lave delen av aldersspennet. De fleste barn og ungdom (basert på hva man observerer i sykkelidretten) driver organisert i store, klubber til de blir senior syklister. Før dette er de aller fleste med i organiserte treningsøkter i regi av klubb. Dersom en utøver tilhører en større treningsgruppe av en

klubb, kan et spørsmål være hvor stor trenertetthet det er i den aktuelle gruppen, og deretter hvor godt forhold utøveren har til treneren sin. Til sammenligning, er ofte utøvere knyttet til lag/trenerteam/ profesjonell organisering, ved et høyere prestasjonsnivå (17% på internasjonalt nivå, kontinentallag, prokontinental, World Tour, landslag). De som er utøvere i sykkellag og elite, bør ha bedre relasjon til treneren sin enn klubbryttere (grunnet trenertetthet). Ettersom utøverne stort sett er fornøyde med treneren sin, er det uklart hvorvidt treneren har en betydning for utøverens trivsel og velvære, glede i idretten og intensjon om å fortsette. Det har tidligere blitt sett på betydningen av trenerens rolle og hvordan nærhet og tett relasjon påvirker hvordan utøveren opplever treneren (Jowett, 2009). Spørsmålet det er verdt å stille med funnene om opplevelsen av støttende, kontrollerende og likegyldig under alle tre variablene, er trenerstyrken. Hvordan er trenertettheten? Finnes det nok trenere til antallet utøvere? Følger treneren opp? Er det lik oppmerksomhet til alle utøvere i et klubb/ lag uavhengig av utøverens nivå? Hvem er treneren? Er det en utdannet trener eller er det en forelder som holder treningsøktene? Hvilken betydning vil dette ha for utøverens trivsel, og hva betyr dette for kvaliteten av deltakelsen? I studien av Côté (1999) ble det undersøkt foreldres betydning for utøverens utvikling fra 6-13 (samplings years), 13-15 (specializing years) og 15 år og eldre (investment years) ved utviklingsfasen for idrett. Foreldre viser seg å ha en viktig rolle gjennom barnets utvikling. Fra barnet er ved samplings fasen er foreldrenes rolle å gjerne å oppmuntre til deltakelse. Videre blir foreldrenes rolle mot investment years en mer støttespiller, hvorav foreldrene fungerer som hjelperrolle hvor hjelp og støtte omkring oppmuntring, støtte av følelser (stress, angst), styrke barnets følelse av kompetanse samt gi tilbakemeldinger som skaper mestringstro (Côté, 1999). Dette er også kjennetegn på en autonomistøttende trener (Deci & Ryan, 1985; Gagné og Deci, 2005; Hill & Curran, 2015; Amorose, 2007; Rocchi et al., 2017). Et annet viktig funn er at i spesializing years er eldre søsken en viktig rolle for utøverens moral og motivasjon (Côté, 1999). Med funnene i analysen til denne masteroppgaven, og opp mot det som Côté (1999) finner i sin studie, kan det være interessant å undersøke nærmere betydning av de ulike menneskene utøveren forholder seg til i idretten (trenere, foreldre, søsken, lagkammerater). Spesielt ville det vært interessant å undersøke hvem treneren er i utvalget (er det foreldre, eldre søsken eller trener) og hvilken kvalitet som anses å være i dette forholdet.

5.2 *Glede i idretten*

I regresjonsanalysen viser resultatet av analysen at det psykologiske behovet autonomi er assosiert med glede i idretten ($\beta=0,27$ $p<0,01$). En mulig forklaring er at utøvere som opplever mye autonomi driver idretten basert på egen interesse og med lystbetont innsats. Dette er en av de viktigste skildringene SDT forklarer ved indre motivasjon for idrettsaktiviteten (Deci & Ryan, 2017; Scanlan et al., 1993; McCarthy et al., 2008). Dersom man opplever å drive en aktivitet basert på egen, fri og lystbetont vilje, vil man ha en positiv opplevelse. Dette er de samme forklaringene som finnes i en rekke andre studier som har undersøkt betydningen av glede og hva lystbetont glede innebærer i idrettsaktivitet (Alvarez et al., 2009; Scanlan et al., 1993). Eksempelvis er et av spørsmålene som stilles ved spørreundersøkelsen som kartlegger egenrapportering av subjektiv følelse ved grunnleggende psykologiske behov av autonomi at «det jeg gjør, gjør jeg fordi jeg vil, og ikke fordi jeg må». Til sammenligning er et eksempel hentet fra spørreundersøkelsen av egenrapportering av glede i idretten at «å drive med sykkel gjør meg glad». Resultatene fra analysen viser at spørsmålene fra spørreundersøkelsen om grunnleggende psykologiske behov har en vesentlig sammenheng med spørsmålene som stilles ved spørreundersøkelsen om glede i idretten. En tolkning av sammenhengen mellom autonomi og glede i idretten, er at utøverne opplever en positiv mulighet for egenverdi i idretten (Schmidt & Stein, 1991; Scanlan et al., Alvarez et al., 2009). At utøvere opplever en autonom internalisering, kan forklare hvordan gleden i aktiviteten opprettholdes (Vallerand et al., 2003; Carbonneau et al., 2008).

Hvorvidt treneratferd er assosiert med glede i idretten kan som nevnt ovenfor ikke i tilstrekkelig grad besvares basert på de resultatene av analysen, på grunn av manglende variasjon i variabelen. På bakgrunn av redegjørelsen om viktigheten av treneratferd i teoridelen, er det imidlertid grunn til å tro at treneren har en sentral rolle. Dette ved å tilrettelegge for og planlegge trening hvor glede fremmes og ivaretas (McCarthy et al., 2008). At resultatene i analysen viser at autonomi predikerer glede i idretten, gir grunn til å tro at treneren har en forsterkende effekt på utøverens opplevelser av glede i idretten. Likevel er det ingen andre av de psykologiske behovene som tilhørighet eller kompetanse som er signifikante prediktorer.

Det er også verdt å nevne at glede i idretten fordeles ulikt på tvers av kjønn. Jenter hadde høyere glede i idretten enn gutter ($\beta=0,26$ $p<0,05$). Analysene kan ikke forklare hvorfor jentene rapporterer inn høyere glede enn guttene, men ut fra studien til Sirard og kollegaer (2016) er det som nevnt rapportert at miljøet har en betydelig faktor

for idrettsdeltakelse. Det kan tenkes at jentene for eksempel opplever et positivt miljø, hvor den sosiale tilhørigheten er med på å underbygge glede i idretten, eller at jentene ulikt definerer betydningen av glede. Opplevelsen av et autonomistøttende miljø er også en faktor for at indre regulert motivasjon er tilstrekkelig, som igjen er av betydning for opplevelse av glede (McCarthy et al., 2008). Et spørsmål det er verdt å stille seg, er at fordi jenter ofte er underrepresenterte ved sykkel (en idrett med kjønnsubalanse), som igjen kan føre til at de jentene som allerede er inkludert i idretten får betydelige mer oppmerksomhet enn guttene. Eller som Seippel (2005) kommenterer i sin rapport, at de jentene som er inkludert i idretten, kan være jenter som ikke kjenner på det prestasjonsorientering slik som guttene gjør. Det er lavere forventinger til deltakelsen som igjen kan påvirke betydningen for glede i idretten.

5.3 Intensjon om å fortsette

Totalt er det tre variabler som statistisk henger sammen med intensjon om å fortsette: autonomi, tilhørighet og glede i idretten. Trivsel og velvære er negativt assosiert med intensjon om å fortsette ($\beta=-0,27, p<0,05$). Dette et overraskende resultat, som står i kontrast til tidligere litteratur. Det har blitt nevnt tidligere i diskusjonen, hvor spørsmålet stilles til betydningen av trivsel og velvære for utvalget av syklistere. Kanskje utvalget av syklistere ikke kjenner på behovet om trivsel og velvære for å prestere, fordi de ikke er indre motivert? Utøverne kan være resultatorienterte fremfor å et behov om det å ha det bra, det å gledes over idretten og det å ha personlig lidenskap for idrettsaktiviteten (Lafrenière et al., 2008).

«Noe man vil» betegnes som en affektiv forpliktelse til idretten, og er av studien til Eys og kollegaer (2020) den betydningen for å drive aktivitet på tilsvarende nivå som en betydningsfull grunn, hvor autonomi som et grunnleggende psykologisk behov bør tilrettelegges for. Funnene i resultatdelen viser at autonomi er assosiert med intensjon om å fortsette. Dette samsvarer med tidligere studier (Eys et al., 2020; Eys et al., 2005). Om det er følelsen av autonomi en utøver indirekte skal føle, eller om det er et autonomistøttende miljø treneren bør legge opp til, er umulig å svare på basert på de spørsmålene som stilles i spørreundersøkelsen samt med resultatene fra denne studien. Det er likevel viktig å skulle vurdere begge sider ved autonomi som en faktor som henger sammen med ønske om å fortsette idrettsaktiviteten. Som nevnt innledningsvis, har undertegnede observert frafall fra idretten, både hos unge og eldre syklistere. Et større frafall i et allerede lite sykkelmiljø er bekymringsverdig. På den ene siden er det

bekymringsverdig for sykkelidrettens fremtid nasjonalt. Hva skjer med alle trenere dersom sykkelidretten ikke etterspør trenerkompetanse? Hva skjer med særforbundet og de ulike undergrenene med sykkel dersom få driver med sykkel? På den andre siden er frafall en bekymringsverdig faktor som det er verdt å nevne, fordi det også kan innvirke på de aktive syklistene som i dag er en del av sykkelmiljøet. Hva er grunnen til at folk slutter å sykle organisert og eller uorganisert? At «noe man vil» slik som Eys og kollegaer (2020) definerer affekt forpliktelse, som er høyest assosiert med intensjon om å fortsette, er noe som bør legges merke til. Kan det tenkes at utøvere ikke opplever den nærheten og den kvaliteten til treneren som en bør kunne, hvor resultatet er at utøveren gir seg med idretten på grunn av manglende oppfølging i takt med for eksempel økt forventningspress, høyere krav til prestasjon eller større forskjeller mellom utøvere desto eldre utøverne blir?.

Også behovet for tilhørighet er assosiert med intensjon om å fortsette ($\beta=0,25$ $p<0,05$). Tilhørighet er ikke assosiert og bidrar heller eller signifikant til trivsel og velvære eller glede i idretten. Med dette funnet kan det virke som at tilhørighet har en større betydning for å bli i idretten, enn for eksempel tilhørighet gir ved trivsel og velvære eller glede i idretten. Tidligere studier har vist at tilhørighet er en forutsetning for å ha drive idrettsaktivitet (Sirard et al., 2016), og at sosial støtte refereres som en positiv innflytelse på engasjement (Scanlan et al., 1993).

Glede i idretten sier noe om motivasjonen til utøvere i idretten, og er også høyt assosiert med intensjon om å fortsette ($\beta=0,48$, $p<0,001$). Det at både autonomi og glede i idretten predikerer intensjon om å fortsette sier noe om viktigheten av treningsmiljøet og mulighetene utøverne har i det sosiale miljøet de er en del av. Ønske om å fortsette i idrettsaktiviteten kommer gjerne i etterkant av at motivasjonen (gleden). Glede predikerer ønske om å fortsette, og ikke motsatt. Dette er også et viktig argument for hvorfor ivaretagelse av utøverens grunnleggende behov bør prioriteres og verdsettes. I takt med at idrettsgleden er tilstede, vil forpliktelsen og motivasjonen for idretten øke (Scanlan et al., 1993). Det å ha en glede for idretten, er en sterk forklaring til forpliktelsen som er til idretten (Scanlan et al., 1993). Når man er indre motivert, oppfattes dette som den mest betydningsfulle og viktigste motivasjonsforklaringen til innsats og utholdenhet i idretten (Deci & Ryan, 2017; Scanlan et al., 1993).

Resultatene viser også at opplevelsen av støttende treneratferd er den treneratferden som har høyest assosiasjon med intensjon om å fortsette, selv om effekten er nokså lav. Utøvere som opplever følelsen av å få tilbakemeldinger og støtte

for deres innsats, gjenspeiler funn i litteraturen som tilsier at autonomi og følelsen av å tilhøre noe er viktige faktorer for å drive idretten (Eys et al., 2020; Eys et al., 2005; Amrose, 2007; Hill & Curran, 2015). SDT bygger på at mennesker har et behov for både fysisk og psykologisk velvære. Om behovene ikke er tilfredsstillt, kan dette påvirke menneskets indre lyst og motivasjon til å drive aktiviteten. Dersom følelsen av autonomi, tilhørighet eller kompetanse hindres, kan det iboende i menneske og selvsentrert atferd avvike for funksjon i idretten (Deci & Ryan, 2017; Amorose, 2007; Hill & Curran, 2015; Magaeu & Vallerand, 2003). Avvikende funksjon i idretten kan bety blant annet fysiologiske nedsatte prosesser og stress. Et resultat av dette over tid kan være utbrenthet og deriblant det å slutte med idrettsaktiviteten (Barcza-Renner et al., 2016; Gotwals et al., 2012; Hill & Curran, 2015; Rocchi et al., 2017).

5.4 Begrensninger og implikasjoner

Funnene i denne masteroppgaven kan besvare spørsmål knyttet til det utvalget og den populasjonen vi har av nåværende unge, utøvere i norsk sykkelidrett. Motivasjonen bak masteroppgaven har vært å bedre forstå den subjektive opplevelsen av psykososiale forhold, og kan bidra til kunnskap om hvilke faktorer som bør vektlegges for å ivareta velvære, glede og ikke minst intensjonen om å fortsette. Det er likevel viktig å understreke at alle studier har sine styrker og svakheter, som jeg kort vil redegjøre for her.

En av studiens styrker er at det ble gjennomført en pilotundersøkelse (Pallant, 2013; Løvås, 2013). Her ble det gitt mulighet til å teste ut spørreskjemaet på forhånd, før det ble sendt ut til utvalget for datainnsamling. Pilotundersøkelsen ble gjennomført med to utøvere over 18 år og to utøvere under 18 år. To av disse pilotundersøkelsene ble gjennomført over Teams hvor det ble delt skjerm og lyd. Her fikk jeg mulighet til å følge med og være til stedet for eventuelle spørsmål. På denne måten fikk jeg mulighet til å gjøre meg noen inntrykk om spørreundersøkelsen var forståelig. Videre ble spørreundersøkelsen endret på ved feil eller mangler som ble poengtert. I pilotundersøkelsen var det ord som «*likegyldighet*» og «*velvære*» som ble kommentert vanskelige å forstå.

Det er få studier som har sett på det spesifikke utvalget med syklister. Det er generelt få studier som har undersøkt syklisters subjektive oppfatninger ved sykkelidretten. Det har derfor vært utfordrende å finne forskningslitteratur spesifikt til knyttet mot *syklister*. Det har derfor blitt benyttet relevante studier hvor man ser på

forskjeller mellom lag- og individuelle idretter, og litteratur som tar direkte utgangspunkt i utøvere ved den individuelle idretten.

En tredje styrke med masteroppgaven er omfanget på spørreundersøkelsen. I pilotundersøkelsen brukte respondentene mellom 10 og 15 minutter til å gjennomføre undersøkelsen. Basert på det utgangspunktet som estimert til å gjennomføre, var totalt 100 respondenter som fullførte (35 som falt i fra), hvorav 200 utøvere var det som estimert våren 2020 som antall deltakere i undersøkelsen. På grunnlag av et variert og enkelt spørreskjema og dens korte gjennomføringstid, vil dette betraktes som en av styrkene med oppgaven.

I ettertid av datainnsamlingen har det som nevnt tidligere blitt oppdaget feil i spørreskjemaet knyttet til spørsmål relatert til treneratferd. Dette er imidlertid forsøksvis rettet opp metodisk, og har trolig liten innvirkning på resultatene. Oversettelsesprosessen var nokså raskt gjennomført, og det ble ikke validert på noen annen form enn gjennom pilotundersøkelsene. Et spørsmål å stille seg her er om oversettelsesprosessen har vært bra nok, og om spørsmålene har appellert til utvalget. I tillegg til at det ble kommentert at noen av ordene var vanskelige å forstå under pilotundersøkelsen, kan det tenkes at jobben med utforming av spørreundersøkelsen ikke var godt nok gjort. Dette er en vesentlig faktor, nettopp fordi datamaterialet kan bli påvirket om respondentene har forstått eller ikke forstått spørsmålene. Ved å gjennomføre samlingsbasert datainnsamling, eksempelvis på en av toppidrettsskolene hvor de yngste utøverne befinner seg, kunne spørsmål vedvarende vanskelig ord vært forsøkt besvart og deretter bedre forstått av utøverne.

Et annet viktig funn ved svakheter i oppgavebesvarelsen er en feil som ble gjort tidlig i arbeidet. I SurveyXact ble det i spørreskjemaet om «opplevelsen av treneren» et svaralternativ borte. Svaralternativene for opplevelsen av treneren var tiltenkt å kunne score: 1 «svært uenig», 2 «uenig», 3 «delvis uenig», 4 «hverken enig eller uenig», 5 «delvis enig», 6 «enig» og 7 «svært enig». Svaralternativ 6 «enig» ble ikke oppdaget borte i pilotundersøkelsen, og ble derfor ikke fanget opp. I datainnsamlingen fikk derfor ikke respondentene mulighet til å svare «enig». For å rydde opp i feilen ble svaralternativene rekodet til 1 «uenig», 2 «hverken uenig eller enig» og 3 «enig». Dette ble vurdert som den eneste måten til å sikre målemetoden (Bjørndal & Hofoss, 2012).

En begrensning med datainnsamlingen kan være i henholdt til de ulike treningsperiodene for syklistene. Dataen ble innhentet midt i grunntreningsperioden, som er den perioden hvor utøvere tilbakelegger mye hard og fysisk trening.

Treningsmengden er også ofte svært stor, også det er lenge siden konkurranser ble arrangert. Det kan derfor tenkes at treningsperioden kan ha påvirket svarene til utøverne. Se avsnittet nedenfor for mulige løsninger på denne begrensingen.

5.5 Videre forskning

Funnene og kunnskapen som kommer frem i denne masteroppgaven, er relativt nye for utvalget. For å tilegne seg ytterligere kunnskap omkring syklisters opplevelse av trivsel og velvære, glede i idretten og intensjon om å fortsette, vil det være et behov for å forske mer på temaene. Samtidig kan det være nødvendig å forske mer på opplevelsen av treneratferd og i hvilken grad støttende, kontrollerende eller likegyldig treneratferd er oppfattet av de unge syklistene. Det kan også være nødvendig å skulle skille de ulike grenene, og jobbe mer aktivt for å inkludere alle grener inn mot et potensielt prosjekt.

En mulighet for videre forskning ved temaet som belyses, er valg av studiedesign. Det kan være til fordel å skulle gjennomføre kvalitativ metode, og deretter dybdeintervju med de samme variablene som har blitt brukt. Med denne type studiedesign kunne man forhåpentligvis klart å avdekke hvorvidt de grunnleggende psykologiske behovene er tilfredsstillt, og i hvilken grad utøveren opplever sin trener som støttende, kontrollerende eller likegyldig til disse behovene. På denne måten kan man utvikle en helhetlig forståelse og kunnskap for utøvere på ulike nivåer. Man vil avdekke kunnskap i dybden, og man har mulighet til å stille oppfølgings spørsmål for utdypelse (Løvås, 2013). En annen måte å gjennomføre en annen form for studiedesign, er longitudinell studie. Ved å samle inn data på flere tidspunkter, gis det mulighet til å innhente kunnskap fordelaktig, for eksempel det å hente inn data på hvordan opplevelsen av treneratferd forandrer seg fra tid til annen, fra den lange og tunge vintersesongen og inn mot konkurransesesongen. Videre kan utøverens motivasjon til å fortsette i idretten forandre seg, å ved å forstå når på året motivasjonen er høyest eller lavest, kan dette sammenlignes med flere faktorer i den gitte tidsperioden. Det samme gjelder utøverens subjektive opplevelse av de grunnleggende psykologiske behovene. I perioder vil det være naturlig at det er svingninger.

Et annet forslag til videre forskning, er å undersøke frafallet fra idretten. Det er som tidligere nevnt et problem i sykkelidretten blant norsk ungdom. Spesielt ser man at frafallet er stort ved rundt 18/ 19 års alderen. Det kunne vært interessant å undersøke de som allerede har falt ifra idretten, og til hvilken årsaker som står i sammenheng med subjektiv opplevelse av grunnleggende psykologiske behov, eller hvorvidt treneren var

til betydning for utøverens intensjoner om å fortsette/ slutte i idretten. En egen studie om frafall ville vært noe annerledes enn det som direkte søkes i denne masteroppgaven, men funnene vil allikevel være med på å kunne styrke kunnskapen og forståelsen for ungdommen som driver med sykkel i Norge.

6. Konklusjon

Det er flere funn i denne masteroppgaven som gir oss ny og relevant forståelse for hvordan egenrapportering av unge syklister opplever sin treningshverdag i forbindelse med *trivsel og velvære, glede i idretten* samt *intensjon om å fortsette*. Opplevelsen av *støttende, kontrollerende og likegyldig* treneratferd har blitt identifisert med behovstilfredstillelse av de psykologiske grunnleggende behovene. Resultatene viste at de psykologiske grunnleggende behovene for autonomi og kompetanse predikerer økt følelse av trivsel og velvære. Utøvernes opplevelse av å ha en støttende trener viser ikke til å predikere økt glede i idrettsdeltakelsen. Glede i idretten er assosiert med ønske om å fortsette. Tilhørighet predikerer intensjon om å fortsette i idretten. Funnene i masteroppgaven er med på å belyse sammenhengen mellom tilfredstillelsen av de grunnleggende psykologiske behovene, og opplevelsen av treneren. Resultatene kan være med på å understreke hvilke viktige faktorer og trekk som bør være nødvendig å inkludere og vurdere i takt med organisering og tilrettelegging av sykkelidretten for norske, unge syklister.

7. Bibliografi

- Abraham, A., Collins, D. & Martindale, R. (2006). The coaching schematic: Validation through expert coach consensus. *Journal of Sport Sciences*, 25 (6), 549-564.
<https://doi.org/10.1080/026410500189173>
- Adie, J. W., Duda, J. L. & Ntoumanis, N. (2008). Autonomy support, basic need satisfaction and the optimal functioning of adult male and female sport participants: A test of basic needs theory. *Motiv Emot*, 32, 189-199. <https://doi.org/10.1007/s1031-008-9095-z>
- Alvarez, M. S., Balaguer, I., Castillo, I. & Duda, J. L. (2009). Coach Autonomy Support and Quality of Sport Engagement in Young Soccer Players. *The Spanish Journal of Psychology*, 12(1), 138-148.
<https://doi.org/10.1017/S1138741600001554>
- Amorose, A. J. (2007). Coaching effectiveness: Exploring the relationship between coaching behavior and self-determination motivation. I M. S. Hagger, & N. D. Chatzisarantis, *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport* (209-227). Human Kinetics.
- Amorose, A. J. & Anderson-Butcher, D. (2007). Autonomy-supportive coaching and self-determined motivation in high school and college athletes: A test of self-determination theory. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(5), 654-670. <https://doi.org/10.1016/j.psychosport.2006.11.003>
- Balaguer, I., González, L., Fabra, P. & Castillo, I. (2012). Coaches' interpersonal style, basic psychological needs and the well- and ill-being of young soccer players: A longitudinal analysis. *Journal of Sports Sciences*, 30(15), 37-41. <https://doi.org/10.1080/02640414.2012.731517>
- Barcza, K. M. (2010). The Influence of Perceived Coaching Behaviors and Perfectionism on Types of Motivation and Burnout. Florida State University.
- Barcza-Renner, K., Eklund, R. C., Morin, A. J. & Habebbb, C. M. (2016). Controlling Coaching Behaviors and Athlete Burnout: Investigating the Mediating Roles of Perfectionism and Motivation. *Jornal of Sport & Exercise Psychology*, 38(1), 30-44. <https://doi.org/10.1123/jsep.2015-0059>
- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., Ryan, R. M., Bosch, J. & Thøgersen-Ntoumani, C. (2011). Self-Determination theory and diminished functioning: The role of interpersonal control and psychological need thwarting. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(11), 1459-1473.
<https://doi.org/10.1177/0146167211413125>
- Baumeister, K. J., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Bergeron, M. F., Mountjoy, M., Armstrong, N., Chia, M., Côte, J., Emery, C. A., Faigenbaum, A., Hall jr, N., Kriemler, S., Léglise, M., Malina, R. M., Pensgaard, A. M., Sanchez, A., Soligard, T., Sundgot-Borgen, J., Mechelen, W. v., Weissensteiner, J. R. & Enebreetsen, L. (2015). International Olympic Committee consensus statement on youth athletic development. *British Journal of Sports Medicine* 49(13), 843-851.
- Bhavsar, N., Ntoumanis, N., Quested, E., Gucciardi, D. F., Thøgersen-Ntoumani, C., Ryan, R. M., Reeve, J., Sarrazin, P. & Bartholomew, K. J. (2019). Conceptualizing and testing a new tripartite measure of coach interpersonal behaviors. *Psychology of Sport and Exercise*, 44, 107-120.
<https://doi.org/10.1016/j.psychosport.2019.05.006>

- Biswas, R. D., Kashdan, T. B., & King, L. A. (2009). Two traditions of happiness research, not two distinct types of happiness. *The Journal of Positive Psychology, 4*(3) 37-41.
<https://doi.org/10.1080/17439760902844400>
- Bjørndal, A., & Hofoss, D. (2012). *Statistikk for helse- og sosialfagene*. Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Blom, L. C., Watson II, J. C., & Spadaro, N. (2010). The impact of a coaching intervention on the coach-athlete dyad and athlete sport experience. *Athletic Insight- The Online Journal of Sport Psychology, 12*.
- Braut, G. S. (2018). *Regresjonsanalyse*. Hentet fra Store norske leksikon:
<https://snl.no/regresjonsanalyse>
- Brinkmann, S., & Kvale, S. (2005). Confronting the ethics of qualitative research. *Journal of Constructivist Psychology, 18*(2), 157-181. <https://doi.org/1080/10720530590914789>
- Butt, D. S. (1987). *The psychology of sport: The behavior, motivation, personality and performance of athletes*. Van Nostrand Reinhold Co.
- Carbonneau, N., Vallerand, R. J., & Guay, F. (2008). The Role of Passion for Teaching in Intrapersonal and Interpersonal Outcomes. *Journal of Educational Psychology, 100*(4), 977-987.
<https://doi.org/10.1037/a0012545>
- Chelladurai, P. (1990). Leadership in Sports: A Review. *International Journal of Sport Psychology, 22*, 328-354.
- Chen, B., Vansteenkiste, M., Beyers, W., Boone, L., Deci, E. L., Van der Kaap- Deeder, J., Duriez, B., Lens, W., Matos, L., Mouratidis, A., Ryan, R. M., Sheldon, K. M., Soenens, B., Petegem, S. V. & Verstuyf, J. (2015). Basic psychological need satisfaction, need frustration, and need strength across four cultures. *Motivation and Emotion, 39*, 216-236.
- Consulting, R. M. (2020). SurveyXact 12.8. Århus.
- Cushion, C. (2010). Coach behavior. I J. Lyle, & C. Cushion, *Sport coaching: Professionalisation and Practice*. Elsevier.
- Côté, J. (1999). The Influence of the Family in the Development of Talent in Sport. *The Sport Psychologist, 13*(4), 395-417. <https://doi.org/10.1123/tsp.13.4.395>
- Davis, L., & Jowett, S. (2014). Coach–athlete attachment and the quality of the coach– athlete relationship: implications for athlete’s well-being. *Journal of Sports Sciences, 13*(15), 1454-1464. <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.898183>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. 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
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2002). *Handbook of Self- Determination Research*. The University of Rochester Press.

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2017). Self-Determination Theory: An Introduction and Overview. I E. L. Deci, & R. M. Ryan, *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness* (3-25). New York: Guildford Publications.
- DiBartolo, P. M., Frost, R. O., Chang, P., LaSota, M., & Grills, A. E. (2004). Shedding light on the relationship between personal standards and psychopathology: the case for contingent self-worth. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive- Behavior Therapy*, 22, 237-250.
- Eys, M. A., Carron, A. V., Bray, S. R., & Beachamp, M. R. (2005). The Relationship Between Role Ambiguity and Intention to Return the Following Season. *Journal of applied sport psychology*, 17(3), 255-261. <https://doi.org/10.1080/10413200591010148>
- Eys, M., Beauchamp, M. R., Godfrey, M., Dawson, K., Loughead, T. M., & Schinke, R. J. (2020). Role Commitment and Acceptance in a Sport Context. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 31(1), 89-101. <https://doi.org/10.1123/jsep.2019-0057>
- Felton, L., & Jowett, S. (2013). Attachment and well-being: The mediating effects of psychological needs satisfaction within the coach–athlete and parent–athlete relational contexts. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(1), 57-65. <https://doi.org/10.1016/j.psychosport.2012.07.006>
- Fossheim, H. J. (2015). *Samtykke*. De nasjonale forskningsetiske komiteene: <https://www.forskningsetikk.no/ressurser/fbib/personvern/samtykke/>
- Gagné, M., & Deci, E. L. (2005). Self-determination theory and work motivation. *Journal of Organizational Behavior*, 26, 331-362. <https://doi.org/10.1002/job.322>
- Garder, L., Magee, C. A., & Vella, S. A. (2017). Enjoyment and Behavioral Intention Predict Organized Youth Sport Participation and Dropout. *Journal of Physical Activity and Health*, 14(11), 861-865. <https://doi.org/10.1123/jpah.2016-0572>
- Gentikow, B. (2005). *Hvordan utforsker man medieerfaringer?* IJ-Forlaget.
- Giles, S., Fletcher, D., Arnold, R., Ashfield, A., & Harrison, J. (2020). Measuring Well-Being in Sports Performance: Where are We Now and How do we Progress? *Sport Medicine*, 50, 1255-1270.
- Gotwals, J., Stoeber, J., Dunn, J. G., & Stoll, O. (2012). Are perfectionistic strivings in sport adaptive? A systematic review of confirmatory, contradictory, and mixed evidence. *Canadian Psychology*, 53(4), ss. 263-279. <https://doi.org/10.1037/a0030288>
- Gould, D., & Carson, S. (2008). Life skills development through sport: current status and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(1), 58-78. <https://doi.org/10.1080/175098407018334573>
- Halvorsen, K. (2008). *Å forske på et samfunn: En innføring i samfunnsvitenskapelig metode*. Gyldendal Forlag as.
- Hill, A. P., & Curran, T. (2015). Multidimensional Perfectionism and Burnout: A Meta- Analysis. *Personality and Social Psychology Review*, 20(3), 269-288. <https://doi.org/10.1177/1088868315596286>
- Jacobsen, D. I. (2005). *Hvordan gjennomføre undersøkelser? innføring i samfunnsvitenskapelig metode (2. utg.)*. Cappelen Damm akademisk.

- Jowett, S. (2009). Validating Coach-Athlete Relationship Measures with the Nomological Network. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 13(1), 34-51. <https://doi.org/10.1080/10913670802609136>
- Jowett, S., & Cockerill, I. (2002). Incompatibility in the coach-athlete relationship. *Sport Psychology*, 16-31.
- Jowett, S., & Ntoumanis, N. (2004). The Coach-Athlete Relationships Questionnaire (CART-Q): Development and initial validation. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sport*, 4(4), 245-257. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2003.00338.x>.
- Jowett, S., & Poczwadowski, A. (2007). Understanding the Coach-Athlete Relationship. *Social Psychology in Sport*, 3-14.
- Kaggstad, J. (2004). Utholdenhetstrening. I L. I. Tjelta & E. Enoksen (Red.), *Utholdenhetstrening: Løping, sykling, langrenn*. (35-50). HøgskoleForlaget.
- Kaiser, S., & Kyrrestad, H. (2019). Måleegenskaper ved den norske versjonen av Verdens helseorganisasjon Well-Being Index (WHO-5). *Psyktestbarn*, 9(4). <https://doi.org/10.21337/0063>.
- Kusier, A. O., & Folker, A. P. (2020). The Well-Being Index WHO-5: hedonistic foundation and practical limitations. *Medical Humanities*, 46(3), 333-339. <https://doi.org/10.1136/medhum-2018-011636>
- Lafrenière, M.-A. K., Jowett, S., Vallerand, R. J., Donahue, E. G., & Lorimer, R. (2008). Passion in Sport: On the quality of the Coach-Athlete Relationship. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30(5), 541-560. <https://doi.org/10.1123/jsep.30.5.541>
- Løvås, G. G. (2013). *Statistikk for universiteter og høyskoler*. Universitetsforlaget.
- Lonsdale, C., Hodge, K., & Rose, E. A. (2008). The behavioral regulation in sport questionnaire (BRSQ): instrument development and initial validity evidence. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 30(3), 323-355. <https://doi.org/10.1123/jsep.30.3.323>.
- Lundqvist, C. (2011). Well-being in competitive sports- The feel-good factor? A conceptual considerations of well-being. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 4(2), 109-127. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2011.584067>
- Mageau, G. A., & Vallerand, R. (2003). The coach-athlete relationship: A motivational model. *Journal of sports science*, 21(11), 883-904. <https://doi.org/10.1080/0264041031000140374>
- Mangelrød, N. C. (2017). *Taper millioner på deltakersvikt*. Dagens næringsliv: <https://www.dn.no/sykkel/sykling/trening/sykkelritt/taper-millioner-pa-deltagersvikt/2-1-62664>
- Martela, F., & Sheldon, K. M. (2019). Clarifying the Concept of Well-Being: Psychological Need Satisfaction as the Common Core Connecting Eudaimonic and Subjective Well-Being. *Review of General Psychology*, 4(23), 458-474. <https://doi.org/10.1177/1089268019880886>
- McCarthy, P. J., Jones, M. V., & Clark-Carter, D. (2008). Understanding enjoyment in youth sport: A developmental perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(2), 142-156. <https://doi.org/10.1016/j.psychosport.2007.01.005>

- Miller, P. S., & Kerr, G. A. (2002). Conceptualising excellence: Past, present, and future. *Journal of Applied Sport Psychology, 14*(3), 140-153. <https://doi.org/10.1080/10413200290103464>
- Nicholls, J. G. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological Review, 91*(3), 328-348. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.91.3.328>
- Nixdorf, I., Frank, R., & Beckmann, J. (2016). Comparison of Athletes' Proneness to Depressive Symptoms in Individual and Team Sports: Research on Psychological Mediators in Junior Elite Athletes. *Frontiers in Psychology, 7*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00893>
- Norges Idrettsforbund. (u.å.). *Ungdomsidretten*. Idrettsforbundet: <https://www.idrettsforbundet.no/tema/ungdomsidrett/>
- Ommundsen, Y. (2000). *Kan idrett og fysisk aktivitet fremme psykososial helse blant barn og ungdom?* Tidsskriftet: <https://tidsskriftet.no/2000/11/tema/kan-idrett-og-fysisk-aktivitet-fremme-psykososial-helse-blant-barn-og-ungdom>
- Ommunsen, Y. (2006). Psykologisk læringsklima i kroppsøving og idrett. I H. Sigmundsson, & J. E. Ingebrigsten, *Idrettspedagogikk* (47-65). Universitetsforlaget.
- Pallant, J. (2013). *SPSS Survival Manual - A step by step guide to data analysis using IBM SPSS* (Vol. 5th ed.). The McGraw Companies.
- Pluhar, E., McCracken, C., Griffith, K. L., Christino, M. A., Sugimoto, D., & Meehan, W. P. (2019). Team Sport Athletes May Be Less Likely To Suffer Anxiety or Depression than Individual Sport Athletes. *Journal of Sports Science & Medicine, 18*(3), 490-496.
- Poczwardowski, A., & Barott, J. E. (2002). The athlete and coach: Their relationship and its meaning. Results of an interpretive study. *Journal of Sport Psychology, 33*(1), 116-140.
- Roberts, G. (2012). Motivation in Sport and Exercise From an Achievement Goal Theory Perspective: After 30 years, Where Are We? I G. C. Roberts, & D. C. Treasure. *Advanced in Motivation in Sport and Exercise* (5-58). Human Kinetics.
- Rocchi, M., Pelletier, L., Cheung, S., & Baxter, D. (2017). Assessing need-supportive and need-thwarting interpersonal behaviours: The Interpersonal Behaviours Questionnaire (IBQ). *Personality and Individual Differences, 104*, 423-433. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.08.034>
- Ryan, R. M., & Connell, J. P. (1989). Perceived Locus of Causality and Internalization: Examining Reasons for Acting in Two Domains. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(5), 749-761.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist Association, 55*(1), 69-78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2002). An Overview of Self-Determination Theory: An Organismic-Dialectical Perspective. I E. L. Deci, & R. M. Ryan, *Handbook of Self-Determination Research* (3-36). Rochester, NY: The University of Rochester Press.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. <https://doi.org/10.1521/978.14625/28808>

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology, 61*. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>
- Ryan, R. M., Huta, V., & Deci, E. L. (2008). Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies, 9*(1), 139-170. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9023-4>
- Ryan, R. M., Williams, G. C., Patrick, H., & Deci, E. L. (2009). Self-determination theory and physical activity: The dynamics of motivation in development and wellness. *Hellenic journal of psychology, 6*(2), 07-124.
- Røvik, K. A. (2016). Knowledge Transfer as Translation: Review and Elements of an Instrumental Theory. *International Journal of Management Reviews, 18*, 290-310. <https://doi.org/10.1111/ijmr.12097>
- Sapp, M. (2006). *Basic Psychological Measurement, Research Designs, and Statistics Without Math*. Charles C Thomas Publisher LTD.
- Scanlan, T. K., Carpenter, P. J., Schmidt, G. W., Simons, J. P., & Keeler, B. (1993). An introduction of the sport commitment model. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 15*(1), 1-15. <https://doi.org/10.1123/jsep.15.11>
- Scanlan, T. K., Chow, G. M., Sousa, C., Scanlan, L. A., & Knifsend, C. A. (2016). The development of the Sport Commitment Questionnaire-2 (English version). *Psychology of Sport and Exercise, 22*, 233-246. <https://doi.org/10.1016/j.psychosport.2015.08.002>
- Schmidt, G. W., & Stein, G. L. (1991). Sport Commitment: A Model Integrating Enjoyment, Drop out, and Burnout. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 13*(3), 254-265. <https://doi.org/10.1123/jsep.13.3.254>
- Seippel, Ø. (2005). *Orker ikke, gidder ikke, passer ikke? Om frafallet i norsk idrett*. Institutt for samfunnsforskning.
- Sirard, J. R., Pfeiffer, K. A., & Pate, R. R. (2006). Motivational factors associated with sports program participation in middle school students. *Journal of Adolescent Health, 38*(6), 696-703. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2005.07.013>
- Solstad, B. E., & Jordalen, G. (2019). *Hemmeligheten bak gode og trygge trener-utøver relasjoner*. Forskning.no: <https://blogg.forskning.no/nih-bloggen/hemmeligheten-bak-gode-og-trygge-trener-utover-relasjoner/1596968>
- Stebbing, J., Taylor, I. M., Spray, C. M., & Ntoumanis, N. (2012). Antecedents of Perceived Coach Interpersonal Behaviors: The Coaching Environment and Coach Psychological Well- and Ill-Being. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 34*(4), 481-502. <https://doi.org/10.1123/jsep.34.4.481>
- Stoeber, J., & Childs, J. H. (2010). The assessment of self-oriented and socially prescribed perfectionism: Subscales make a difference. *Journal of Personality Assessment, 92*(6), 577-585. <https://doi.org/10.1080/00223891.2010.513306>
- Svartdal, F. (2020). *Psykososial*. Store norske leksikon: <https://snl.no/psykososial>
- Teigen, K. H. (2018). *Psykologi*. Store norske leksikon: <https://snl.no/psykologi>

- Thrane, C. (2017). *Regresjonsanalyse: En praktisk tilnærming*. Cappellen Damm AS.
- Vallerand, R. J. (2008). On the psychology of passion: In search of what makes people's lives most worth living. *Canadian Psychology, 49*(1), 1-13. <https://doi.org/10.1037/0708-5591.49.1.1>
- Vallerand, R. J., & Ratelle, C. F. (2002). Intrinsic and Extrinsic Motivation: A Hierarchical Model. I. E. L. Deci, & R. M. Ryan, *Handbook of Self-Determination Research* (37-63). Rochester, NY: The University of Rochester Press.
- Vallerand, R. J., Blanchard, C., Mageau, G. A., Koestner, R., Ratelle, C., Léonard, M., Gagne, M. & Marsolais, J. (2003). Les passions de l'âme: On obsessive and harmonious passion. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*(4), 756-767. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.4.756>
- Vansteenkiste, M., & Ryan, R. M. (2013). On psychological growth and vulnerability: Basic psychological need satisfaction and need frustration as a unifying principle. *Journal of Psychotherapy Integration, 23*(3), 263-280. <https://doi.org/10.1037/a0032349>
- Vansteenkiste, M., Soenens, B., & Niemiec, C. P. (2010). The development of the five mini-theories of self-determination theory: An historical overview, emerging trends, and future directions. *Advances in Motivation and Achievement*. [https://doi.org/10.1108/S0749-7423\(2010\)000016A007](https://doi.org/10.1108/S0749-7423(2010)000016A007)
- Wankel, L. M., & Kreisel, P. S. (1985). Factors Underlying Enjoyment of Youth Sports: Sport and Age Group Comparisons. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 7*(1), 51-64.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (Vol. 7). Human Kinetics.
- Zung, W. W. (1965). A self-rating depression scale. *Archives of General Psychiatry, 12*(1), 63-70. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1965.01720310065008>

Vedlegg 1: Godkjenning fra NIHs etiske komité

Bård Erlend Solstad
Institutt for idrett og samfunnsvitenskap

OSLO 31. august 2020

Søknad 155 - 270820 – Psykososiale forhold blant syklister

Vi viser til søknad, prosjektbeskrivelse, informasjonsskriv, spørreskjemaer og innsendt melding til NSD.

I henhold til retningslinjer for behandling av søknad til etisk komite for idrettsvitenskapelig forskning på mennesker, ble det i komiteens møte av 27. august 2020 konkludert med følgende:

Vurdering

Formålet til prosjektet er i henhold til prosjektbeskrivelsen å se på «Hvilken sammenheng er det mellom utøverens sosiale relasjoner og psykologiske opplevelser i norsk sykkelidrett?». Komiteen vil minne om at det kun kan samles inn data som er nødvendig for å besvare prosjektets konkrete forskningsspørsmål. Komiteen ber derfor prosjektleder vurdere hvorvidt det er behov for innsamling av planlagte data i lys av prosjektets forskningsspørsmål. Vi ber om at denne vurderingen sendes komiteen til orientering.

Komiteen viser videre til at det flere steder i samtykkeskrivene henvises til at dataene er anonyme, selv om vi forstår at det vil være en koblingsnøkkel. Komiteen gjør i dem forbindelse oppmerksom på at data først kan betraktes som anonyme kun når koblingsnøkkelen er slettet og/eller dataene ikke er identifiserbare på en annen måte. Komiteen ber om at dette rettes opp og at justerte samtykkeskriv sendes komiteen til orientering.

Komiteen registrerer samtidig at det i søknadsskjemaet er angitt to prosjektledere. I samtykkeskjemaet er imidlertid Bård Erlend Solstad oppført som prosjektleder. Komiteen minner og at det i et forskningsprosjekt bare kan være en formell prosjektleder og at denne skal angis i søknaden til NIHs etiske komite. I angjeldende søknad legger komiteen til grunn at Solstad er prosjektleder i tråd med hva som er angitt i samtykkeskrivet.

Vedtak

NIH NORGES
IDRETTSHØGSKOLE

Besøksadresse: Sognsveien 220, Oslo
Postadresse: Pb 4014 Lilleval Stadion, 0806 Oslo
Telefon: +47 23 26 20 00, postmottak@nih.no
www.nih.no

På bakgrunn av forelagte dokumentasjon finner komiteen at prosjektet er forsvarlig og at det kan gjennomføres innenfor rammene av anerkjente etiske forskningssetiske normer nedfelt i NIHs retningslinjer. Til vedtaket har komiteen lagt følgende forutsetning til grunn:

- *Vilkår fra NSD følges*
- *Vurdering av data i lys av prosjektets formål sendes komiteen til orientering*
- *Samtykkeskrivene justeres og sendes komiteen til orientering*

Komiteen forutsetter videre at prosjektet gjennomføres på en forsvarlig måte i tråd med de til enhver tid gjeldende tiltak ifbm Covid-19 pandemien.

Komiteen gjør oppmerksom på at vedtaket er avgrenset i tråd med fremlagte dokumentasjon. Dersom det gjøres vesentlige endringer i prosjektet som kan ha betydning for deltakernes helse og sikkerhet, skal dette legges fram for komiteen før eventuelle endringer kan iverksettes.

Med vennlig hilsen



Professor May Arna Risberg

Stedfortredende leder, Etisk komite, Norges idrettshøgskole

Vedlegg 2: Godkjenning fra Norsk senter for forskningsdata

Meldeskjema for behandling av personopplysninger

12.04.2021, 20:09



NSD sin vurdering

Prosjekttittel

Treneratferd og hedonisk velvære blant unge syklistere

Referansenummer

500456

Registrert

10.08.2020 av Francisca Vivian Da Silva Eriksen - fveriksen@student.nih.no

Behandlingsansvarlig institusjon

Norges idrettshøgskole / Institutt for idrett og samfunnsvitenskap

Prosjektansvarlig (vitenskapelig ansatt/veileder eller stipendiat)

Bård Erlend Solstad, bard.e.solstad@nih.no, tlf: 90114208

Type prosjekt

Studentprosjekt, masterstudium

Kontaktinformasjon, student

Francisca Vivian da Silva Eriksen, eriksen.6@hotmail.com, tlf: 93828635

Prosjektperiode

01.09.2020 - 30.06.2021

Status

12.10.2020 - Vurdert

Vurdering (2)

12.10.2020 - Vurdert

INNHold I ENDRING

NSD har vurdert endringen registrert 22.09.20.

Endringene er knyttet til:

- Tittel: Oppdatert tittel på prosjektet er "Treneratferd og hedonisk velvære blant unge syklistere".
- Prosjektbeskrivelse: Formålsbeskrivelsen sier nå: Masteroppgaven har som hensikt å undersøke norske syklisters sosiale og psykologiske opplevelser innen idretten. Med sosiale opplevelser menes hvordan utøveren opplever treneren (kontrollerende, støttende mm.). Med psykologiske opplevelser mener vi hvordan utøveren opplever seg selv og sin motivasjon til idretten. Vi skal blant annet se på hvordan utøveren setter standard og krav til seg selv, grad av indre motivasjon, subjektiv følelse til helse samt velvære. Oppgaven tar sikte på aktive, konkurrerende utøvere født mellom 1994 og 2004.
- Veileder. Prosjektansvarlig Bård Erlend Solstad er nå den eneste veilederen som er oppgitt i informasjonsskrivet.
- Innholdet i kortet spørreskjemaet er forkortet og har fått større fokus på hedonisk velvære
- Informasjonsskriv er oppdatert i tråd med endringene.

NSDs VURDERING AV ENDRING

Det er vår vurdering at behandlingen av personopplysninger i prosjektet vil være i samsvar med personvernlovgivningen så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet med vedlegg den 12.10.20. Behandlingen kan fortsette.

OPPFØLGING AV PROSJEKTET

NSD vil følge opp ved planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet.

Lykke til videre med prosjektet!

Kontaktperson hos NSD: Silje Fjelberg Opsvik
Tlf. Personverntjenester: 55 58 21 17 (tast 1)

19.08.2020 - Vurdert

Det er vår vurdering at behandlingen vil være i samsvar med personvernlovgivningen, så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet med vedlegg den 19.08.20, samt i meldingsdialogen mellom innmelder og NSD. Behandlingen kan starte.

MELD VESENTLIGE ENDRINGER

Dersom det skjer vesentlige endringer i behandlingen av personopplysninger, kan det være nødvendig å melde dette til NSD ved å oppdatere meldeskjemaet. Før du melder inn en endring, oppfordrer vi deg til å lese om hvilke type endringer det er nødvendig å melde:
nsd.no/personvernombud/meld_prosjekt/meld_endringer.html. Du må vente på svar fra NSD før endringen gjennomføres.

TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET

Prosjektet vil behandle særlige kategorier av personopplysninger om helseforhold, samt alminnelige personopplysninger frem til 30.06.21.

LOVLIG GRUNNLAG – UTVALG 1

Prosjektet vil innhente samtykke fra de registrerte i Utvalg 1 til behandlingen av personopplysninger. Vår vurdering er at prosjektet legger opp til et samtykke i samsvar med kravene i art. 4 nr. 11 og art. 7, ved at det er en frivillig, spesifikk, informert og utvetydig bekreftelse, som kan dokumenteres, og som den registrerte kan trekke tilbake.

Lovlig grunnlag for behandlingen vil dermed være den registrertes uttrykkelige samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 a), jf. art. 9 nr. 2 bokstav a, jf. personopplysningsloven § 10, jf. § 9 (2).

LOVLIG GRUNNLAG - TREDJEPERSONER

Prosjektet vil behandle opplysninger om treneren til utøveren. Treneren vil dermed være en såkalt tredjeperson i prosjektet. Det vil ikke innhentes direkte identifiserbare opplysninger om trenerne, men det finnes en mulighet for at de kan identifiseres indirekte fordi sykkelmiljøet er lite. Fokuset vil være på utøverens opplevelser av forholdet mellom utøver og trener. Opplysningene vil være av lite omfang, lite sensitivt og behandlingen er nødvendig for å oppnå prosjektets vitenskapelige formål.

Vår vurdering er at behandlingen av personopplysninger om tredjeperson oppfyller vilkåret om vitenskapelig forskning, jf. personopplysningsloven § 8, og dermed utfører en oppgave i allmennhetens interesse. Lovlig grunnlag for behandlingen vil dermed være utførelse av en oppgave i allmennhetens interesse, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav e), jf. art. 6 nr. 3 bokstav b), jf. personopplysningsloven § 8.

PERSONVERNPRINSIPPER

NSD finner at den planlagte behandlingen av personopplysninger vil følge prinsippene i personvernforordningen:

- om lovlighet, rettferdighet og åpenhet (art. 5.1 a), ved at de registrerte får tilfredsstillende informasjon om og samtykker til behandlingen
- formålsbegrensning (art. 5.1 b), ved at personopplysninger samles inn for spesifikke, uttrykkelig angitte og berettigede formål, og ikke viderebehandles til nye uforenlige formål
- dataminimering (art. 5.1 c), ved at det kun behandles opplysninger som er adekvate, relevante og nødvendige for formålet med prosjektet
- lagringsbegrensning (art. 5.1 e), ved at personopplysningene ikke lagres lengre enn nødvendig for å oppfylle formålet

DE REGISTRERTES RETTIGHETER – UTVALG 1

Utvalget/de registrerte vil ha følgende rettigheter i prosjektet: åpenhet (art. 12), informasjon (art. 13), innsyn (art. 15), retting (art. 16), sletting (art. 17), begrensning (art. 18), underretning (art. 19), dataportabilitet (art. 20). Rettighetene etter art. 15-20 gjelder så lenge den registrerte er mulig å identifisere i datamaterialet.

NSD vurderer at informasjonen som de registrerte vil motta oppfyller lovens krav til form og innhold, jf. art. 12.1 og art. 13.

Vi minner om at hvis en registrert tar kontakt om sine rettigheter, har behandlingsansvarlig institusjon plikt til å svare innen en måned.

DE REGISTRERTES RETTIGHETER - TREDJEPERSONER

Tredjepersonene har rett til informasjon (art. 14), innsyn (art. 15) retting (art. 16), sletting (art. 17), begrensning (art. 18), underretning (art. 19) og protest (art. 21). Rettighetene etter art. 16–21 gjelder så

lenge den registrerte er mulig å identifisere i datamaterialet.

NSD bemerker at tredjepersonene vil ikke ha rett til kopi av svarene på undersøkelsen ettersom artikkel 15 sier at retten til å motta en kopi skal ikke ha negativ innvirkning på andres rettigheter og friheter. I dette prosjektet medfører det i praksis at trenere/tredjepersoner ikke vil ha rett til kopi av hva den enkelte deltaker har besvart.

NSD vurderer at informasjonen om behandlingen som de registrerte vil motta oppfyller lovens krav til form og innhold, jf. art. 12.1 og art. 14.

Vi minner om at hvis tredjeperson tar kontakt om sine rettigheter, har behandlingsansvarlig institusjon plikt til å svare innen en måned.

FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER

NSD legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene i personvernforordningen om riktighet (art. 5.1 d), integritet og konfidensialitet (art. 5.1. f) og sikkerhet (art. 32)

SurveyXact er databehandler i prosjektet. NSD legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene til bruk av databehandler, jf. art 28 og 29.

For å forsikre dere om at kravene oppfylles, må prosjektansvarlig følge interne retningslinjer/rådføre dere med behandlingsansvarlig institusjon.

OPPFØLGING AV PROSJEKTET

NSD vil følge opp ved planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet.

Lykke til med prosjektet!

Kontaktperson hos NSD: Silje Fjelberg Opsvik
Tlf. Personverntjenester: 55 58 21 17 (tast 1)

Vedlegg 3: Informasjonsskriv utøver

Vil du delta i forskningsprosjekt «Opplevelse av trivsel blant unge syklister»?

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt, hvor målet er å undersøke hvordan unge utøvere i Norges cykleforbund (NCF) opplever både sosiale og psykologiske faktorer. I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelsen vil innebære for deg.

Målet med forskningsprosjektet

Vi ønsker i denne masteroppgaven å undersøke hvordan utøvere innen landeveissykkel, terrengsykkel, banesykkel og parasykkel, som er født mellom 1994 og 2004, opplever psykososiale forhold i idretten. Med psykososiale forhold menes; psykologiske forhold slik som opplevd engasjement og motivasjon, glede og trivsel. Med sosiale forhold menes utøverens opplevelse av treneren eller hvordan utøveren oppfatter egen rolle i og med andre utøvere. Forskningsfunn i litteraturen viser at trenere med mye makt gir lite rom for utøveren til fri vilje og egen utvikling. Dersom forholdet ikke er godt mellom utøver og trener, kan utøver droppe helt ut eller redusere sin innsats i idretten. Ved å undersøke både de psykologiske og sosiale forholdene syklisterne har, kan vi få en bredere forståelse for syklisteres trening- og konkurransehverdag. Gevinsten av å drive forskningsprosjektet innen denne idretten og ved dette aldersnivået, kan i beste grad virke fremmende for norsk sykkelidrett.

I dette forskningsprosjektet har vi to problemstillinger vi ønsker å finne svar på:

Problemstilling: Hvilken sammenheng er det mellom opplevelse av treneratferd og egenrapportering av glede og velvære? Påvirkes sammenhengen av perfektjonistiske karakteristikk og psykologisk behovsfrustrasjon?

Hvem er ansvarlig for masteroppgaven?

Bård Erlend Solstad (Ph.D.) er ansvarlig for masteroppgaven. Solstad tilhører forskningssenter for barne- og ungdomsidrett (FOBU) ved Norges Idrettshøgskole.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

NCF har blitt spurt om å delta i denne masteroppgaven. De som er utøvere i NCF kan gi oss verdifull informasjon, som igjen kan føre til kunnskap som kan ha stor betydning for andre utøvere, trenere og støtteapparat, samt forbundets forståelse av idretten og treningsmiljø.

Undersøkelsen vil være tilgjengelig via en lenke på NCF sin hjemmeside, samt på sosiale medier (f.eks. Facebook).

Hva innebærer det for deg å delta?

Du deltar i dette forskningsprosjektet ved å besvare på et elektronisk spørreskjema. Spørreskjemaet inneholder spørsmål som har fokus på sosiale aspekter ved din idrettsdeltakelse, samt opplevelsen av psykologiske faktorer (helse, velvære, motivasjon m.m.). Det vil ta ca. 20-25 minutter å fylle ut skjemaet. Spørreskjemaet vil din trener,

klubbansvarlig og eller særforbund (NCF) sende ut til deg slik at du kan delta på dette. Datainnsamlingen vil skje i siste kvartal av 2020.

Det er frivillig å delta

Det er frivillig å delta i forskningsprosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykket ditt tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle opplysninger om deg vil bli behandlet konfidensielt og etter hvert bli anonymisert (ingen vil vite hva du har svart). Det vil ikke få noen konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg fra undersøkelsen.

Før utøveren kan gå i gang med spørreundersøkelsen, må en elektronisk samtykkeerklæring leses og godkjennes av utøveren. Signeringen skjer elektronisk, som første del av spørreundersøkelsen.

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine personopplysninger

Vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har beskrevet i dette informasjonsskrivet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregleverket. Det er kun de ansvarlige for forskningsprosjektet ved Norges Idrettshøgskole som vil få tilgang til innsamlende data (rådata). Rådata vil bli lagret i tråd med NIHs retningslinjer for sikker oppbevaring av data på eget sikkert område frem til endt prosjektslutt. Datafilen med alle besvarelsene som skal brukes til analyse vil anonymiseres.

Vi informerer om at dine svar i denne spørreundersøkelsen forblir anonymisert og bevart utilgjengelig for andre. Tredjeperson, altså trener i dette utgangspunktet, har ingen rett til å se kopi av svarene på spørreundersøkelsen. Treneren din vil også bli opplyst om prosjektet og dets formål.

Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?

Det skal gjennomføres datainnsamling i siste kvartal av 2020 etter planen. Alle forskningsdata (dvs. Rådata) ved NIH lagres sikkert etter datainnsamling og under dataanalyse. Dataen slettes ved endt prosjektperiode, 30.06.2021. Dataen vil oppbevares anonymisert, og oppbevart sikkert ved instituttets maskinvarer under hele prosjektperioden.

Dine rettigheter

Så lenge du kan identifiseres i datamateriale, har du rett til:

- Innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg,
- Å få rettet personopplysninger om deg,
- Å få slettet personopplysninger om deg,
- Å sende klage til personvernombudet eller Datatilsynet om behandling av dine personopplysninger,
- Å ha retten til dataportabilitet.

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

Hvor kan jeg finne ut mer?

Har du spørsmål til masteroppgaven, eller ønsker du å benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med:

- Norges Idrettshøgskole ved Francisca Eriksen, tlf.: 93 82 86 35 eller epost: eriksen.6@hotmail.com
- Norges idrettshøgskole ved Bård Erlend Solstad, tlf.: 90 11 42 08 eller epost: b.e.solstad@nih.no
- Vårt personverbombud: Rolf Haavik, tlf.: 23 26 20 89 eller epost personvernombud@nih.no
- Prosjekter vil godkjennes av NIHs etiske komité og NSD.

Med vennlig hilsen

Bård Erlend Solstad, PhD

Forskningscenter for barne- og ungdomsidrett

Telefon: 901 14 208

E-post: b.e.solstad@nih.no

Vedlegg 4: Informasjonsskriv tredjeperson

Til tredjeperson, trener.
Vil du delta i forskningsprosjekt
«Opplevelse av trivsel blant unge syklister»?

Dette er et informasjonsskriv for deg som er trener for en syklist som faller inn under inkluderingskravene ved denne masteroppgaven. Prosjektet som skal i gang innebærer at medlemmer av Norges Cykleforbund (NCF) født mellom 1994 og 2004 deltar på en spørreundersøkelse. Formålet med masteroppgaven er å undersøke utøveres opplevelser av sosiale og psykologiske faktorer i idretten. Blant annet utøverens opplevelse og samhold med trener, samt opplevelsen av mestring, motivasjon, glede og trivsel. Vi sender deg dette informasjonsskrivet til trener, som en del av den tilhørende dokumentasjonen for selve prosjektet.

For utøverens del er dette prosjektet frivillig for utøvere å delta. Utøverens svar vil bli behandlet konfidensielt under hele prosjektet; både under datainnsamlingen, databehandlingen og publisering av masteroppgaven.

Formålet med masteroppgaven

Funn i litteraturen viser at trenere med mye makt gir lite rom for utøveren til fri vilje og egen utvikling. Dersom forholdet ikke er godt mellom utøver og trener, kan utøver droppe helt ut eller redusere sin innsats i idretten. Ved å undersøke både de psykologiske og sosiale forholdene syklisterne har, kan vi få bredere forståelse for syklisters trening- og konkurransehverdag. Sykkel som en idrett, og spesielt på nasjonalt nivå, har lite eller aldri blitt forsket på. Gevinsten av å drive forskningsprosjektet innen denne idrett og ved dette aldersnivået, kan i beste grad virke fremmende for norsk sykkelidrett.

Hvorfor inkluderes du som trener?

Grunnen til at du som trener mottar dette informasjonsskrivet, er fordi enkelte spørsmål i spørreundersøkelsen som din utøver skal svare på, omhandler det å vurdere din metode som trener. Altså det er utøverens opplevelser av deg som trener som skal kartlegges. Herunder kan spørsmål vedrørende din kompetanse og filosofi vurderes av utøverens i samråd med han eller hennes oppfatninger av deg. Spørsmålene som stilles i spørreundersøkelsen om opplevelse av treneren, er relevante for kartlegging av utøverens opplevelser av idrett sett i den totale treningshverdagen, samt generelle oppfatninger av treneren. Opplysningene har på ingen måte noen effekt i skulle tale deg som trener positiv eller negativt. Spørsmålene som stilles er til gevinst for utøverens og undersøkelsens beste.

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og behandler informasjon

Grunnen til at du blir inkludert som «tredjeperson» og at du mottar denne tilleggsinformasjonen, er fordi vi vurderer risikoen med å kunne identifisere deg som trener. Prosjektet innebærer å jobbe med et idrettsmiljø som er lite, hvor utøvere og eller trenere kan identifiseres under analyseringen av dataen fra spørreundersøkelsen. Det vil være verdt å nevne at både du som trener og din utøver vil alltid holdes anonymisert, også ved publisering av prosjektet. Ettersom utøveren får mulighet til å vurdere deg som trener, har du rett til å vite at du vil bli vurdert. Selv med retten til å vite at du blir

vurdert, har du ikke rett til innsyn i hva som blir besvart. Det vil si at du ikke har innsyn i utøverens utfylte spørreskjema (personoverforordningen artikkel 15). Men du har deretter retten til å vite hva som blir vurdert i spørreundersøkelsen. Her kan du få innsyn i den standardiserte spørreundersøkelsen som utøvere mottar.

Dersom du ikke ønsker at vi bruker data knyttet til deg som trener, har vi etter 30 dager (fra protest) på å skulle anonymisere eller slette dataen som omhandler deg som trener. Alle resterende spørsmål fra spørreundersøkelsen som utøveren besvarer kan fortsatt brukes.

Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?

Det skal gjennomføres datainnsamling i siste kvartal av 2020 etter planen. Alle forskningsdata (dvs. Rådata) ved NIH lagres sikkert under datainnsamling og dataanalyse. Dataen slettes ved endt prosjektperiode, 30.06.2021. Dataen vil holdes sikkert lagret ved instituttets maskinvarer under hele prosjektperioden. Dataen behandler av student og eller ansvarlig for prosjektet.

Dine rettigheter

Så lenge du kan identifiseres i datamateriale, har du rett til:

- Retten til å protestere,
- Å få innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert av deg,
- Å få slette personopplysninger om deg,
- Å få rettet opplysninger om deg,
- Retten til å klage til Datatilsynet.

Hvor kan jeg finne ut mer?

Har du spørsmål til masteroppgaven, eller ønsker du å benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med:

- Norges Idrettshøgskole ved Francisca Eriksen, tlf.: 93 82 86 35 eller epost: eriksen.6@hotmail.com
- Norges idrettshøgskole ved Bård Erlend Solstad, tlf.: 90 11 42 08 eller epost: b.e.solstad@nih.no
- Vårt personverbombud: Rolf Haavik, tlf.: 23 26 20 89 eller epost personvernombud@nih.no

Med vennlig hilsen

Bård Erlend Solstad, PhD
Forskningsssenter for barne- og ungdomsidrett
Telefon: 901 14 208
E-post: b.e.solstad@nih.no

Vedlegg 5: Spørreundersøkelsen

Spørreskjema konvertert fra SurveyXact.

Vil du delta i forskningsprosjekt «Opplevelse av trivsel blant unge syklister»?

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt, hvor målet er å undersøke hvordan unge utøvere i Norges cykleforbund (NCF) opplever både sosiale og psykologiske faktorer. På denne siden gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelsen vil innebære for deg.

Målet med forskningsprosjektet

Vi ønsker i denne masteroppgaven å undersøke hvordan utøvere innen landeveissykkel, terrengsykkel, banesykkel og parasykkel, som er født mellom 1994 og 2004, opplever psykososiale forhold i idretten. Med psykososiale forhold menes; psykologiske forhold slik som opplevd engasjement og motivasjon, glede og trivsel. Med sosiale forhold menes utøverens opplevelse av treneren eller hvordan utøveren oppfatter egen rolle i og med andre utøvere. Forskningsfunn i litteraturen viser at trenere med mye makt gir lite rom for utøveren til fri vilje og egen utvikling. Dersom forholdet ikke er godt mellom utøver og trener, kan utøver droppe helt ut eller redusere sin innsats i idretten. Ved å undersøke både de psykologiske og sosiale forholdene syklistene har, kan vi få en bredere forståelse for syklisters trening- og konkurransehverdag. Gevinsten av å drive forskningsprosjektet innen denne idretten og ved dette aldersnivået, kan i beste grad virke fremmende for norsk sykkelidrett.

I dette forskningsprosjektet har vi to problemstillinger vi ønsker å finne svar på:

Problemstilling: Hvilken sammenheng er det mellom opplevelse av treneratferd og egenrapportering av glede og velvære? Påvirkes sammenhengen av perfektjonistiske karakteristikk og psykologisk behovsfrustrasjon?

Hvem er ansvarlig for masteroppgaven?

Bård Erlend Solstad (Ph.D.) er ansvarlig for masteroppgaven. Solstad tilhører forskningscenter for barne- og ungdomsidrett (FOBU) ved Norges Idrettshøgskole.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

NCF har blitt spurt om å delta i denne masteroppgaven. De som er utøvere i NCF kan gi oss verdifull informasjon, som igjen kan føre til kunnskap som kan ha stor betydning for andre utøvere, trenere og støtteapparat, samt forbundets forståelse av idretten og treningsmiljø. Undersøkelsen vil være tilgjengelig via en lenke på NCF sin hjemmeside, samt på sosiale medier (f.eks. Facebook).

Det er frivillig å delta

Det er frivillig å delta i forskningsprosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykket ditt tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle opplysninger om deg vil bli behandlet konfidensielt og etter hvert bli anonymisert (ingen vil vite hva du har svart). Det vil ikke få noen konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg fra undersøkelsen. Før utøveren kan gå i gang med spørreundersøkelsen, må en elektronisk samtykkeerklæring leses og godkjennes av utøveren. Signeringen skjer elektronisk, som første del av spørreundersøkelsen.

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine personopplysninger

Vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har beskrevet i dette informasjonsskrivet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvermregleverket. Det er kun de ansvarlige for forskningsprosjektet ved Norges Idrettshøgskole som vil få tilgang til innsamlende data (rådata). Rådata vil bli lagret i tråd med NIHs retningslinjer for sikker oppbevaring av data på eget sikkert område frem til endt prosjektslutt. Datafilen med alle besvarelsene som skal brukes til analyse vil anonymiseres.

Vi informerer om at dine svar i denne spørreundersøkelsen forblir anonymisert og bevart utilgjengelig for andre. Tredjeperson, altså trener i dette utgangspunktet, har ingen rett til å se kopi av svarene på spørreundersøkelsen. Treneren din vil også bli opplyst om prosjektet og dets formål.

Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?

Det skal gjennomføres datainnsamling i siste kvartal av 2020 etter planen. Alle forskningsdata (dvs. Rådata) ved NIH lagres sikkert etter datainnsamling og under dataanalyse. Dataen slettes ved endt prosjektperiode, 30.06.2021. Dataen vil oppbevares anonymisert, og oppbevart sikkert ved instituttets maskinvarer under hele prosjektperioden.

Dine rettigheter

Så lenge du kan identifiseres i datamateriale, har du rett til:

- Innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg,

- Å få rettet personopplysninger om deg,
- Å få slettet personopplysninger om deg,
- Å sende klage til personvernombudet eller Datatilsynet om behandling av dine personopplysninger,
- Å ha retten til dataportabilitet.

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

Hvor kan jeg finne ut mer?

Har du spørsmål til masteroppgaven, eller ønsker du å benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med:

- Norges Idrettshøgskole ved Francisca Eriksen, tlf.: 93 82 86 35 eller epost: eriksen.6@hotmail.com
- Norges idrettshøgskole ved Bård Erlend Solstad, tlf.: 90 11 42 08 eller epost: b.e.solstad@nih.no
- Vårt personverbombud: Rolf Haavik, tlf.: 23 26 20 89 eller epost personvernombud@nih.no
- Prosjekter vil godkjennes av NIHs etiske komité og NSD.

Med vennlig hilsen
Bård Erlend Solstad, PhD
Forskningscenter for barne- og ungdomsidrett
Telefon: 901 14 208
E-post: b.e.solstad@nih.no

Jeg har lest og forstått informasjonsskrivet og samtykker til å delta i denne spørreundersøkelsen

Demografisk data. Kryss av for svaralternativet som passer deg.

Deltakerhistorikk; hvor lenge har du vært aktiv innen sykkelidretten i det nåværende nivået du konkurrerer i

- Mindre enn 1 år
- 1 år
- 2 år
- 3 år
- 4 år
- 5 år
- 6 år
- 7 år
- 8 år
- 9 år
- Lengre enn 10 år

Aktivitet - Gren

Kun et svar. Kryss av for det alternativet som er din hovedgren.

- Landeveissykkel (Tempo, fellesstart, lagtempo)
- Terrengsykkel (Rundbane, marathon, enduro, downhill, four-cross, free ride, trial)
- Banesykkel (innendørs)
- Parasykkel
- BMX
- Sykkelkross

Alder

- 16år
- 17år
- 18år
- 19år
- 20år
- 21år
- 22år
- 23år
- 24år
- 25år
- 26år

Kjønn

- Kvinne/ jente
- Mann/ gutt
- Ingen av delene

Tid med nåværende trener; hvor lenge har dere hatt det samarbeidet dere har nå/ hadde med den siste treneren din.

Merk at trener menes med den voksne personen som står deg nærmest og hjelper deg med din trening. For eksempel klubbtrener eller foreldre.

- 1-6 måneder
- 7-12 måneder
- Mer enn 12 måneder
- Mer enn 2 år
- Mer enn 3 år

På hvilket nivå er du rytter på per dags dato?

Kun et svar her, svar med det alternativet som er høyest ved din gren. Svar med det alternativet som representerer ditt konkurrerende nivå

- Klubbnivå: turritt og klubbmesterskap

- Regionsnivå: elite pulje og norges cup, norges mesterskap
- Kontinentallag
- Prokontinental
- World Tour
- Landslag (U23, junior, senior,para)

Høyeste prestasjonsnivå; hvilke er det høyeste nivået du har konkurrert i innen sykkel?

- Klubbmesterskap
- Regionsmesterskap (kretsmesterskap; fylke)
- Nasjonaltmesterskap (NM, NC, UM)
- Internasjonalt mesterskap (World cup, OL, VM, EM, U23)
- Andre internasjonale mesterskap

Vi tar utgangspunkt i at sykkel er din hovedidrett. Dersom du driver med andre konkurrerende idretter, vennligst kryss av det alternativet som passer inn. Kryss av nei dersom du driver kun med sykling

- Nei
- Langrenn
- Friidrett
- Svømming
- Triathlon
- Andre utholdenhetsidretter
- Ballidretter
- Andre ballidretter
- Motosport
- Andre idretter som ikke faller inn ved kategoriene ovenfor

Hvis du svarte nei på forrige spørsmål, svar også nei her. Dersom du svarte ja på forrige spørsmål; hvor mange timer i uken driver du med disse aktivitetene? Alternativene er oppgitt i timer.

- 1 time
- 2 timer
- 3 timer
- 4 timer
- 5 timer
- 6 timer
- 7 timer
- 8 timer
- 9 timer

- 10 timer
- Mer enn 10 timer
- Nei

De følgende påstandene baserer seg på hvordan du føler deg generelt i livet. Marker fra helt usant (1) til helt sant (5) hvorvidt du føler deg enig i påstandene. Det er fem mulige svar per påstand.

Mesteparten av det jeg gjør, gjør jeg fordi jeg føler jeg må.

- 1 Helt usant
- 2 Usant
- 3 Hverken sant eller usant
- 4 Sant
- 5 Helt sant

Jeg føler meg utelatt fra gruppen jeg har lyst til å være en del av

- 1 Helt usant
- 2 Usant
- 3 Hverken sant eller usant
- 4 Sant
- 5 Helt sant

Jeg tviler ofte på egne ferdigheter

- 1 Helt usant
- 2 Usant
- 3 Hverken sant eller usant
- 4 Sant
- 5 Helt sant

Jeg føler meg tvunget til å gjøre ting jeg egentlig ikke har lyst til å gjøre

- 1 Helt usant
- 2 Usant
- 3 Hverken sant eller usant
- 4 Sant
- 5 Helt sant

Jeg føler at mennesker som står meg nært ikke er snille mot meg

- 1 Helt usant
- 2 Usant

- 3 Hverken sant eller usant
- 4 Sant
- 5 Helt sant

Jeg føler meg skuffet over ting jeg foretar meg

- 1 Helt usant
- 2 Usant
- 3 Hverken sant eller usant
- 4 Sant
- 5 Helt sant

Jeg føler meg presset til å gjøre mange ting

- 1 Helt usant
- 2 Usant
- 3 Hverken sant eller usant
- 4 Sant
- 5 Helt sant

Menneskene jeg tilbringer tid med liker meg ikke

- 1 Helt usant
- 2 Usant
- 3 Hverken sant eller usant
- 4 Sant
- 5 Helt sant

Jeg er usikker på hva jeg kan få til

- 1 Helt usant
- 2 Usant
- 3 Hverken sant eller usant
- 4 Sant
- 5 Helt sant

Jeg gjør ting fordi jeg føler jeg må, ikke fordi jeg har lyst

- 1 Helt usant
- 2 Usant
- 3 Hverken sant eller usant
- 4 Sant
- 5 Helt sant

Noen ganger føler jeg meg mislykket når jeg gjør tabber

- 1 Helt usant
- 2 Usant
- 3 Hverken sant eller usant
- 4 Sant
- 5 Helt sant

Jeg føler at mine forhold til andre mennesker er skjøre

- 1 Helt usant
- 2 Usant
- 3 Hverken sant eller usant
- 4 Sant
- 5 Helt sant

Marker om du er uenig eller enig i påstandene ved å bruke skalaen.

Hvis jeg ikke gjør det bra i idrettsaktiviteten min hele tiden, så vil ikke de andre respektere meg

- Helt uenig
- Uenig
- Hverken uenig eller enig
- Enig
- Helt enig

Jeg har/ setter ekstremt høye mål i idrettsaktiviteten min

- Helt uenig
- Uenig
- Hverken uenig eller enig
- Enig
- Helt enig

Andre innenfor idrettsaktiviteten min ser ut til å akseptere lavere standarder for seg selv enn det jeg gjør

- Helt uenig
- Uenig
- Hverken uenig eller enig
- Enig
- Helt enig

Hvis jeg mislykkes i idrettsaktiviteten min, føler jeg meg mislykket

som person

- Helt uenig
- Uenig
- Hverken uenig eller enig
- Enig
- Helt enig

Jeg forventer høyere prestasjoner i dalige oppgaver jeg gjør i idrettsaktiviten min enn de fleste

- Helt uenig
- Uenig
- Hverken uenig eller enig
- Enig
- Helt enig

Desto færre feil jeg gjør i idrettsaktiviten min, desto flere vil like meg

- Helt uenig
- Uenig
- Hverken uenig eller enig
- Enig
- Helt enig

Jeg setter høyere mål og standarder i idrettsaktiviten min enn de fleste andre på min alder

- Helt uenig
- Uenig
- Hverken uenig eller enig
- Enig
- Helt enig

Hvis noen gjør en oppgave/ øvelse i idrettsaktiviteten min bedre enn meg, da føler jeg at jeg har mislykkes med oppgaven/ øvelsen

- Helt uenig
- Uenig
- Hverken uenig eller enig
- Enig
- Helt enig

Ved å svare på spørsmålene nedenfor kan du gi oss et bilde av hvor bra

*eller hvor dårlig du føler deg for tiden. Vennligst velg det svaret som passer best for hver uttalelse om hvordan du for det meste har følt deg gjennom de siste to ukene. Legg merke til at høyere tall betyr trivsel og velvære. **For eksempel: Hvis du det meste av tiden i de to siste ukene har følt deg glad og i godt humør, markerer du det tallet som er mest i tråd med din opplevelse.***

I de to siste ukene har jeg...

Følt meg glad og i godt humør

0 Aldri 1 Av og til 2 Mindre enn halve tiden 3 Mer enn halve tiden 4 Det meste av tiden 5 Alltid

I de to siste ukene har jeg...

Følt meg rolig og avslappet

0 Aldri 1 Av og til 2 Mindre enn halve tiden 3 Mer enn halve tiden 4 Det meste av tiden 5 Alltid

I de to siste ukene har jeg...

Følt meg aktiv og sterk

0 Aldri 1 Av og til 2 Mindre enn halve tiden 3 Mer enn halve tiden 4 Det meste av tiden 5 Alltid

I de to siste ukene har jeg...

Følt meg opplagt og uthvilt når jeg våkner

0 Aldri 1 Av og til 2 Mindre enn halve tiden 3 Mer enn halve tiden 4 Det meste av tiden 5 Alltid

I de to siste ukene har jeg...

Følt at mitt daglige liv har vært fylt med ting som interesserer meg

0 Aldri 1 Av og til 2 Mindre enn halve tiden 3 Mer enn halve tiden 4 Det meste av tiden 5 Alltid

Basert på den idrettsaktiviteten du trener og konkurrerer i, ranger de påfølgendene påstandene. Marker svaralternativene fra svært uenig (1) til svært enig (5) med hvordan du sier deg uenig eller enig i påstanden. Vi ønsker din ærlige mening, og det er ingen feil svar.

Å drive med sykling er morsomt

- 1 Svært uenig
- 2 Uenig
- 3 Hverken enig eller uenig
- 4 Enig
- 5 Svært enig

Jeg liker å drive med sykling

- 1 Svært uenig
- 2 Uenig
- 3 Hverken enig eller uenig
- 4 Enig
- 5 Svært enig

Jeg elsker å drive med sykling

- 1 Svært uenig
- 2 Uenig
- 3 Hverken enig eller uenig
- 4 Enig
- 5 Svært enig

Å drive med sykling er veldig lystbetont

- 1 Svært uenig
- 2 Uenig
- 3 Hverken enig eller uenig
- 4 Enig
- 5 Svært enig

Å drive med sykling gjør meg glad

- 1 Svært uenig
- 2 Uenig
- 3 Hverken enig eller uenig
- 4 Enig
- 5 Svært enig

Utøverens intensjoner. Basert på følgende utsagn vil vi at du markerer svaralternativene fra 1 (helt uenig) til 7 (helt enig).

Jeg har planer om å fortsette med sykling neste sesong

- 1 Helt uenig
- 2 Uenig
- 3 Noe uenig
- 4 Nøytral
- 5 Noe enig
- 6 Enig
- 7 Helt enig

Jeg har planer om å fortsette å sykle på samme nivå eller høyere

neste år

- 1 Helt uenig
- 2 Uenig
- 3 Noe uenig
- 4 Nøytral
- 5 Noe enig
- 6 Enig
- 7 Helt enig

Jeg har planer om å fortsette å sykle for samme klubb neste år

- 1 Helt uenig
- 2 Uenig
- 3 Noe uenig
- 4 Nøytral
- 5 Noe enig
- 6 Enig
- 7 Helt enig

Jeg har planer om å fortsette å sykle med samme trener neste sesong

- 1 Helt uenig
- 2 Uenig
- 3 Noe uenig
- 4 Nøytral
- 5 Noe enig
- 6 Enig
- 7 Helt enig

Marker om du er uenig eller enig i påstandene ved å bruke skala

Treneren min er interessert i hvordan jeg har det

- Svært uenig
- Uenig
- Delvis uenig
- Hverken uenig eller enig
- Delvis enig
- Svært enig

Treneren min viser at han/ hun forstår meg og mitt perspektiv

- Svært uenig

- Uenig
- Delvis uenig
- Hverken uenig eller enig
- Delvis enig
- Svært enig

Treneren min passer på at oppgaver og øvelser er tilpasser mitt ferdighetsnivå

- Svært uenig
- Uenig
- Delvis uenig
- Hverken uenig eller enig
- Delvis enig
- Svært enig

Treneren min aksepterer meg for den jeg er

- Svært uenig
- Uenig
- Delvis uenig
- Hverken uenig eller enig
- Delvis enig
- Svært enig

Treneren min oppmuntrer meg til å ta egne initiativ

- Svært uenig
- Uenig
- Delvis uenig
- Hverken uenig eller enig
- Delvis enig
- Svært enig

Treneren min viser omsorg og at han/ hun bryr seg om meg

- Svært uenig
- Uenig
- Delvis uenig
- Hverken uenig eller enig
- Delvis enig
- Svært enig

Treneren min forklarer meg hvorfor han/ hun ønsker at jeg skal gjøre noe

- Svært uenig
- Uenig
- Delvis uenig
- Hverken uenig eller enig
- Delvis enig
- Svært enig

Treneren min legger merke til innsatsen og prestasjonene mine

- Svært uenig
- Uenig
- Delvis uenig
- Hverken uenig eller enig
- Delvis enig
- Svært enig

Treneren min overser meg med vilje

- Svært uenig
- Uenig
- Delvis uenig
- Hverken uenig eller enig
- Delvis enig
- Svært enig

Treneren min gjør det klart at jeg har lite å bidra med

- Svært uenig
- Uenig
- Delvis uenig
- Hverken uenig eller enig
- Delvis enig
- Svært enig

Treneren min prøver å kontrollere alt jeg gjør

- Svært uenig
- Uenig
- Delvis uenig
- Hverken uenig eller enig
- Delvis enig
- Svært enig

Treneren min avviser mine meninger

- Svært uenig
- Uenig
- Delvis uenig
- Hverken uenig eller enig
- Delvis enig
- Svært enig

Treneren min skylder på meg når ting ikke går bra

- Svært uenig
- Uenig
- Delvis uenig
- Hverken uenig eller enig
- Delvis enig
- Svært enig

Treneren min er tydelig på at han/ hun ikke liker meg

- Svært uenig
- Uenig
- Delvis uenig
- Hverken uenig eller enig
- Delvis enig
- Svært enig

Treneren min forsøker å gi meg skyldfølelse

- Svært uenig
- Uenig
- Delvis uenig
- Hverken uenig eller enig
- Delvis enig
- Svært enig

Treneren min rakker ned på mine evner og ferdigheter

- Svært uenig
- Uenig
- Delvis uenig
- Hverken uenig eller enig
- Delvis enig

Svært enig

Treneren min er innelukket og byr lite på seg selv

Svært uenig

Uenig

Delvis uenig

Hverken uenig eller enig

Delvis enig

Svært enig

Når jeg uttrykker meningene mine, får jeg ingen respons fra treneren min

Svært uenig

Uenig

Delvis uenig

Hverken uenig eller enig

Delvis enig

Svært enig

Treneren min planlegger treninger som er lite utfordrende

Svært uenig

Uenig

Delvis uenig

Hverken uenig eller enig

Delvis enig

Svært enig

Treneren min er likegyldig til hvordan jeg føler meg

Svært uenig

Uenig

Delvis uenig

Hverken uenig eller enig

Delvis enig

Svært enig

Treneren min planlegger øvelser som mangler variasjon

Svært uenig

Uenig

Delvis uenig

- Hverken uenig eller enig
- Delvis enig
- Svært enig

Treneren min kan være lite strukturert

- Svært uenig
- Uenig
- Delvis uenig
- Hverken uenig eller enig
- Delvis enig
- Svært enig

Takk for din deltakelse. Vi setter pris på at du tok deg tid får å besvare disse spørsmålene.

Ha en god dag videre.

Hilsen Fracisca Eriksen