

Eirik Hektoen

Relasjonskvalitet i trener-utøverrelasjon

Betydningen av opplevd trenerstøtte og behovstilfredsstillelse for relasjonskvalitet sett fra utøverbeperspektivet!

Masteroppgave i idrettsvitenskap

Seksjon for coaching og psykologi
Norges idrettshøgskole, 2013

Sammendrag

Hensikt. Hensikten med denne undersøkelsen er å se på sammenhenger mellom idrettsutøveres opplevde trenerstøtte, tilfredsstillelse av grunnleggende psykologiske behov og opplevd kvalitet i trener-utøverrelasjonen.

Design og metode. Et tverrsnittstudie blant toppidrettsutøvere i Norge (N = 356) hvor en ved bruk av spørreskjema undersøkte utøvernes opplevde autonomi, kompetanse og tilhørighet i form av trenerstøtte og utøverens tilfredsstillelse, samt utøverens oppfatning av relasjonskvaliteten til sin trener.

Resultater. Korrelasjonsanalyse og regresjonsanalyse viste at oppfattet trenerstøtte av grunnleggende psykologiske behov har sterk sammenheng med relasjonskvalitet. Utøvernes tilfredsstillelse av grunnleggende psykologiske behov har en svakere, men signifikant, sammenheng med relasjonskvalitet. Opplevd tilfredsstillelse av grunnleggende psykologiske behov medierer delvis forholdet mellom oppfattet trenerstøtte av grunnleggende psykologiske behov og relasjonskvalitet. Støtte av tilhørighet og tilfredsstillelse av tilhørighet har størst sammenheng med relasjonskvalitet mellom trener og utøver i denne undersøkelsen.

Konklusjon. Trenerne kan legge til rette for kvalitet i trener-utøverrelasjonen ved å ha en atferd som tilfredsstiller behovet for autonomi, kompetanse og tilhørighet hos utøveren. Sammenhengen mellom behovstilfredsstillelse og relasjonskvalitet varierer mellom behovene, men alle har signifikant påvirkningskraft.

Nøkkelord: Self-Determination Theory, grunnleggende psykologiske behov, autonomi, kompetanse, tilhørighet, behovsstøtte, tilfredsstillelse av behov, trener-utøver relasjon, relasjonskvalitet.

Innholdsfortegnelse

Sammendrag	3
Innholdsfortegnelse.....	5
Forord	7
1.0 Innledning.....	9
1. Teoretisk plattform	11
2. Problemstilling.....	20
3. Metode	21
4. Resultater	25
5. Diskusjon.....	31
6. Konklusjon	35
Referanser	36
Tabelloversikt.....	47
Figuroversikt	49
Forkortelser	51
Vedlegg	53

Forord

Jeg vil gjerne takke min veileder Anne Marte Pensgaard for at du takket ja til å være min veileder, og for at du la forholdene til rette slik at undersøkelsen kunne gjennomføres i samarbeid med Olympiatoppen. Jeg kan med hånda på hjertet si at prosessen med å skrive masteroppgaven har lært meg utrolig mye, samtidig som den har beriket meg på måter som jeg ikke hadde forestilt meg på forhånd.

Takk til alle utøverne som tok seg tid til å svare på undersøkelsen!

Eirik Hektoen

Oslo, 2013

1.0 Innledning

I en idrettsutøvers streben etter utvikling og måloppnåelse, er kanskje treneren den viktigste personen som kan hjelpe utøveren til å nå sine mål. Mange studier fremhever treneren som den viktigste «signifikante andre» i utviklingen av idrettsutøverens potensiale. Ettersom treneren spiller en så avgjørende rolle, hvordan kan treneren optimalisere og sikre en god relasjon til utøveren? Hva bør en trener tenke på for at utøveren skal oppfatte relasjonen som god og positiv? Hvordan kan en trener sørge for at relasjonen til utøveren blir bra? Denne undersøkelsen vil se på teori og forskning som er gjort innen feltet, beskrive teorigrunnlaget for undersøkelsen, innhente data om trener-utøverrelasjonen fra toppidrettsutøvere i Norge, diskutere funnene, og tilslutt si hvordan en trener sannsynligvis kan tilrettelegge for en god relasjon til sin utøver.

I det siste tiåret har det vært et økende fokus på trener-utøver relasjonen innen idrett. Forskingen har anerkjent viktigheten av virkningen av mellommenneskelige prosesser på kvaliteten av utøvers og treneres personlige erfaringer og idrettslige prestasjoner (Poczwadowski, Barott, & Jowett, 2006; Jowett & Cockerill, 2003; Poczwadowski, Barott & Henschen, 2002; Wylleman, 2000). Forskingen har i hovedsak fokusert på hvordan trenere påvirker utøvers motivasjon (Mageau & Vallerand, 2003), hvordan relasjonen spiller en sentral rolle i utøvers fysiske og psykososiale utvikling (Jowett & Ntoumanis, 2004), identifisering av bakgrunnsvariabler som tillit, respekt og støtte og hvordan disse bidrar til tilfredsstillende og suksessfulle trener-utøverrelasjoner (Jowett, 2007a; Jowett & Cockerill, 2003; Poczwadowski, Barott, & Peregoy, 2002), lidenskap som grunnleggende psykologisk faktor for at både trener og utøver opplever høy kvalitet i relasjonen (Lafreniere et al., 2008; Lafreniere et al., 2011), utøvers opplevelse av hva som gjør en trener god (Becker, 2009), strategier for å opprettholde en god trener-utøver relasjon (Rhind & Jowett, 2010), og hvordan utøvere oppfatter og vurderer kvaliteten i relasjonen til sin trener (Jackson, Gucciardi & Dimmock, 2011). Forskning på relasjoner utenfor idretten har vist at tilfredshet innen tilhørighet, og i noe mindre grad tilfredshet innen autonomi og kompetanse, er viktige årsaker til relasjonskvalitet og velvære. Lignende forskning innen idrett er påkrevd for å kunne undersøke hvordan en utøvers relasjonskvalitet med trenere, lagkamerater, foreldre eller andre viktige personer er forutsagt av tilfredshet i de grunnleggende psykologiske behovene (Ntoumanis, 2012). Denne undersøkelsen vil ha relasjonskvalitet mellom

trener og utøver som fokusområde, og den kommende beskrivelsen av den teoretiske plattformen vil beskrive aktuell teori som kan legge grunnlaget for den videre operasjonaliseringen.

1. Teoretisk plattform

Psykologiske behovsteorier har eksistert lenge innen den psykologiske litteraturen, fra McDougall (1908), til Murray (1938) og Maslow (1971). Selv om den konseptuelle tenkningen innen grunnleggende psykologiske behov gir et rammeverk for å forstå forløperne til menneskers velvære, har uenighet om definisjon og konseptualisering av behovene forsinket utnyttelsen av teorien (Ryan, 1995). Teoretikere som benytter behovsteorier har ulike oppfatninger om hvorvidt behovene har varierende grad av tilstedeværelse hos ulike mennesker, eller om de er tilnærmet like fra menneske til menneske; i hvilken grad behovene har en motiverende effekt som driver mennesker til å oppsøke ønskede incentiver i miljøet, eller om behovene oppstår som et resultat av erfaring om og observasjon av nødvendige krav for menneskers vekst og utvikling; om behovene oppstår gjennom individuell utvikling eller oppstått gjennom evolusjon og arv; og om behovene er få eller mange (Sheldon, Ryan, & Reis, 1996).

Self-Determination Theory (SDT) forstår menneskers motivasjon og utvikling som et resultat av iboende, universelle psykologiske behov. I motsetning til andre teorier som anser psykologiske behov som individuelt forskjellige, anser SDT behovene som universelt grunnleggende hos alle mennesker uavhengig av kultur (Deci & Ryan, 2008). Hovedkjernen i SDT omfatter graden av behovstilfredsstillelse, ikke størrelsen av behovet (Milyavskaya et al., 2009). Nøkkelen til sunn utvikling og tilpasning i et gitt miljø anses å være mengden av opplevd behovstilfredsstillelse i det spesifikke miljøet (Deci & Ryan, 2000). I følge SDT er grunnleggende psykologiske behov iboende krav hos mennesket som er utviklet gjennom evolusjonens erfaring og observasjon og nødvendige for å oppnå optimal vekst og utvikling. Dette kan sammenlignes med blomsters behov for næring (jord, sol, vann) for vekst og utvikling (Ryan, 1995). Konseptet med de grunnleggende psykologiske behovene er et viktig bindeledd innen den organismisk-dialektiske tenkningen, og legger grunnlaget for å gjøre forutsigelser om forhold som fremmer optimale versus ikke-optimale utfall i form av personlig utvikling, atferdsmessig kvalitet og erfaringer innen en spesifikk situasjon (Ryan & Deci, 2002). SDT (Deci & Ryan, 1985, 1991; Ryan & Deci, 2000, 2002) er et organismisk-dialektisk rammeverk innen motivasjon som anser mennesker for å være aktivt søkende mot optimale utfordringer og nye erfaringer for mestring og integrasjon (Deci & Ryan, 1991). Mennesker har i følge teorien et iboende ønske om utfordringer,

utvikling og gode relasjoner i meningsfulle aktiviteter. Begrepet organismisk gjenspeiler personens iboende ønsker om utfordringer og utvikling, mens begrepet dialektisk ser personens samspill med det sosiale klimaet. Deci og Ryan (1985) beskriver teoriens organismiske tilnærming til å være forståelsen av hvordan mennesker aktivt tilpasser seg påvirkninger fra miljøet for å oppnå en hensiktsmessig atferd og for å tilfredsstille sine grunnleggende psykologiske behov.

Mye av forskningen som tar utgangspunkt i SDT har funnet at tilfredsstillelse av (Deci, Intrinsic motivation, 1975) de grunnleggende psykologiske behovene er direkte knyttet til velvære og at alle tre behov bidrar til velvære. Begrepet velvære gjenspeiler her til optimal psykologisk funksjon og erfaring (Ryan & Deci, 2001). Ryan og Deci (2001) skiller mellom hedonisk og eudaimonisk velvære. Hedonisk innebærer velvære relatert til lykke og nytelse. Eudaimonisk velvære gjenspeiler individets selvrealisering og mening (Ryan & Deci, 2001; Gagné & Blanchard, 2007). Operasjonaliseringen av velvære som begrep i forskning innen SDT ligger innenfor den eudaimoniske definisjonen, fordi teoriens definisjon av velvære er optimal funksjon og erfaring (Ryan & Deci, 2001).

Det eksisterer tre universelle psykologiske behov som må være tilfredsstilt for at effektiv funksjon og psykologisk helse skal oppnås (Deci & Ryan, 2008). *Kompetanse* omhandler å føle at en har en effektiv interaksjon i det sosiale miljøet og opplevelsen av å ha mulighet til å utøve og utvikle sine ferdigheter (Ryan & Deci, 2002). *Tilhørighet* omhandler følelsen av tilknytning til andre, ha omtanke for og bli ivaretatt av disse andre, og å ha en følelse av tilhørighet med andre individer og med sitt nærmiljø (Ryan & Deci, 2002). *Autonomi* omhandler i hvilken grad en oppfatter at ens atferd er selvbestemt (Ryan & Deci, 2002). De grunnleggende psykologiske behovene er universelt viktige på tvers av sosiale settinger, og det sosiale miljøet er derfor nøkkelen til hvorvidt optimal funksjon vil oppnås (La Guardia & Patrick, 2008). Miljøer som er autonomistøttende legger grunnlag for høy motivasjon karakterisert av høy selvbestemmelse som igjen gir optimale kognitive, affektive og atferdsmessige resultater (Vallerand, Pelletier, & Koestner, 2008). Selv om SDT-teorien har gjennomgått en rekke endringer gjennom årene (e.g. Deci, 1975, 1980; Deci & Ryan, 1980, 1985, 1991, 2000, 2008), så opprettholdes betydningen av den dialektiske sammenhengen mellom person og miljø og dets betydning for tilfredshet innen de

grunnleggende psykologiske behovene (Vallerand, Pelletier, & Koestner, 2008).

SDT består av fem miniteorier som alle innehar grunnleggende psykologiske behov som viktige faktorer for motivasjon, prestasjon og velvære (Ryan & Deci, 2002). «Cognitive Evaluation Theory» (CET) beskriver effekten av sosiale kontekster på en persons indre motivasjon, og har fokus på autonomi. «Organismic Integration Theory» (OIT) ser på internalisering og integrering av verdier og reguleringer, og forsøker å forklare utviklingen og dynamikken innen ytre motivasjon. «Causality Orientation Theory» (COT) beskriver individuelle forskjeller i mennesker som medfører at de søker mot miljøer som er overens med deres preferanser. En person som behøver følelsen av autonomi vil således søke mot selvbestemte situasjoner eller miljøer. «Basic Psychological Needs Theory» (BPNT) bidrar til å klargjøre betydningen og meningen til konseptet om de grunnleggende psykologiske behovenes betydning for mental helse og velvære (Ryan & Deci, 2002). «Goal Contents Theory» (GCT) baseres på forskning som viser at materialisme og andre ytre mål som berømmelse eller image ikke øker behovstilfredsstillelse, og bidrar derfor ikke til psykologisk velvære, selv om målene nås (Kasser & Ryan, 1996; Niemiec et al., 2009). Mål som personlig utvikling eller utvikling av intime relasjoner bidrar derimot til behovstilfredsstillelse, og gir dermed økt helse og velvære (Ryan, 2009). Forskning viser at mål som knyttes opp mot indre motivasjon i større grad leves opp til, enn mål som knyttes opp mot ekstern belønning (Vansteenkiste et al., 2006).

Miniteoriene som utgjør SDT fokuserer på spesifikke fenomen, men har et felles grunnsyn om at menneskers motivasjon er organismisk og dialektisk, og at grunnleggende psykologiske behov er grunnleggende i forståelsen og konseptualiseringen av teoriene. Sett under ett dekker SDT all atferd i alle kontekster (Deci & Ryan, 2002). Utviklingen av CET, OIT og COT skjedde i et induktivt perspektiv, hvor de tre grunnleggende psykologiske behovene ble et felles forståelsesgrunnlag. BPNT ble i etterkant formulert for å klargjøre samspillet mellom behovene og forståelsen av hvordan de var koblet sammen i forståelsen av menneskers motivasjon, og til deres påvirkning på mental helse og velvære. For å kvalifisere som et grunnleggende behov må det ha en direkte relasjon til velvære. Når behovet tilfredsstilles økes velværet, men når behovet motarbeides medfører dette negative konsekvenser (Deci & Ryan, 2002). BPNT anses å ha mest relevans for denne

undersøkelsen og har hovedfokus videre i teksten.

Støtte av grunnleggende psykologiske behov. I denne undersøkelsen ses støtte innen de grunnleggende psykologiske behovene som et resultat av treneratferd, sett fra utøverens perspektiv (senere i teksten vil trenerstøtte brukes som begrep for å beskrive dette).

Trenerstøtte beskrives som treneratferd som legger grunnlag for at utøveren får valgmuligheter, at utøveren forstår og aksepterer valg som tas, viser forståelse og aksept for følelser og tanker, gir rom for initiativ og uavhengig atferd, ikke bruker kontrollerende tilbakemeldinger, unngår kontrollerende atferd, unngår skam- og skyldfølelse, unngår kontrollerende utsagn og bruk av belønning og straff, og minimerer atferd som legger grunnlag for egosentrisk fokus.

Treneres atferd spiller en viktig rolle i utviklingen av idrettsutøvere, deres prestasjoner, og deres psykologiske erfaringer i idretten (Reeve & Jang, 2006; Ntoumanis, 2012). Treneren representerer en av de mest sentrale kildene til påvirkning av en utøvers motivasjon og kvalitet i involvering i idretten (Pensgaard & Roberts, 2002). Trenerer som viser empati, ikke er dømmende eller kritiserende, men anerkjenner utøverens perspektiv, følelser og verdier i sin sosiale omgang, vil ha større mulighet for å skape en følelse av tilhørighet hos utøveren (LaGuardia & Patrick, 2008). Ettersom tilhørighet inneholder et element av å føle seg vesentlig og ivaretatt av andre, er involvering en hensiktsmessig måte å oppfylle behovet for tilhørighet i en idrettssetting. Involvering er definert som graden av viktige personers tilgjengelighet, energi og interesse (Markland et al., 2005). En treners kontrollerende atferd undergraver utøverens grunnleggende psykologiske behov fordi de presses til tanker, følelser og atferd som ikke er i henhold til egne behov (Reeve, Deci, & Ryan, 2004). Når utøvere opplever en kontrollerende treneratferd fører det til en atferdsendring relatert til forventet ønsket atferd fra treneren, ikke på bakgrunn av egen overbevisning, interesse eller egne verdier, men fordi de oppfatter at det kreves, at det belønnes, eller av skyldfølelse og plikt. Dette medfører lav selv-bestemmelse og negative konsekvenser for psykologisk velvære og prestasjon (Ntoumanis, 2012). Selv om tilhørighet i noen situasjoner har mindre sammenheng med indre motivasjon, kan det virke som at tilhørighet har en spesielt sterk påvirkning på motivasjonen i nære relasjoner. Behovstilfredsstillelse har derfor ikke bare en avgjørende betydning for optimal individuell funksjon, men er også avgjørende for optimal funksjon innad i relasjoner. Ettersom behovstilfredsstillelse i høy grad er et

resultat av sosial interaksjon, vil undersøkelser innen ulike relasjoner og hvordan disse påvirker behovene bidra til en økt forståelse og tydeligere konseptualisering av relasjoner og behovstilfredsstillelse (Patrick, Knee, Canevello, & Lonsbary, 2007).

Denne undersøkelsen vil måle støtte for både autonomi, kompetanse og tilhørighet selv om Deci og Ryan (2000) argumenterer for at autonomistøtte også innebærer atferd som promoterer støtte for kompetanse og tilhørighet. Denne undersøkelsen ønsker å måle behovstøtten i form av autonomi, kompetanse og tilhørighet for å kunne se om behovene har forskjellig påvirkningskraft. Det er forunderlig at dette ikke gjøres i større grad i forskningen, når en kan anta at dette bidrar til en mer spesifikk og detaljert beskrivelse av fenomenet. Det vil bli spennende å se om resultatene vil kunne gi et mer nyansert bilde av sammenhengene enn ved kun å måle støtte for autonomi. Dette er i samsvar med blant andre Standage, Duda og Ntoumanis (2005) som også målte behovstøtten separat.

Tilfredsstillelse av grunnleggende psykologiske behov. Tilfredsstillelse av de grunnleggende psykologiske behovene ses som utøverens totale behovstilfredsstillelse i den idrettslige konteksten (senere i teksten vil tilfredsstillelse av behov, eller behovstilfredsstillelse, brukes som begrep for å beskrive dette). Det betyr at støtte og tilfredshet kan variere avhengig av i hvor stor grad treneren influerer den totale idrettslige konteksten, og av hvordan utøveren oppfatter støtten. La Guardia et al. (Jowett & Lavallee, *Social Psychology in Sport*, 2007)(2008) viste at det er sammenheng mellom trygg tilknytning i en relasjon og opplevd tilfredshet innen autonomi, kompetanse og tilhørighet.

Det er viktig å fremheve forskjellen mellom at støtte måles som et resultat av utøverens oppfattede treneratferd, mens utøverens behovstilfredsstillelse er et resultat av utøverens helhetlige idrettskontekst. Støtte er derfor kun en måling av utøverens oppfattelse av treneratferd, mens tilfredsstillelse er en måling av utøverens oppfattelse av idrettskonteksten. Undersøkelsen identifiserer ikke hva denne idrettskonteksten inneholder, men annen forskning viser at foreldre, lagkamerater, venner og andre signifikante personer påvirker denne (Jowett S., 2007a). Vedlegg 4 viser spørsmålene i undersøkelsen og kan bidra til en ytterligere forståelse av forskjellen.

Trener-utøverrelasjon. Trenerne og utøvere danner relasjoner som har stor påvirkning på utøverens idrettslige deltakelse (Jowett S., 2007a). Ved å skape gjensidig tillit, respekt, støtte, samarbeid, kommunikasjon, forståelse og tro i relasjonen legges grunnlaget for at utøveren skal kunne vokse og utvikle seg optimalt for å kunne nå sine mål og oppleve psykologisk tilfredshet underveis. I motsatt tilfelle hvor mistillit, manglende respekt, dominerende atferd, blind lydighet, i tillegg til verbal, fysisk og seksuell utnyttelse, utgjør komponenter som undergraver treneres og utøveres velferd (Jowett & Lavalley, 2007).

Optimalisering av prestasjon og psykologisk tilfredshet ligger i kjernen av trener-utøverrelasjonen. Definisjonen av relasjonen kan formuleres som en situasjon hvor en treners og en utøvers tanker, følelser og atferd er gjensidig og årsaksmessig sammenhengende. Definisjonen ser relasjonen som en dynamisk tilstand. Den endres over tid som en følge av den dynamiske kvaliteten i den menneskelige kognisjon, emosjon og atferd som formes av interaksjonen mellom personene, dvs at tankene, følelsene og atferden til trener og utøver former tilstanden som et resultat av den interaksjonelle kvaliteten (Jowett & Lavalley, 2007). Fra et SDT perspektiv har forskning på motivasjon i relasjoner fulgt to forskjellige retninger; den første hvordan de grunnleggende psykologiske behovene støttes eller ikke av relasjonelle partnere, eller den andre hvor fokuset har vært å undersøke hvordan motivasjonen kan opprettholdes eller endres i relasjoner (La Guardia & Patrick, 2008). Denne undersøkelsen vil følge i fotsporene til den første retningen, men fokusere på relasjonskvalitet i stedet for motivasjon.

Relasjoner med signifikante personer representerer en formidabel mulighet for å oppfylle de grunnleggende psykologiske behovene, ikke bare gjennom hvordan de påvirker, men også hvordan de påvirkes tilbake (Deci, La Guardia, Moller, Scheiner, & Ryan, 2006). Det betyr at treneren har stor påvirkningskraft på utøveren, men også at utøveren har påvirkningskraft på treneren. De har en dynamisk relasjon, hvor påvirkningen skjer begge veier. Denne undersøkelsen bruker kun utøvere som respondenter, og vil bare kunne si noe om utøverens oppfatning av trenerens støtte.

Mye av forskningen innen selvbestemmelsesteorien og nære relasjoner har fokusert på den enkeltes motivasjon for å være i relasjonen, men nyere forskning har begynt å

undersøke hvordan de grunnleggende psykologiske behovene dekkes i relasjonen og hvordan dette påvirker relasjonen (Patrick et al., 2007; Adie, Duda, & Ntoumanis, 2008; Banack, Sabiston, & Bloom, 2011). La Guardia et al., 2002 viste at det er sammenheng mellom trygg tilknytning i en relasjon og opplevd tilfredshet innen autonomi, kompetanse og tilhørighet.

Trenere som viser empati, ikke er dømmende eller kritiserende, men anerkjenner utøverens perspektiv, følelser og verdier i sin sosiale omgang, vil ha større mulighet for å skape en følelse av tilhørighet hos utøveren (LaGuardia & Patrick, 2008). Etersom tilhørighet inneholder et element av å føle seg vesentlig og ivaretatt av andre, er involvering en hensiktsmessig måte å oppfylle behovet for tilhørighet i en idrettssetting. Involvering er definert som graden av viktige personers tilgjengelighet, energi og interesse (Markland, Ryan, Tobin, & Rollnick, 2005). Treneren kan ved å vise ekte interesse og genuin deltakelse skape en involvering som gir optimal tilhørighet til utøveren, hevder Mageau & Vallerand (2003). Når utøvere opplever en kontrollerende treneratferd fører det til en atferdsendring relatert til forventet ønsket atferd fra treneren, ikke på bakgrunn av egen overbevisning, interesse eller egne verdier, men fordi de oppfatter at det kreves, at det belønnes, eller av skyldfølelse og plikt. Dette medfører lav selv-bestemmelse og negative konsekvenser for psykologisk velvære og prestasjon (Ntoumanis, 2012).

Tradisjonelt har forskning vist at autonomi og kompetanse har hatt sterkest påvirkning på indre motivasjon (Amorose & Anderson-Butcher, 2007). SDT teorien vektlegger likevel at trygg tilhørighet er essensielt for at indre motivasjon skal blomstre (Ryan & La Guardia, 2000). Undersøkelser på hvordan behovstilfredsstillelse i en relasjon henger sammen med både individuell og relasjonell funksjon og velvære har vist at tilhørighet har den sterkeste predikative kraften til indre motivasjon i relasjonen (Patrick, Knee, Canevello, & Lonsbary, 2007). Selv om tilhørighet i noen situasjoner har mindre sammenheng med indre motivasjon, kan det virke som at tilhørighet har en spesielt sterk påvirkning på motivasjonen i nære relasjoner. Behovstilfredsstillelse har derfor ikke bare en avgjørende betydning for optimal individuell funksjon, men er også avgjørende for optimal funksjon innad i relasjoner. Etersom behovstilfredsstillelse i høy grad er et resultat av sosial interaksjon, vil undersøkelser innen ulike relasjoner og hvordan disse påvirker behovene bidra til en økt forståelse og tydeligere

konseptualisering av relasjoner og behovstilfredsstillelse (Patrick, Knee, Canevello, & Lonsbary, 2007).

Forskning på relasjoner utenfor idretten har vist at tilfredshet innen tilhørighetsbehovet i større grad enn tilfredshet innen behovene for autonomi og kompetanse, er en avgjørende faktor for relasjonskvalitet og psykologisk velvære (Patrick, Knee, Canevello, & Lonsbary, 2007). Kan en anta at det samme gjelder innen idretten? Det vil bli interessant å se hvilke sammenhenger denne undersøkelsen vil avdekke – gjennom å undersøke hvordan kvaliteten i utøverens relasjon med sin trener er forutsagt av tilfredsstillelsen av de grunnleggende psykologiske behovene.

Modeller som beskriver trener-utøverrelasjonen beskriver hva som foregår i en relasjon ved å fokusere på den tosidige interaksjonen mellom trener og utøver i form av følelser, tanker og atferd (Jowett & Poczwardowski, 2007). En trener vil for eksempel ha ulik atferd overfor ulike utøvere. Treneren tolker utøvere ulikt i henhold til motivasjon og atferd og responderer uten alltid å vurdere om tolkningen er riktig eller ikke (Mageau & Vallerand, 2003; Taylor & Ntoumanis, 2007). Trenerens oppfatning av utøveren blir ofte bekreftet fordi deres egen atferd påvirker utøveren tilsvarende. Hvis en trener for eksempel tror at en utøver vil prestere dårlig, vil treneren i større grad kommunisere mistro, vektlegge feil og ignorere tidligere suksess hos utøveren (Mageau & Vallerand, 2003). Trenerens atferd kan svekke utøverens tiltro til egen ferdighet, motarbeide deres behov for kompetanse, og tilslutt svekke utøverens motivasjon. Disse distraksjonene og svekkelsen av motivasjonen kan etter hvert føre til at utøveren presterer dårligere.

Trener-utøverrelasjonen kan defineres som en situasjon hvor trenerens og utøverens følelser (nærhet/closeness), tanker (engasjement/commitment) og atferd (komplementaritet/complementarity) er sammenfallende (samarbeid/co-orientation) (Jowett, Paull, & Pensgaard, 2005). Denne definisjonen la grunnlaget for utviklingen av den konseptuelle modellen ”3+1 C” (Jowett S., 2007a; Jowett S., 2007b). *Closeness* beskriver de følelsesmessige båndene mellom trener og utøver i form av tillit (trust), respekt (respect) og at de liker hverandre som personer (liking). *Commitment* reflekterer de kognitive elementene i relasjonen og definerer trenerens og utøverens ønske om å ivareta og forlenge relasjonen i tid. *Complementarity* beskriver hvordan trenerens og utøverens tilknytning gjenspeiles gjennom hva hver enkelt gjør i relasjon til den andre

(Olympiou, Jowett, & Duda, 2008). Måleinstrumentet CART-Q som er utarbeidet av Jowett på bakgrunn av ”3+1 C”-modellen vil brukes i vurderingen av kvaliteten i trener-utøver-relasjonen.

Tidligere forskning innen feltet har fokusert på lærer-elevrelasjon i skoleverket (Standage, Duda, & Ntoumanis, 2005), og trener-utøverrelasjon. Det er forskjell på gjensidige, jevnbyrdige relasjoner (venner, romantiske forhold) og relasjoner hvor den ene parten har mer makt enn den andre (lege-pasient, lærer-elev, trener-utøver). Det er dog blitt stilt spørsmålsteget ved om trener og utøver er jevnbyrdige eller ikke i sin relasjon (Wylleman, 2000).

Gjennomgangen av den tidligere forskningen har avdekket at det foreløpig ikke er gjennomført noen studier som i en idrettskontekst ser på kvaliteten i trener-utøverrelasjonen i sammenheng med støtte og tilfredsstillelse av de grunnleggende psykologiske behovene innen selvbestemmelsesteorien. En slik undersøkelse vil kunne bidra til å belyse hvordan trenerens atferd påvirker utøverens behovstilfredsstillelse, og hvordan dette resulterer i god eller dårlig relasjonskvalitet. Dette er en ny vinkling som ikke tidligere er studert og undersøkt ved hjelp av kvantitativ metode. Undersøkelsen vil kunne frembringe ny kunnskap om sammenhenger mellom grunnleggende psykologiske behov og relasjonskvalitet mellom trener og utøver.

2. Problemstilling

Hensikten med denne undersøkelsen er å se på sammenhenger mellom idrettsutøveres opplevde trenerstøtte, tilfredsstillelse av grunnleggende psykologiske behov og opplevd kvalitet i trener-utøverrelasjonen.

Undersøkelsens grunnleggende spørsmål: Er det sammenheng mellom oppfattet støtte av, og tilfredsstillelse av grunnleggende psykologiske behov og oppfattet kvalitet i trener-utøverrelasjon? Er det forskjell på hvordan tilfredsstillelse av de grunnleggende psykologiske behovene medierer forholdet mellom oppfattet støtte av behovene og oppfattet kvalitet i trener-utøverrelasjonen?

0-Hypotese: Det er ingen sammenheng mellom utøvers oppfatning av treners støtte og utøvers tilfredshet innen grunnleggende psykologiske behov og kvalitet i trener-utøverrelasjon.

Alternativ hypotese: Det er sammenheng mellom utøvers oppfatning av treners støtte og utøvers tilfredshet innen grunnleggende psykologiske behov og kvalitet i trener-utøverrelasjon.

3. Metode

Design. Prosjektet er designet som et tverrsnittstudie, hvor data samles inn ved bruk av en survey. Et tverrsnittstudie karakteriseres ofte av et relativt stort utvalg fra et geografisk spredt populasjon, hvor relasjonen mellom to eller flere variabler undersøkes på et gitt tidspunkt (Halvorsen, 2008). En begrensning til tverrsnittundersøkelser er at den måles på et gitt tidspunkt, og derfor mangler tidsperspektiv.

Etikk og prosedyre. Ettersom undersøkelsen inneholdt personopplysninger, ble prosjektet innmeldt til Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS (vedlegg 1). En *pilotstudie* ble gjennomført blant en gruppe studenter på Norges Idrettshøgskole (N=14) for å teste for feil, uklarheter og varighet i tid. Spørreskjemaet ble justert i henhold til tilbakemeldingen om at et spørsmål ikke hadde riktig routing, dvs at påfølgende spørsmål ikke var i samsvar med foregående svar. Undersøkelsen tok i gjennomsnitt 12 minutter å fullføre, noe som ble ansett som akseptabelt for å oppnå høy svarprosent. Kriteriet for inkludering av utøvere var at de skulle være stipendutøvere i Olympiatoppen eller tilhøre et landslag i sitt respektive særforbund. Når e-postadressene var samlet ble undersøkelsen distribuert elektronisk ved hjelp av e-post. Spørreskjemaet ble sendt 12. November 2012 til 582 e-postadresser tilgjengeliggjort fra Olympiatoppen og særforbund i Norges Idrettsforbund. Denne e-posten inneholdt et informasjonsbrev (vedlegg 2) som informerte om bakgrunn, innhold, hensikt, anonymisering av svar og kontaktinformasjon ved eventuelle spørsmål. Spørreskjemaet ble utformet ved bruk av Questback, som er et internasjonalt selskap som tilbyr online spørreundersøkelser. Olympiatoppen har brukerlisenser hos selskapet, og disse ga tilgang til elektronisk gjennomføring av spørreundersøkelsen; design og implementering, distribusjon og analyse av tilbakemeldinger. Questback utleverer anonyme data til forsker. Ettersom spørreundersøkelsen gjennomføres elektronisk kan den pr. definisjon ikke kalles anonym, fordi det finnes en link mellom IP-adresse og data. Linken er ikke tilgjengelig for forsker. 4 tilbakemeldinger fra utøvere gjorde at disse ble slettet, hhv. for ung, lagt opp og feil e-postadresse. Totalt antall utsendte spørreskjemaer ble til slutt 578. Purring på ubesvarte spørreskjema ble sendt 28. november, 5. november og 12. desember. Spørreskjemaet ble lukket for besvarelse 17. desember, og svarprosenten ble 63%.

Deltakere. Utvalget besto av 356 utøvere (M alder = 24.67, SD = 6.0, aldersspenn = 16 – 40 eller eldre, 190 mannlige, 166 kvinnelige) rekruttert fra Olympiatoppens stipendutøvere (n = 160) og landslagsutøvere (n = 196) i Norge, i idrettene aking, bob eller skeleton (n = 2), alpint (n = 2), badminton(n = 1), bandy (n = 15), innebandy (n = 16), boksing (n = 2), bordtennis (n = 6), bowling (n = 19), bryting (n = 2), bueskyting (n = 6), curling (n = 4), landeveissykling (n = 2), terrengsykling (n = 1), BMX/cross (n = 1), dans (n = 8), fotball (n = 13), friidrett (n = 45), golf (n = 1), gymnastikk/turn (n = 10), hundekjøring (n = 1), håndball (n = 3), ishockey (n = 19), kjelkehockey (n = 12),

kombinert (n = 2), judo (n = 1), kickboksing (n = 10), langrenn (n = 14), motorsport (n = 2), orientering (n = 22), padling (n = 7), roing (n = 6), ridning (n = 1), seiling (n = 8), skihopping (n = 11), skiskyting (n = 28), skyting (n = 14), skøyter (n = 2), snowboard (n = 1), styrkeløft (n = 2), svømming (n = 4), telemark (n = 6), vannski/wakeboard (n = 3), sandvolley (n = 3), andre idretter (n = 18). 11,8% av utøverne har hatt sin trener mindre enn 6 mnd (n = 42), 8,1% i 7-12 mnd (n = 29), 12,6% i 13-18 mnd (n = 45), 9,3% i 19-24 mnd (n = 33), og 58,1% i mer enn 24 mnd. De har gjennomsnittlig kontakt med sin trener 3 ganger i uka (SD = 1.8). 95,5% av utøverne har mannlig trener (n = 340), 4,5% av utøverne har kvinnelig trener (n = 16).

Instrumenter. Måling av variablene ble gjort ved hjelp av selvrapporing, noe som kan medføre en målemessig svakhet. Deltakerne kan tro at det forventes en spesiell atferd og svare deretter. Målevaliditeten i undersøkelsen kan derfor diskuteres. Validitet sier noe om hvorvidt en undersøkelse eller et instrument faktisk måler det en er ute etter å måle (Thomas, Nelson, & Silverman, 2011). Et aspekt som styrker denne undersøkelsen er at alle instrumentene er brukt i tidligere forskning og funnet valide.

For å kunne undersøke subskalaenes reliabilitet ble Cronbach's Alfa-verdier beregnet for hver enkelt variabel.

Autonomistøtte. Utøverens opplevde støtte av autonomi fra treneren ble målt med en norsk versjon av The Sport Climate Questionnaire (SCQ). Den norske versjonen er hentet fra en tidligere undersøkelse (Caspersen, 2007). Både den originale versjonen og den norske består totalt av femten utsagn, men har også en kort versjon bestående av seks utsagn som ble valgt i denne undersøkelsen. Begrunnelsen for å velge den korte versjonen var ønsket om at totalomfanget av items i spørreskjemaet ikke skulle bli for omfattende. Deltakernes svar ble registrert på en Likertskala fra 1 ("helt uenig") til 7 ("helt enig"). Utsagn nummer 6 var negativt konstruert og ble kodet om før dataanalysene. Reliabilitetsanalysen viste at alle 6 utsagn oppfyller reliabilitetskriteriene. Testen hadde en total alfa-verdi på $\alpha = .86$.

Kompetansestøtte. Utøverens opplevde støtte av kompetanse fra treneren ble målt ved hjelp av utsagn hentet fra Standage, Duda og Ntoumanis (2005). Deres undersøkelse ble gjennomført i skolekontekst, og utsagnene måtte derfor tilpasses idrettskontekst. De fire opprinnelige utsagnene var alle innledet med "In this PE class..." etterfulgt av fire utsagn som elevene registrerte på en Likertskala fra 1 ("helt uenig") til 7 ("helt enig"). Innledningen ble endret til "I mitt forhold til treneren min, føler jeg at...". Reliabilitetsanalysen viste at alle 4 utsagn oppfylte reliabilitetskriteriene. Testen hadde en total alfa-verdi på $\alpha = .90$.

Tilhørighetsstøtte. Utøverens opplevde støtte av tilhørighet fra treneren ble målt ved hjelp av fem utsagn hentet fra samme undersøkelse som beskrevet under punkt 3.3.2, og de gjennomgikk samme prosess ihht oversettelse og tilpasning til idrettskontekst.

Reliabilitetsanalysen viste at alle 5 utsagn oppfylte reliabilitetskriteriene. Testen hadde en total alfa-verdi på $\alpha = .88$.

Opplevd autonomi. Utøvernes opplevde autonomi ble målt ved bruk av seks utsagn hentet fra Hollembek og Amorose (2005). I tråd med Deci og Ryan (1985) ble autonomi vurdert som graden av hvordan utøverne oppfatter at egen atferd er et resultat av egne valg. Målingen ba utøverne om å registrere i hvilken grad de var enige i utsagnene ved hjelp av Likertskala fra 1 (helt uenig) til 5 (helt enig). Utsagn 3, 5 og 6 var negativt konstruert og ble kodet om før dataanalysen. Reliabilitetsanalysen viste at alfa-verdien for alle utsagn ikke var høyere enn $\alpha = .53$, som ikke oppfyller kravet om ønsket nivå på $\alpha = .70$ (Tavakol & Dennick, 2011). Etter sletting av utsagn 3 ”Som idrettsutøver må jeg tvinge meg selv til å trene” steg alfa-verdien til $\alpha = .56$. Validiteten til måleinstrumentet ble i forskningen til Hollembek og Amorose, 2005 målt til $\alpha = .70$. Andre forskningsprosjekter som benytter skalaer med relativt få items, har vurdert koeffisientkrav på .60 som tilstrekkelig (Amorose & Horn, 2000). Tatt i betraktning at .56 er i umiddelbar nærhet, beholdes skalaen for autonomi tilfredshet, men det må tas i betraktning at dataene er usikre når en tolker resultatene.

Opplevd kompetanse. Utøvernes opplevde kompetanse ble målt ved bruk av tre utsagn hentet fra Amorose (2003). Målingen ba utøverne om å registrere i hvilken grad de var enige i utsagnene ved hjelp av Likertskala fra 1 (helt uenig) til 5 (helt enig). Reliabilitetsanalysen viste at alle tre utsagn oppfylte reliabilitetskriteriene. Testen hadde en total alfa-verdi på $\alpha = .86$.

Opplevd tilhørighet. Utøvernes opplevde tilhørighet ble målt ved bruk av ni utsagn hentet fra The Need for Relatedness Scale (NRS) av Richer og Vallerand (1996). Målingen ba utøverne om å registrere i hvilken grad de var enige i utsagnene ved hjelp av en Likertskala fra 1 (helt uenig) til 7 (helt enig). Reliabilitetsanalysen viste at alle x utsagn oppfylte reliabilitetskriteriene. Testen hadde en total alfa-verdi på $\alpha = .95$.

Kvalitet i trener-utøver relasjonen. Kvalitet i trener-utøverrelasjonen ble målt ved hjelp av The Coach-Athlete Relationship Questionnaire (CART-Q) utviklet av Jowett og Ntoumanis (2004). Måleinstrumentet består av 11 utsagn hvor utøveren bes om å registrere i hvilken grad de er enige i utsagnene ved hjelp av Likertskala fra 1 (helt uenig) til 7 (helt enig). CART-Q består av 11 utsagn som til sammen beskriver tre dimensjoner ved trener-utøverrelasjonen: closeness (nærhet) representert av fire utsagn, commitment (engasjement) representert av tre utsagn, og complementarity (komplementaritet) representert av fire utsagn. Reliabilitetsanalysen viste at alle fire utsagn for trener-utøver relasjonskvalitet oppfylte reliabilitetskriteriene. Utsagnene for closeness hadde en alfa-verdi på $\alpha = .88$. Utsagnene for commitment hadde en alfa verdi på $\alpha = .83$. Utsagnene for complementarity hadde en alfa-verdi på $\alpha = .78$.

Analyse. Dataanalysen vil bli utført ved hjelp av Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versjon 19. Beskrivende statistikk i form av utvalgsstørrelse (N), minimum, maksimum, gjennomsnitt, standardavvik og Cronbachs Alpha. Disse vil danne grunnlaget for de videre analysene. I beslutningsprosessen angående hvilke statistiske tester undersøkelsen burde foreta ble data, utvalg og hensikt vurdert. Data på grunnlag av likertskalaer er ordinaldata som måler nivå eller grad av enighet/uenighet. (Bowling, 1997) (Burns & Grove, 1997). Ordinaldata gir normalt ikke mulighet til bruk av gjennomsnittsverdier og standardavvik, men med bakgrunn i en teoretisk kontekst kan det argumenteres for å bruke matematiske metoder og statistikk som er tilpasset intervall-skala (Nunally, 1978). Gjennomsnitt (Mean) er vanlig å bruke i atferdsdata, men forutsetter forsiktig og forsvarlig tolkning av hva dataene egentlig betyr (McLeod, 2008). Data innsamlet ved bruk av likert-skala gir en fordel ved at de gir mulighet for graderte svar, og et sluttprodukt i form av kvantitative data som kan analyseres relativt enkelt. Likert-skala gir på en annen side utfordringer til validitet ettersom målingene kan påvirkes av sosiale forventninger. Det betyr at en person kan være tilbøyelig til justere svarene for å sette seg selv i et mer positivt lys. Informasjonsbrevet og innledningen til spørreskjemaet informerte derfor om at utøverens svar på ingen måte vil kunne gi negative konsekvenser i etterkant.

Korrelasjonsanalyser vil bli brukt for å se sammenhenger mellom trenerstøtte av og tilfredsstillelse av grunnleggende psykologiske behov og kvaliteten i trener-utøverrelasjonen. Multipl regressjon og korrelasjon indikerer beste prediktor for Y-variabelen, deretter den nest beste prediktoren og så videre. De indikerer hvor mye vekt hver enkelt prediktor kan tillegges for å kunne forutsi beste prediktor eller korrelasjon (Howitt & Cramer, 2011). Mediatoranalyse brukes for å kunne se om en medierende variabel endrer forholdet mellom en prediktorvariabel og en avhengig variabel (Baron & Kenny, 1986).

MANOVA-analyse og regresjonsanalyse vil bli brukt for å kontrollere effekter vedrørende de generelle spørsmålene innledningsvis. Pearsons produkt moment korrelasjon koeffisient brukes for å måle størrelsen og retningen på forholdet mellom to variabler. Regresjon brukes for å forutsi verdien på en variabel på bakgrunn av verdien av en annen (Vincent, 2005).

4. Resultater

Dette kapittelet beskriver funnene i undersøkelsen. Først presenteres MANOVAer for demografiske forhold. Deretter beskrivende statistikk med gjennomsnittsverdier, samt korrelasjoner mellom uavhengige og avhengige variabler. Til slutt presenteres regresjoner for hvilke variabler som har størst forklaringskraft, og medierende forhold.

Det ble gjennomført MANOVA-analyser for å avdekke gruppeforskjeller i form av kjønn og stipendutøver vs. ikke stipendutøver. De avhengige variablene i alle disse analysene inkluderte alle ni subskalaer, som benevnt i Tabell 1. MANOVA – kjønn: sammenlignet menn (n = 190) og kvinner (n = 166) i forhold til behovsstøtte, behovstilfredsstillelse og kvalitet i trener-utøverrelasjonen. MANOVA – stipend: sammenlignet stipendutøvere (n = 160) og ikke stipendutøvere (n = 196) i forhold til behovsstøtte, behovstilfredsstillelse og kvalitet i trener-utøverrelasjonen.

MANOVA-analysene avdekket ingen signifikante forskjeller på bakgrunnsvariablene kjønn og stipend vs ikke stipend.

Tabell 1: Beskrivende statistikk for hele utvalget (N = 356)

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.
1. Autonomistøtte	.86								
2. Kompetansestøtte	.75**	.90							
3. Tilhørighetsstøtte	.76**	.81**	.88						
4. Autonomi tilfredshet	.22**	.13**	.21**	.56					
5. Kompetanse tilfredshet	.10	.19**	.14**	.32**	.86				
6. Tilhørighet tilfredshet	.24**	.22**	.28**	.22**	.13*	.95			
7. Closeness	.68**	.71**	.71**	.15**	.17*	.32**	.88		
8. Commitment	.64**	.67**	.68**	.08	.15*	.28**	.84**	.83	
9. Complementarity	.56**	.58**	.63**	.13*	.15**	.32**	.76**	.65**	.78
Skala	1-7	1-7	1-7	1-5	1-5	1-7	1-7	1-7	1-7
M	5.70	5.98	5.98	4.98	3.82	5.30	6.19	5.48	6.26
SD	1.17	1.03	.97	.59	1.09	1.27	1.02	1.30	.74

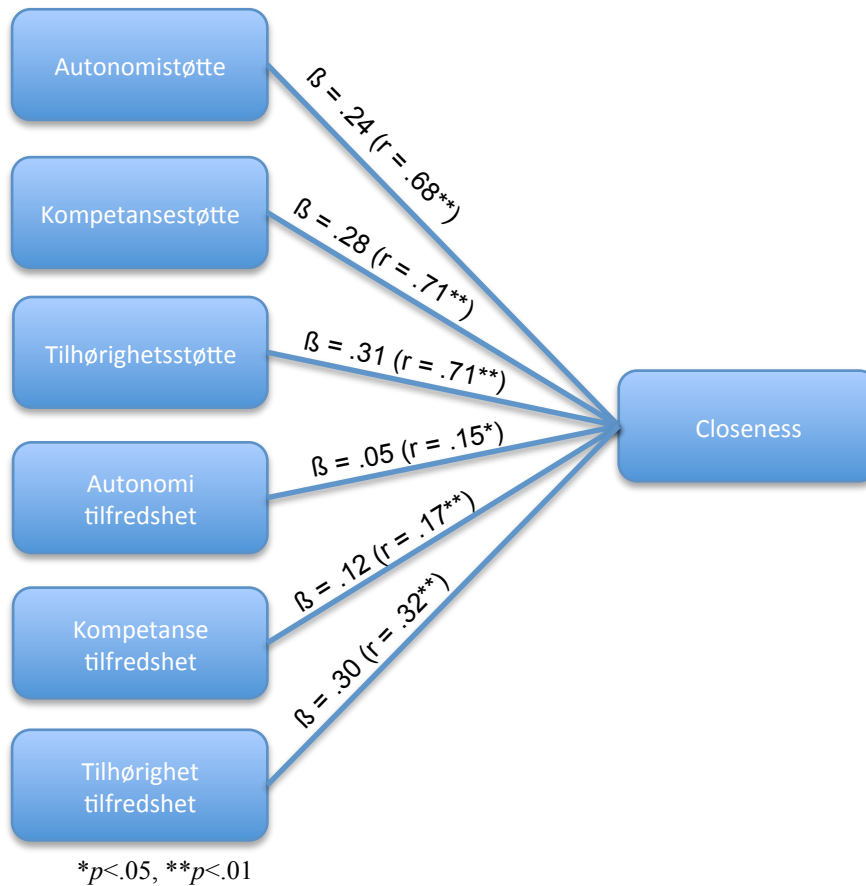
Cronbach's Alfa-verdi er presentert i variabelens eget skjæringspunkt. Korrelasjonene er presentert i variabelens skjæringspunkt med øvrige variabler.

** . Korrelasjon er signifikant på 0.01 nivå (2-tailed).

*. Korrelasjon er signifikant på 0.05 nivå (2-tailed).

Utøverne rapporterer moderate til høye verdier på alle variablene. Korrelasjonene mellom støtte for grunnleggende psykologiske behov og kvalitet i trener-

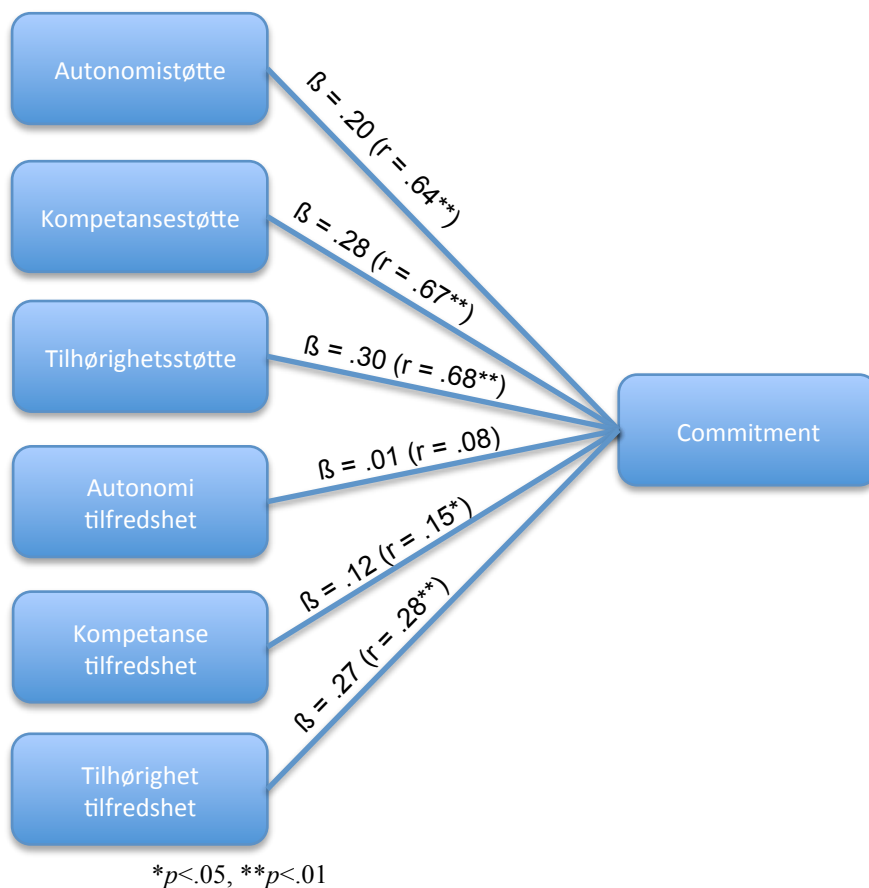
utøverrelasjonen er positiv moderat til høy (.56-.71). Korrelasjonene mellom tilfredshet innen grunnleggende psykologiske behov og kvalitet i trener-utøverrelasjonen er positiv svak til moderat (.08-.32).



Figur 1: Beta- og korrelasjonsverdier for utøverens oppfattelse av trenerens støtte av grunnleggende psykologiske behov, utøverens tilfredsstillelse av grunnleggende psykologiske behov og closeness.

I denne enter lineære regresjonen har tilhørighetsstøtte den sterkeste signifikante standardiserte regresjonskoeffisienten til variabelen closeness, $Beta(356) = .31$, $p < .001$, og forklarer ca. 3% av unik varians i closeness. Tilhørighet tilfredshet har den nest sterkeste signifikante standardiserte regresjonskoeffisienten, $Beta(356) = .30$, $p < .001$, og forklarer ca. 2% av unik varians i closeness. Kompetanse har den tredje sterkeste signifikante standardiserte regresjonskoeffisienten, $Beta(365) = .28$, $p < .001$, og forklarer ca. 2% av unik varians i closeness. Autonomistøtte har den fjerde sterkeste signifikante standardiserte regresjonskoeffisienten, $Beta(365) = .24$, $p < .001$, og forklarer ca. 2% av unik varians i closeness. Kompetanse tilfredshet har den femte sterkeste signifikante standardiserte regresjonskoeffisienten, $Beta(365) = .12$, $p < .001$,

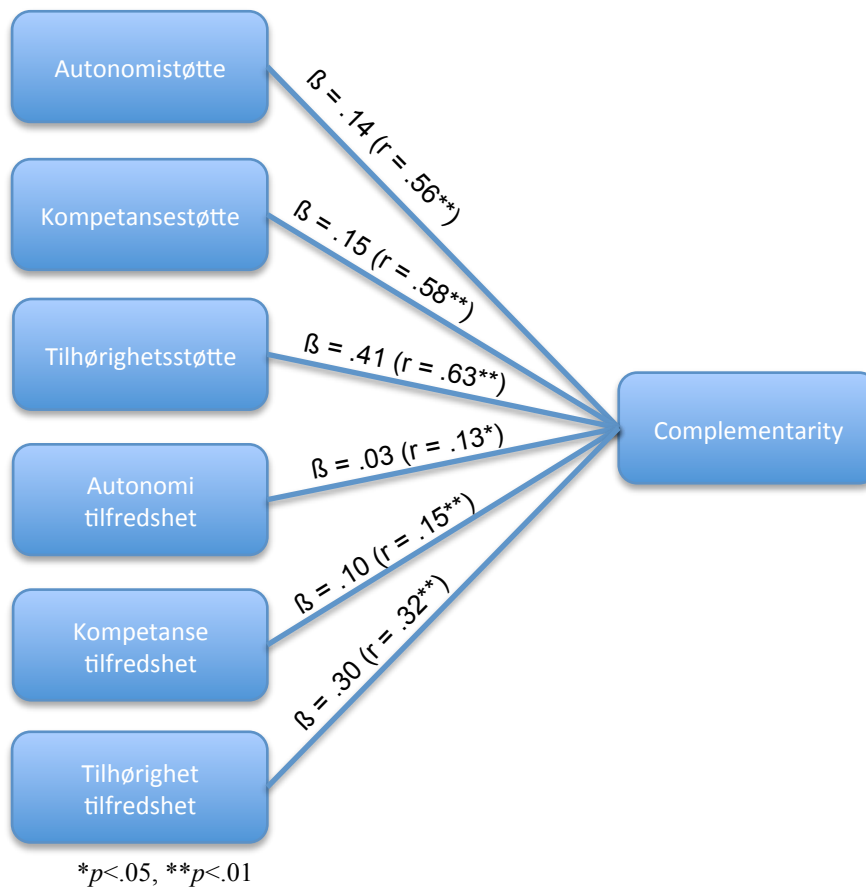
og forklarer 0,2% av unik varians i closeness. Den totale variansen forklart av alle seks prediktorvariabler er ca. 60%. Ettersom toleransenivået for alle prediktorene var høyere enn .280 anses ikke multikollinearitet som et problem.



Figur 2: Beta- og korrelasjonsverdier for utøverens oppfattelse av trenerens støtte av grunnleggende psykologiske behov, utøverens tilfredsstillelse av grunnleggende psykologiske behov og commitment.

I denne enter lineære regresjonen har tilhørighetsstøtte den sterkeste signifikante standardiserte regresjonskoeffisienten til variabelen closeness, $Beta(356) = .30$, $p < .001$, og forklarer ca. 3% av unik varians i commitment. Kompetansestøtte har den nest sterkeste signifikante standardiserte regresjonskoeffisienten, $Beta(356) = .28$, $p < .001$, og forklarer ca. 2% av unik varians i commitment. Tilhørighet tilfredshet har den tredje sterkeste signifikante standardiserte regresjonskoeffisienten, $Beta(365) = .27$, $p < .001$, og forklarer ca. 2% av unik varians i commitment. Autonomistøtte har den fjerde sterkeste signifikante standardiserte regresjonskoeffisienten, $Beta(365) = .24$, $p < .001$, og forklarer ca. 2% av unik varians i commitment. Kompetanse tilfredshet har den femte sterkeste signifikante standardiserte regresjonskoeffisienten, $Beta(365) = .12$, $p <$

.001, og forklarer 0,2% av unik varians i commitment. Den totale variansen forklart av alle seks prediktorvariabler er ca. 54%. Etersom toleransenivået for alle prediktorene var høyere enn .288 anses ikke multikollinearitet som et problem.



Figur 3: Beta- og korrelasjonsverdier for utøverens oppfattelse av trenerens støtte av grunnleggende psykologiske behov, utøverens tilfredsstillelse av grunnleggende psykologiske behov og complementarity.

I denne enter lineære regresjonen har tilhørighetsstøtte den sterkeste signifikante standardiserte regresjonskoeffisienten til variabelen complementarity, $Beta(356) = .41$, $p < .001$, og forklarer ca. 4% av unik varians i closeness. Tilhørighet tilfredshet har den nest sterkeste signifikante standardiserte regresjonskoeffisienten, $Beta(356) = .30$, $p < .001$, og forklarer ca. 2% av unik varians i complementarity. Kompetansestøtte har den tredje sterkeste signifikante standardiserte regresjonskoeffisienten, $Beta(365) = .15$, $p < .001$, og forklarer ca. 1% av unik varians i complementarity. Autonomistøtte har den fjerde sterkeste signifikante standardiserte regresjonskoeffisienten, $Beta(365) = .14$, $p < .001$, og forklarer ca. 2% av unik varians i complementarity. Kompetanse tilfredshet har den femte sterkeste signifikante standardiserte regresjonskoeffisienten, $Beta(365) = .10$,

$p < .001$, og forklarer 0,2% av unik varians i complementarity. Den totale variansen forklart av alle seks prediktorvariabler er ca. 45%. Ettersom toleransenivået for alle prediktorene var høyere enn .280 anses ikke multikollinearitet som et problem.

Tabell 2: Enter regresjon for støtte av grunnleggende psykologiske behov og variabler for kvalitet i trener-utøverrelasjon

	Mult R	R²	Adj R²	Sig	Beta
Closeness	.76	.58	.57	.000	
Autonomistøtte				.000	.236
Kompetansestøtte				.000	.281
Tilhørighetsstøtte				.000	.306
Commitment	.72	.52	.52	.000	
Autonomistøtte				.001	.203
Kompetansestøtte				.000	.276
Tilhørighetsstøtte				.000	.303
Complementarity	.65	.42	.42	.000	
Autonomistøtte				.045	.135
Kompetansestøtte				.041	.151
Tilhørighetsstøtte				.000	.409

Multiple R verdien viser den lineære assosiasjonen mellom de uavhengige variablene og den avhengige variablen. R² verdien indikerer i hvilken grad variansen hos den avhengige variablen blir forklart av de uavhengige variablene. Adjusted R² inneholder en justering av R² i forhold til utvalgsstørrelse, ettersom R² kan overestimere ved små utvalg. Signifikans viser i hvilken grad de uavhengige variablene er signifikante i sin prediksjon av den avhengige variablen. Beta (standardisert regresjonskoeffisient) viser predikasjonskraften mellom de uavhengige variablene og avhengig variabel.

Medierende effekt: En gitt variabel fungerer som mediator når den har forklaringskraft for relasjonen mellom prediktorvariabelen og kriterievariabelen. En mediator forklarer hvordan ekstern påvirkning får intern psykologisk signifikans (Baron & Kenny, 1986). Tilfredsstillelse av grunnleggende psykologiske behov oppfyller kravene til å kunne regnes som mediator mellom behovsstøtte og relasjonskvalitet, fordi de imøtekommer tre krav: (a) variasjon i nivåene til behovsstøtte har signifikant påvirkning på variasjon i behovstilfredsstillelse, (b) variasjon i behovstilfredsstillelse har signifikant påvirkning på variasjon i relasjonskvalitet, og (c) når behovstilfredsstillelse tas bort vil den tidligere signifikante sammenhengen mellom trenerstøtte og relasjonskvalitet ikke lenger være signifikant. Det er derfor grunnlag for å analysere medierende effekt i denne undersøkelsen.

Tabell 3: Tilfredshet innen grunnleggende psykologiske behov (MV) som medierende faktor mellom støtte av grunnleggende psykologiske behov (AV) og variabler for relasjonskvalitet (UV).

AV	MV	UV	R ² Change	Sig. F Change
Autonomistøtte		Closeness	.463	.000
Autonomistøtte	Autonomi tilfredshet	Closeness	.000	.877
Autonomistøtte	Kompetanse tilfredshet	Closeness	.010	.009
Autonomistøtte	Tilhørighet tilfredshet	Closeness	.027	.000
Kompetansestøtte		Closeness	.498	.000
Kompetansestøtte	Autonomi tilfredshet	Closeness	.004	.106
Kompetansestøtte	Kompetanse tilfredshet	Closeness	.001	.306
Kompetansestøtte	Tilhørighet tilfredshet	Closeness	.031	.000
Tilhørighetsstøtte		Closeness	.509	.000
Tilhørighetsstøtte	Autonomi tilfredshet	Closeness	.000	.924
Tilhørighetsstøtte	Kompetanse tilfredshet	Closeness	.005	.058
Tilhørighetsstøtte	Tilhørighet tilfredshet	Closeness	.017	.000
Autonomistøtte		Commitment	.412	.000
Autonomistøtte	Autonomi tilfredshet	Commitment	.003	.170
Autonomistøtte	Kompetanse tilfredshet	Commitment	.008	.033
Autonomistøtte	Tilhørighet tilfredshet	Commitment	.018	.001
Kompetansestøtte		Commitment	.454	.000
Kompetansestøtte	Autonomi tilfredshet	Commitment	.000	.910
Kompetansestøtte	Kompetanse tilfredshet	Commitment	.001	.502
Kompetansestøtte	Tilhørighet tilfredshet	Commitment	.020	.000
Tilhørighetsstøtte		Commitment	.465	.000
Tilhørighetsstøtte	Autonomi tilfredshet	Commitment	.004	.122
Tilhørighetsstøtte	Kompetanse tilfredshet	Commitment	.003	.144
Tilhørighetsstøtte	Tilhørighet tilfredshet	Commitment	.010	.011
Autonomistøtte		Complementarity	.314	.000
Autonomistøtte	Autonomi tilfredshet	Complementarity	.000	.918
Autonomistøtte	Kompetanse tilfredshet	Complementarity	.008	.044
Autonomistøtte	Tilhørighet tilfredshet	Complementarity	.036	.000
Kompetansestøtte		Complementarity	.341	.000
Kompetansestøtte	Autonomi tilfredshet	Complementarity	.002	.253
Kompetansestøtte	Kompetanse tilfredshet	Complementarity	.001	.394
Kompetansestøtte	Tilhørighet tilfredshet	Complementarity	.040	.000
Tilhørighetsstøtte		Complementarity	.402	.000
Tilhørighetsstøtte	Autonomi tilfredshet	Complementarity	.000	.855
Tilhørighetsstøtte	Kompetanse tilfredshet	Complementarity	.003	.166
Tilhørighetsstøtte	Tilhørighet tilfredshet	Complementarity	.022	.000

5. Diskusjon

Hensikten med denne undersøkelsen var å se på sammenhenger mellom idrettsutøveres opplevde trenerstøtte, tilfredsstillelse av grunnleggende psykologiske behov og opplevd kvalitet i trener-utøver relasjonen.

Sammenheng mellom oppfattet støtte og tilfredsstillelse av grunnleggende psykologiske behov. Utøverens oppfattelse av trenerens trenerstøtte og utøverens tilfredshet innen de samme behovene har en svak til moderat sammenheng. I tråd med annen forskning som bruker BPNT (Ryan & Deci, 2000a; Standage, Duda, & Ntoumanis, 2006) viser resultatene signifikante sammenhenger mellom trenerstøtte og tilfredsstillelse av autonomi, kompetanse og tilhørighet. Som i tidligere forskning (Standage et al., 2006; Ratelle et al., 2005) er trenerstøtte av autonomi en positiv og moderat prediktor av tilfredsstillelse av autonomi. Det er teoretisk fornuft bak slutningen om at en trener som oppfattes som å støtte utøverens valgmuligheter og beslutningsmuligheter også vil legge grunnlag for at utøveren vil føle selvbestemmelse og atferd basert på egne valg og verdier (Mageau & Vallerand, 2003). I likhet med funnene til Ratelle, Larose, Guay, og Sénécal (2005) så er oppfattet støtte av autonomi en svak, men positiv prediktor av tilfredsstillelse av kompetanse. Samtidig er det av interesse å se i denne studien, hvor en i tillegg til autonomistøtte også har inkludert kompetansestøtte og tilhørighetsstøtte, at det er forskjell mellom behovene, og at tilhørighet predikerer sterkere enn autonomi og kompetanse. Selv om det kun er nyanseforskjeller er det likevel verdt å merke seg at det er størst sammenheng mellom tilhørighetsstøtte og tilfredsstillelse av tilhørighet, med sammenheng mellom autonomistøtte og tilfredsstillelse av tilhørighet på plass nummer to. Sammenhengen mellom kompetansestøtte og tilfredsstillelse og sammenhengen mellom autonomistøtte og tilfredsstillelse av autonomi deler plass nummer tre. Med andre ord er det størst sammenheng mellom de ulike formene for trenerstøtte og tilfredsstillelse av tilhørighet, noe som kan tyde på at disse formene for treneratferd er en spesielt viktig bidragsyter for at utøverne skal føle en trygg tilhørighet i toppidrettskonteksten. Da det ser ut til at det i tidligere forskning innen det teoretiske rammeverket til SDT har vært en tradisjon for å kun se på betydningen av autonomistøtte for behovstilfredsstillelse, vil et viktig bidrag til videre forskning være å fortsette å undersøke betydningen av både kompetansestøtte og tilhørighetsstøtte, i tillegg til autonomistøtte, for utøveres behovstilfredsstillelse. Det kan tyde på at trenere

bør ha et ekstra fokus på tilhørighetsstøttende atferd ved å vise respekt, interesse, vennlighet og støtte for å sikre en god relasjon til utøveren.

Sammenheng mellom oppfattet trenerstøtte av grunnleggende psykologiske behov og oppfattet kvalitet i trener-utøverrelasjonen. Denne undersøkelsen viser at utøverens oppfattelse av trenerens støtte av grunnleggende psykologiske behov har gjennomgående sterk sammenheng med kvalitet i trener-utøverrelasjonen. Den gjennomgående sterke sammenhengen mellom utøvernes opplevde trenerstøtte og opplevelse av kvalitet i trener-utøverrelasjonen viser at selv om andre faktorer kan ha innvirkning på behovstilfredsstillelsen så er opplevd trenerstøtte svært viktig for at utøvere skal oppleve at de har en god relasjon til treneren. Med andre ord vil treneratferd som kjennetegnes av å være autonomistøttende, kompetansestøttende og tilhørighetsstøttende trolig være en treneratferd som er hensiktsmessig for å etablere en trener-utøver relasjon av høy kvalitet. Det er ikke funnet annen forskning som har sett på sammenhengen mellom oppfattet støtte og kvalitet i trener-utøverrelasjonen, så det er ingen andre resultater å diskutere funnene i denne undersøkelsen opp mot.

Sammenheng mellom tilfredsstillelse av grunnleggende psykologiske behov og oppfattet kvalitet i trener-utøverrelasjonen. Utøverens oppfattede tilfredshet innen grunnleggende psykologiske behov har en svak til moderat sammenheng med kvalitet i trener-utøverrelasjonen, som er gjennomgående svakere enn tilsvarende for oppfattet trenerstøtte. Det er likevel interessant å se at tilfredsstillelse av tilhørighet er det behovet som predikerer sterkest inn mot opplevd relasjonskvalitet. Dette er i tråd med tidligere forskning utenfor idretten som har vist at tilhørighet, og i noe mindre grad autonomi og kompetanse, er viktige årsaker til relasjonskvalitet (Ntoumanis, 2012). Igjen viser dette betydningen av at en trener gir en type støtte som bidrar til å tilfredsstillere utøvernes behov for tilhørighet. Et annet interessant aspekt ved dette resultatet er at det også samsvarer med funn gjort i relasjonsforskning på vennsrelasjoner og romantiske relasjoner (Patrick, Knee, Canevello, & Lonsbary, 2007; La Guardia & Patrick, 2008) hvor tilfredsstillelse av tilhørighetsbehovet er det som predikerer sterkest inn mot en trygg tilknytning. Med tanke på at utøverne rapporterer høyere grad av trenerstøtte enn tilfredshet innen tilhørighet kan det se ut som om det finnes faktorer i idrettskonteksten som bidrar negativt eller reduserer utøvernes behovstilfredsstillelse. Med tanke på hvor viktig dette behovet ifølge denne undersøkelsen ser ut til å være vil det være av

betydning å forske videre for å kunne identifisere disse faktorene og eventuelt sette inn tiltak for å redusere eller eliminere deres negative innvirkning.

Tilfredsstillelse av grunnleggende psykologiske behov som medierende faktor mellom oppfattet trenerstøtte og relasjonskvalitet. Igjen trer tilfredsstillelse av tilhørighet frem som viktig, da det medierer mellom alle former for trenerstøtte og alle variabler for relasjonskvalitet (closeness, commitment og complementarity). Dette understreker hvor viktig det er for en utøver å oppleve trygghet og tilhørighet i toppidrettskonteksten og til personene som er involvert og at opplevelse av treneren som en støttende person er av betydning. Et annet interessant funn er at behovstilfredsstillelse av kompetanse viser seg å mediere mellom autonomistøtte og opplevd relasjonskvalitet. Dette kan tyde på at det er viktigere for utøvere på dette nivået at trenere støtter dem på en slik måte at utøverne opplever å være utgangspunktet for sine egne handlinger fremfor å gi kompetansestøtte. Utøverne i denne undersøkelsen er jevnt over på et svært høyt nivå, noe som gjør at de trolig besitter høy grad av idrettskunnskap og forståelse av trening på egen kropp. Samtidig vil de fleste også ha tilgang til spesifikk idrettsvitenskapelig ekspertise gjennom støtteapparat og eventuelt Olympiatoppen. Dette kan være en medvirkende faktor til at trenerens viktigste bidrag for å tilfredsstille kompetansebehovet og videre relasjonskvalitet er å gi utøveren handlingsrom og tilrettelegge for at utøveren får den spesifikke kompetansestøtten de trenger til enhver tid.

Avslutningsvis diskuteres noen aspekter ved undersøkelsen og hvilken forskning som kan være interessant i tiden fremover for å frembringe mer kunnskap om forholdet mellom trener og utøver.

Deltakere/utvalg. Undersøkelsen ønsket å ha alle landslagsutøvere og stipendutøvere som aktuelle respondenter. Det viste seg imidlertid at innhenting av kontaktinfo ble en utfordring, ettersom en del særforbund ikke hadde tilstrekkelig oversikt eller ikke ønsket at sine utøvere skulle delta. Utvalget ble derfor bestående av 578 utøvere fra særforbund som viste interesse for undersøkelsen. 356 av utøverne responderte. Total svarprosenten for utøverne ble 62%, som gir et godt grunnlag for å kunne generalisere for denne gruppen.

Spørreskjemaet. Noen få utøvere ga uttrykk for at de ikke trodde at undersøkelsen

kunne være anonym, som kan ha påvirket deres svar. Det er i tillegg viktig å fremheve at funnene i denne undersøkelsen stammer fra korrelasjonelle data fra en tverrsnittundersøkelse. Det etableres ingen årsak-sammenheng, kun korrelasjon. En annen begrensning som bør hensyntas er betydningen av selv-rapporterende spørreskjemaer som brukt i denne undersøkelsen, som kan gi bias i form av svar som påvirkes av sosiale forventninger.

Betydning og videreføring. Et dynamisk, dyadisk og longitudinelt studie ville kunne gi dypere innsikt og kunnskap. Det er behov for forskning på trener-utøverrelasjonen som måler behovstilfredsstillelse både hos trener og utøver over tid for å kunne lære mer om dynamikken i relasjonen.

Hvordan endrer relasjonen seg over tid, er utviklingen i reasjonskvalitet positiv eller negativ, oppfatter treneren og utøveren det samme i relasjonen, er treneren like avhengig av behovsstøtte fra utøveren som utøveren er fra treneren? Det er en mengde spennende vinklinger innen dette temaet som fortjener å bli undersøkt. En undersøkelse som inkluderer thwarting (Bartholomew, Ntoumanis, & Thøgesen-Ntoumani, 2010; 2011), balanse (Milyavskaya, et al., 2009), grunnleggende psykologiske behov og relasjonskvalitet ville kunne gi et bredere bilde av hvordan relasjonen mellom trener og utøver egentlig fungerer, og kan være et aktuelt felt for forskning i fremtiden.

6. Konklusjon

Hensikten med denne undersøkelsen var å se på sammenhenger mellom en idrettsutøvers oppfattede støtte av, og tilfredsstillelse av, grunnleggende psykologiske behov og oppfattet kvalitet i trener-utøverrelasjonen.

Undersøkelsens grunnleggende spørsmål var:

Er det sammenheng mellom oppfattet støtte av, og tilfredsstillelse av grunnleggende psykologiske behov og oppfattet kvalitet i trener-utøverrelasjon? Konklusjonen på dette spørsmålet er at undersøkelsen viser stor sammenheng mellom en utøvers oppfattede trenerstøtte av grunnleggende psykologiske behov og oppfattet kvalitet i trener-utøverrelasjonen. Undersøkelsen viser lavere, men likevel signifikant, sammenheng mellom tilfredsstillelse av grunnleggende psykologiske behov og oppfattet kvalitet i trener-utøverrelasjonen. Undersøkelsen viser at opplevd støtte av tilhørighet har sterkest sammenheng på opplevd kvalitet i relasjonen av autonomi, kompetanse og tilhørighet.

Er det forskjell på hvordan tilfredsstillelse av de grunnleggende psykologiske behovene medierer forholdet mellom oppfattet støtte av behovene og oppfattet kvalitet i trener-utøverrelasjonen? Konklusjonen på dette spørsmålet er at undersøkelsen viser at tilfredsstillelse av tilhørighetsbehovet medierer alle behovene for autonomi, kompetanse og tilhørighet og alle tre variabler for opplevd kvalitet i relasjonen. Tilfredsstillelse av kompetanse medierer opplevd trenerstøtte av autonomi og alle variabler for kvalitet i relasjonen. Undersøkelsen viser ingen medierende effekt av tilfredsstillelse av autonomi, men det en må ta hensyn til variabelens lave alfa-skåre og den usikkerhet dette gir omkring validiteten.

0-Hypotese: Det er ingen sammenheng mellom idrettsutøvers oppfatning av trenerstøtte og utøvernes tilfredsstillelse av grunnleggende psykologiske behov og kvalitet i trener-utøverrelasjon. Konklusjon er at 0-hypotesen kan forkastes.

Alternativ hypotese: Det er sammenheng mellom idrettsutøvers oppfatning av trenerstøtte og utøvernes tilfredsstillelse av grunnleggende psykologiske behov og kvalitet i trener-utøverrelasjon. Konklusjon er at den alternative hypotesen beholdes.

Referanser

Adie, J. W., & Jowett, S. (2010). Meta-perceptions of the coach-athlete relationship. Achievement goals and intrinsic motivation among sport participants. *Journal of Applied Social Psychology*, 40, pp. 2750-2773.

Adie, J. W., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2008, September 30). Autonomy support, basic need satisfaction and the optimal functioning of adult male and female sport participants: A test of basic needs theory. *Motivation and Emotion*, 32, pp. 189-199.

Amorose, A. J. (2003). Reflected appraisals and perceived importance of significant others' appraisals as predictors of college athletes' self-perceptions of competence. *Research Quarterly for Exercise and Sport* (74), pp. 60-70.

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, pp. 654-670.

Amorose, A. J., & Dawn, A.-B. (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, pp. 654-670.

Amorose, A. J., & Horn, T. S. (2000). Intrinsic motivation: relationships with collegiate athletes' gender, scholarship status, and perceptions of their coaches' behavior. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 22 (1), pp. 63-84.

Amorose, J. A., & Horn, T. S. (2001). Pre- to Post-Season Changes in the Intrinsic Motivation of First Year College Athletes: Relationships with Coaching Behavior and Scholarship Status. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13, pp. 355-373.

Banack, H. R., Sabiston, C. M., & Bloom, G. A. (2011). Coach Autonomy Support, Basic Need Satisfaction, and Intrinsic Motivation of Paralympic Athletes. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 82 (4), pp. 722-730.

- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51 (6), pp. 1173-1182.
- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., & Thøgesen-Ntoumani, C. (2010). The Controlling Interpersonal Style in a Coaching Context: Development and Initial Validation of a Psychometric Scale. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 32, pp. 193-216.
- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., Ryan, R. M., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2011). Psychological Need Thwarting in the Sport Context: Assessing the Darker Side of Athletic Experience. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 33, pp. 75-102.
- Becker, A. J. (2009). It's Not What They Do, It's How They Do It: Athlete Experiences of Great Coaching. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4 (1), pp. 93-119.
- Blanchard, C. M., Amiot, C. E., Perreault, S., Vallerand, R. J., & Provencher, P. (2009). Cohesiveness, coach's interpersonal style and psychological needs: Their effects on self-determination and athletes subjective well-being. *Psychology of Sport and Exercise* (10), pp. 545-551.
- Bowling, A. (1997). *Research Methods in Health*. Buckingham: Open University Press.
- Burns, N., & Grove, S. K. (1997). *The Practice of Nursing Research Conduct, Critique, & Utilization*. Philadelphia: W.B. Saunders and Co.
- Caspersen, R. (2007). *Trener-utøver-relasjonen, motivasjonelt klima og tilfredsstillelse av grunnleggende psykologiske behov hos norske eliteutøvere*. Norges Idrettshøgskole. Oslo: Norges idrettshøgskole.
- Davis, L., & Jowett, S. (2010). Investigating the Interpersonal Dynamics Between Coaches and Athletes Based on Fundamental Principles of Attachment. *Journal of Clinical Sport Psychology* (4), pp. 112-132.
- Deci, E. L. (1975). *Intrinsic motivation*. New York: Plenum Publishing Co.

Deci, E. L. (1980). *The psychology of self-determination*. Lexington, MA: D.C. Heath (Lexington Books).

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. In R. Dienstbier, *Nebraska symposium on motivation: Perspectives on motivation* (Vol. 38, pp. 237-288). Lincoln, Nebraska: University of Nebraska Press.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2002). *Handbook of Self-Determination Research*. Rochester, New York, USA: The University of Rochester Press.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-Determination Theory: A Macrotheory of Human Motivation, Development, and Health. *Canadian Psychology* , 49 (3), pp. 182-185.

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, pp. 227-268.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1980). The empirical exploration of intrinsic motivational processes. In L. Berkowitz, *Advances in experimental social psychology* (Vol. 13, pp. 39-80). New York: Academic Press.

Deci, E. L., & Vansteenkiste, M. (2004). Self-determination theory and basic need satisfaction: Understanding human development in positive psychology. *Ricerche di Psicologia* (27), pp. 17-34.

Deci, E. L., La Guardia, J. G., Moller, A. C., Scheiner, M. J., & Ryan, R. M. (2006, March). On the benefits of Giving as Well as Receiving Autonomy Support: Mutuality in Close Friendships. *Personality and Social Psychology Bulletin* , 32 (3), pp. 313-327.

Deci, E. L., La Guardia, J. G., Moller, A. C., Scheiner, M. J., & Ryan, R. M. (2006, Mars). On the Benefits of Giving as Well as Receiving Autonomy Support: Mutuality in Close Friendships. *Personality and Social Psychology Bulletin* , 32 (3), pp. 313-327.

Deci, E. L., Schwarz, A. J., Sheinman, L., & Ryan, R. M. (1981). An instrument to assess adults' orientations toward control versus autonomy with children: Reflections on intrinsic motivation and perceived competence. *Journal of Educational Psychology* (73), pp. 642-650.

Downie, M., Mageau, G. A., & Koestner, R. (2008). What Makes for a Pleasant Social Interaction? Motivational Dynamics of Interpersonal Relations. *The Journal of Social Psychology*, 148 (5), pp. 523-534.

Felton, L., & Jowett, S. (2012). Attachment and well being: The mediating effects of psychological needs satisfaction within the coach-athlete and parent-athlete relational contexts. *Psychology of Sport & Exercise*.

Fletcher, D., & Hanton, S. (2003). Sources of Organizational Stress in Elite Sport Performers. *The Sport Psychologist*, 17, pp. 175-195.

Gagné, M., & Blanchard, C. (2007). Self-Determination Theory and Well-Being in Athletes: It's the Situation That Counts. In M. S. Hagger, & N. L. Chatzisarantis, *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport* (pp. 243-254). USA: Human Kinetics.

Gillet, N., Vallerand, R. J., Amoura, S., & Baldes, B. (2010). Influence of coaches' autonomy support on athletes' motivation and sport performance: A test of the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Psychology of Sport and Exercise*, 11, pp. 155-161.

Gillet, N., Vallerand, R. J., Amoura, S., & Baldes, B. (2010). Influence of coaches' autonomy support on athletes' motivation and sport performance: A test of the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Psychology of Sport and Exercise* (11), pp. 155-161.

Halvorsen, K. (2008). *Å forske på samfunnet: En innføring i samfunnsvitenskapelig metode* (Vol. 5). Oslo: J.W. Cappelens Forlag AS.

Hollembaek, J., & Amorose, A. J. (2005). Perceived Coaching Behaviors and College Athletes' Intrinsic Motivation: A Test of Self-Determination Theory. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17, pp. 20-36.

Hollembaek, J., & Amorose, A. J. (2005). Perceived Coaching Behaviors and College Athletes' Intrinsic Motivation: A Test of Self-Determination Theory. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17 (1), pp. 20-36.

Horn, T. S., & Amorose, A. J. (1998). Sources of competence information. In J. L. Duda, *Advances in sport and exercise psychology measurement* (pp. 49-80). Morgantown, West Virginia: Fitness Information Technology.

Howitt, D., & Cramer, D. (2011). *Introduction to Statistics in Psychology* (Vol. Femte). Harlow, Essex, England: Pearson Education Limited.

Jackson, B., Gucciardi, D. F., & Dimmock, J. A. (2011). Tripartite Efficacy Profiles: A Cluster Analytic Investigation of Athletes' Perceptions of Their Relationship With Their Coach. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 33, pp. 394-415.

Jowett, S. (2007a). Coach-athlete relationships ignite groupness. In M. R. Beauchamp, & M. A. Eys, *Group Dynamics: Advances in Sport and Exercise Psychology*. New York: Routledge.

Jowett, S. (2007b). Interdependence analysis and the 3 + 1Cs in the coach-athlete relationship. In S. Jowett, & D. Lavallee, *Social Psychology in Sport* (pp. 15-27). Champaign, IL: Human Kinetics.

Jowett, S. S., & Poczwadowski, A. (2007). Understanding the Coach-Athlete Relationship. In S. S. Jowett, & D. Lavallee, *Social Psychology in Sport* (pp. 3-14). Champaign, IL: Human Kinetics.

Jowett, S., & Cockerill, I. M. (2003). Olympic medallists' perspective of the athlete-coach relationship. *Psychology of Sport and Exercise* (4), pp. 313-331.

- Jowett, S., & Lavallee, D. (2007). *Social Psychology in Sport*. Champaign, IL, USA: Human Kinetics.
- Jowett, S., & Ntoumanis, N. (2004). The Coach-Athlete Relationship Questionnaire (Cart-Q): development and initial validation. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* , 14, pp. 245-257.
- Jowett, S., Paull, G., & Pensgaard, A. (2005). Coach-Athlete Relationship. In J. Taylor, & G. Wilson, *Applying Sport Psychology: Four Perspectives* (pp. 153-170). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Jóesaar, H., Hein, V., & Hagger, M. S. (2012). Youth athletes' perception of autonomy support from the coach, peer motivational climate and intrinsic motivation in sport setting: One-year effects. *Psychology of Sport and Exercise* , 13, pp. 257-262.
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (1996). Further examining the America dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin* , 22, pp. 280-287.
- La Guardia, J. G., & Patrick, H. (2008). Self-Determination Theory as a Fundamental Theory of Close Relationships. *Canadian Psychology* , 49 (3), pp. 201-209.
- Lafrenière, M.-A. K., Jowett, S., Vallerand, R. J., & Carbonneau, N. (2011). Passion for coaching and the quality of the coach-athlete relationship: The mediating role of coaching behaviors. *Psychology of Sport and Exercise* (12), pp. 144-152.
- 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, pp. 541-560.
- Likert, R. (1932). A Technique for the Measurement of Attitudes. *Archives of Psychology* (140), pp. 1-55.
- Lorimer, R. (2009, Juli). Coaches' satisfaction with their athletic partnerships. *International Journal of Coaching Science* , 3 (2), pp. 57-66.

- Lorimer, R. (2009, July). Coaches' satisfaction with their athletic partnerships. *International Journal of Coaching Science* , 3 (2), pp. 57-66.
- Mageau, G. A., & Vallerand, R. J. (2003). The coach-athlete relationship: a motivational model. *Journal of Sport Sciences* , 21, pp. 883-904.
- Markland, D., Ryan, R. M., Tobin, V. J., & Rollnick, S. (2005). Motivational interviewing and self-determination theory. *Journal of Social and Clinical Psychology* , 24 (6), pp. 811-831.
- Maslow, A. H. (1971). *The Farther Reaches of Human Nature*.
- McDougall, W. (1908). *Introduction to Social Psychology*. London: Methuen & Co.
- McLeod, S. A. (2008). [www.simplypsychology.org](http://www.simplypsychology.org/likert-scale.html). Retrieved from likert-scale.html: <http://www.simplypsychology.org/likert-scale.html>
- Milyavskaya, M., Gingras, I., Mageau, G. A., Koestner, R., Gagnon, H., Fang, J., et al. (2009). Balance Across Contexts: Importance of Balanced Need Satisfaction Across Various Life Domains. *Personality and Social Psychology Bulletin* , pp. 1031-1045.
- Murray, H. A. (1938). *Explorations in personality*. New York: Oxford University Press.
- Myers, N. D., Beauchamp, M. R., & Chase, M. A. (2011, February 15). Coaching competency and satisfaction with the coach: A multi-level structural equation model. *Journal of Sports Sciences* , 29 (4), pp. 411-422.
- Niemiec, C. P., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2009). The path taken: Consequences of attaining intrinsic and extrinsic aspirations in post-college life. *Journal of Research in Personality* , 43, pp. 291-306.
- Ntoumanis, N. (2012). A Self-Determination Theory Perspective on Motivation in Sport and Physical Education: Current Trends and Possible Future Research Directions. In G. C. Roberts, & D. C. Treasure, *Advances in Motivation in Sport and Exercise*. Champaign, IL, United States: Human Kinetics, Inc.

Olympiou, A., Jowett, S., & Duda, J. L. (2008). The Psychological Interface Between the Coach-Created Motivational Climate and the Coach-Athlete Relationship in Team Sports. *The Sport Psychologist* , 22, pp. 423-438.

Patrick, H., Knee, C., Canevello, A., & Lonsbary, C. (2007). The Role of Need Fulfillment in Relationship Functioning and Well-Being: A Self-Determination Theory Perspective. *Journal of Personality and Social Psychology* , 92 (3), pp. 434-457.

Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., & Brière, N. M. (2001, December). Associations Among Perceived Autonomy Support, Forms of Self-regulation, and Persistence: A Prospective Study. *Motivation and Emotion* , 25 (4), pp. 279-306.

Pensgaard, A. M., & Roberts, G. C. (2002). Elite athletes' experiences of the motivational climate: The coach matters. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* , 12, pp. 54-59.

Poczwardowski, A., Barott, J. E., & Henschen, K. P. (2002). The athlete and coach: their relationship and its meaning. Results of an interpretative study. *International Journal of Sport Psychology* , 33, pp. 116-140.

Poczwardowski, A., Barott, J. E., & Henschen, K. P. (2002). The athlete and coach: their relationship and meaning. Results of an interpretive study. *International Journal of Sport Psychology* , 33 (1), pp. 116-140.

Poczwardowski, A., Barott, J. E., & Jowett, S. (2006). Diversifying approaches to research on athlete-coach relationships. *Psychology of Sport and Exercise* (7), pp. 125-142.

Quested, E. (2009). *Social-Psychological Determinants Of Well-Being Among Vocational Dancers: A Self-Determination Theory Approach*. Doktoravhandling, The University of Birmingham, School of Sport and Exercise Sciences, Birmingham.

Quested, E., & Duda, J. L. (2010). Exploring the Social-Environmental Determinants of Well-Being in Dancers: A Test of Basic Needs Theory. *Journal of Sport & Exercise Psychology* , 32, pp. 39-60.

Ratelle, C. F., Larose, S., Guay, F., & Senécal, C. (2005). Perceptions of Parental Involvement and Support as Predictors of College Students' Persistence in a Science Curriculum. *Journal of Family Psychology*, 19 (2), pp. 286-293.

Reeve, J. (2009). Why Teachers Adopt a Controlling Motivating Style Toward Students and How They Can Become More Autonomy Supportive. *Educational Psychologist*, 44 (3), pp. 159-175.

Reeve, J., & Jang, H. (2006). What Teachers Say and Do to Support Students' Autonomy During a Learning Activity. *Journal of Educational Psychology*, 98 (1), pp. 209-218.

Reeve, J., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2004). Self-Determination Theory: A dialectical framework for understanding the sociocultural influences on motivation and learning. In D. M. McInerney, & S. van Etten, *Big Theories Revisited* (Vol. 4, pp. 31-59). Greenwich, CT: Information Age Press.

Reinboth, M., & Duda, J. L. (2006). Perceived motivational climate, need satisfaction and indices of well-being in team sports: A longitudinal perspective. *Psychology of Sport and Exercise* (7), pp. 269-286.

Reinboth, M., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2004, September). Dimensions of Coaching Behavior, Need Satisfaction, and the Psychological and Physical Welfare of Young Athletes. *Motivation and Emotion*, 28 (3), pp. 297-312.

Reis, H. T., & Wheeler, L. (1991). Studying social interaction with the Rochester Interaction Record. *Advances in Experimental Social Psychology*, 24, pp. 269-318.

Rhind, D. J., & Jowett, S. (2012). Development of the Coach-Athlete Relationship Maintenance Questionnaire (CARM-Q). *International Journal of Sports Science & Coaching*, 7 (1), pp. 121-137.

Rhind, D. J., & Jowett, S. (2010). Relationship Maintenance Strategies in the Coach-Athlete Relationship: The Development of the COMPASS Model. *Journal of Applied Sport Psychology*, 22, pp. 106-121.

Ryan, R. M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of Personality* , 63, pp. 397-427.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2002). *Handbook of Self-Determination*. Rochester, NY, USA: The University of Rochester Press.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well being. (S. Fiske, Ed.) *Annual review of psychology* , 51, pp. 141-166.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist* , 55, pp. 68-78.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000a). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist* , 55, pp. 68-78.

Ryan, R. M., & La Guardia, J. G. (2000). What is being optimized over development? A self-determination theory perspective on basic psychology needs across the life span. (S. Qualls, & R. Abeles, Eds.) *Dialogues on psychology and aging* , pp. 145-172.

Ryan, R. (2009). Self-determination Theory and Wellbeing. *WeD Research Review* .

Sheldon, K. M., & Niemiec, C. P. (2006). It's Not Just the Amount That Counts: Balanced Need Satisfaction Also Affects Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology* , 91 (2), pp. 331-341.

Sheldon, K. M., Ryan, R. M., & Reis, H. R. (1996). What makes for a good day? Competence and autonomy in the day and in the person. *Personality and Social Psychology Bulletin* , 22, pp. 1270-1279.

Standage, M., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2005). A test of self-determination theory in school physical education. *British Journal of Educational Psychology* , 75, pp. 411-433.

Standage, M., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2006). Students' motivational processes and their relationship to teacher ratings in school physical education: A self-determination approach. *Research Quarterly for Exercise and Sport* , 77, pp. 100-110.

Stebbing, J., Taylor, I. M., & Spray, C. M. (2011). Antecedents of Perceived Coach Autonomy Supportive and Controlling Behaviors: Coach Psychological Need Satisfaction and Well-Being. *Journal of Sport & Exercise Psychology* , 33, pp. 255-272.

Tavakol, M., & Dennick, R. (2011). Making sense of Cronbach's alpha. *International Journal of Medical Education* (2), pp. 53-55.

Taylor, I. M., & Ntoumanis, N. (2007). Teacher Motivational Strategies and Student Self-Determination in Physical Education. *Journal of Educational Psychology* , 99 (4), pp. 747-760.

Thomas, J. R., Nelson, J. K., & Silverman, S. J. (2011). *Research methods in physical activity* (Vol. 6). Champaign, IL, USA: Human Kinetics.

Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., & Koestner, R. (2008). Reflections on Self-Determination Theory. *Canadian Psychology* , 49 (3), pp. 257-262.

Vansteenkiste, M., Lens, W., & Deci, E. L. (2006). Intrinsic versus extrinsic goal contents in self-determination theory: Another look at the quality of academic motivation. *Educ Psychol* , 41 (1), pp. 19-31.

Vincent, W. J. (2005). *Statistics in Kinesiology*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Vlachopoulos, S. P., Ntoumanis, N., & Smith, A. L. (2010). The Basic Psychological Needs in Exercise Scale: Translation and Evidence for Cross-Cultural Validity. *IJSEP* , 8, pp. 394-412.

Wylleman, P. (2000). Interpersonal relationships in sports: Uncharted territory in sport psychology research. *International Journal of Sport Psychology* , 31 (4), pp. 555-572.

Tabelloversikt

Tabell 1: Beskrivende statistikk for hele utvalget (N = 356).....	25
Tabell 2: Enter regresjon for støtte av grunnleggende psykologiske behov og variabler for kvalitet i trener-utøverrelasjon.....	29
Tabell 3: Tilfredshet innen grunnleggende psykologiske behov som medierende faktor mellom støtte av grunnleggende psykologiske behov og variabler for relasjonskvalitet.....	30

Figuroversikt

Figur 1: Beta- og korrelasjonsverdier for utøverens oppfattelse av trenerens støtte av grunnleggende psykologiske behov, utøverens tilfredsstillelse av grunnleggende psykologiske behov og closeness.....26

Figur 2: Beta- og korrelasjonsverdier for utøverens oppfattelse av trenerens støtte av grunnleggende psykologiske behov, utøverens tilfredsstillelse av grunnleggende psykologiske behov og commitment.....27

Figur 3: Beta- og korrelasjonsverdier for utøverens oppfattelse av trenerens støtte av grunnleggende psykologiske behov, utøverens tilfredsstillelse av grunnleggende psykologiske behov og complementarity.....28

Forkortelser

SDT: Self-Determination Theory

BPNT: Basic Psychological Needs Theory

CET: Cognitive Evaluation Theory

OIT: Organismic Integration Theory

COT: Causality Orientation Theory

GCT: Goal Content Theory

Vedlegg

Vedlegg 1: Godkjenning NSD

Vedlegg 2: Informasjonsbrev

Vedlegg 3: Innledning til spørreskjema

Vedlegg 4: Spørsmål i spørreskjemaet

Vedlegg 1:

Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS
NORWEGIAN SOCIAL SCIENCE DATA SERVICES



Anne Marte Pensgaard
Seksjon for coaching og psykologi
Norges idrettshøgskole
Postboks 4014 Ullevål stadion
0806 OSLO

Harald Hårfagres gate 29
N-5007 Bergen
Norway
Tel: +47-55 58 21 17
Fax: +47-55 58 96 50
nsd@nsd.uib.no
www.nsd.uib.no
Org.nr. 985 321 884

Vår dato: 12.11.2012

Vår ref.: 31859 / 3 / MSI

Deres dato:

Deres ref:

TILBAKEMELDING PÅ MELDING OM BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 18.10.2012. All nødvendig informasjon om prosjektet forelå i sin helhet 05.11.2012. Meldingen gjelder prosjektet:

31859	<i>Er det sammenheng mellom grunnleggende psykologiske behov og kvaliteten i trener-utøverrelasjon</i>
Behandlingsansvarlig	<i>Norges idrettshøgskole, ved institusjonens øverste leder</i>
Daglig ansvarlig	<i>Anne Marte Pensgaard</i>
Student	<i>Eirik Hektoen</i>

Personvernombudet har vurdert prosjektet og finner at behandlingen av personopplysninger er meldepliktig i henhold til personopplysningsloven § 31. Behandlingen tilfredsstiller kravene i personopplysningsloven.

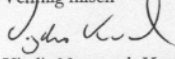
Personvernombudets vurdering forutsetter at prosjektet gjennomføres i samsvar med opplysningene gitt i melde skjemaet, korrespondanse med ombudet, eventuelle kommentarer samt personopplysningsloven og helseregisterloven med forskrifter. Behandlingen av personopplysninger kan settes i gang.

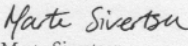
Det gjøres oppmerksom på at det skal gis ny melding dersom behandlingen endres i forhold til de opplysninger som ligger til grunn for personvernombudets vurdering. Endringsmeldinger gis via et eget skjema, http://www.nsd.uib.no/personvern/forsk_stud/skjema.html. Det skal også gis melding etter tre år dersom prosjektet fortsatt pågår. Meldinger skal skje skriftlig til ombudet.

Personvernombudet har lagt ut opplysninger om prosjektet i en offentlig database, <http://pvo.nsd.no/prosjekt>.

Personvernombudet vil ved prosjektets avslutning, 31.12.2013, rette en henvendelse angående status for behandlingen av personopplysninger.

Venlig hilsen


Vigdis Namtvedt Kvalheim


Marte Sivertsen

Marte Sivertsen tf: 55 58 33 48
Vedlegg: Prosjektvurdering
Kopi: Eirik Hektoen, Schouterrassen 17, 0375 OSLO

Avdelingskontorer / District Offices:

OSLO: NSD, Universitetet i Oslo, Postboks 1055 Blindern, 0316 Oslo. Tel: +47-22 85 52 11. nsd@uia.no
TRONDHEIM: NSD, Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet, 7491 Trondheim. Tel: +47-73 59 19 07. kyrre.svarva@svt.ntnu.no
TROMSØ: NSD, SVF, Universitetet i Tromsø, 9037 Tromsø. Tel: +47-77 64 43 36. nsdmaa@svt.uio.no

Vedlegg 2:

Forespørsel om å delta i en spørreundersøkelse i forbindelse med en masteroppgave om idrettsutøvere og trenerrelasjon.

Jeg er masterstudent i idrettspsykologi ved Norges Idrettshøgskole og holder nå på med den avsluttende masteroppgaven. Temaet for oppgaven er utøver-trenerrelasjon, og jeg skal undersøke hvilken sammenheng det er mellom en idrettsutøvers oppfatning av trenerens støtte av grunnleggende psykologiske behov (autonomi, kompetanse og tilhørighet) og kvaliteten i relasjonen mellom utøver og trener.

For å finne ut av dette, ønsker jeg å sende spørreskjema til alle stipendutøvere og landslagsutøvere i Norge. Spørsmålene om trenerrelasjon i spørreskjemaet vil dreie seg om hvordan du som utøver oppfatter at treneren din støtter deg i din idrettshverdag. Spørsmålene vil omhandle i hvilken grad du føler at du har medbestemmelse, hvordan du føler at din kompetanse utvikles og benyttes, og i hvilken grad du føler at du har nære og gode relasjoner i idretten.

Spørreskjemaet inneholder også en del om jobb, skole og utdanning. Denne delen sendes ut i samarbeid med Olympiatoppen ved Erling Rimeslåttan; Utdanningsansvarlig og Anne Fylling Frøyen; stipendiat. Denne delen har til hensikt å utvikle forståelsen av hvordan skole, studier og jobb oppleves for deg som idrettsutøver.

Spørreskjemaet sendes ut via e-post, hvor du klikker på en link for å besvare spørsmålene. Hele besvarelsen tar 11-12 minutter. Skjemaet sendes til ca 600 utøvere. Opplysningene behandles konfidensielt. Den tekniske gjennomføringen av spørreskjemaundersøkelsen foretas av Questback. Jeg får utlevert data fra Questback uten tilknytning til e-post/IP-adresse. Opplysningene anonymiseres når prosjektet er ferdigstilt, innen utløpet av 2013. Det betyr at dine svar ikke kan spores tilbake til deg, og at svarene dine heller ikke vil ha noen innvirkning på ditt forhold til trener, forbund, Olympiatopp el.l. Målet er at resultatene skal kunne bidra til å utvikle forståelsen av utøver-trenerrelasjonen, og at både utøvere og trenere kan få generell informasjon om hvordan relasjonen påvirkes og utvikles.

Hvis det er noe du lurer på kan du ringe meg på 41123537, eller sende en e-post til ehektoen@me.com. Du kan også kontakte min veileder Anne Marte Pensgaard ved institutt for Coaching og Idrettspsykologi 41900365, eller sende en e-post til anne.marte.pensgaard@nih.no.

Studien er meldt til Personvernombudet for forskning, Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste (NSD).

Med vennlig hilsen
Eirik Hektoen
Schouterrassen 17
0573 Oslo

Vedlegg 3:

Kjære toppidrettsutøver!

Vi er i gang med en stor undersøkelse som skal se på ulike sider ved trener-utøver-relasjonen i toppidretten. Vi ønsker å belyse hvordan grunnleggende psykologiske behov som autonomi, kompetanse og tilhørighet spiller inn på kvaliteten i trener-utøver-relasjonen. På denne måten kan vi kanskje si noe om hva som er viktig for dere utøvere for at deres relasjon til treneren er best mulig.

Dere er derfor nøkkelen for å utvikle denne innsikten, og ditt bidrag vil forhåpentligvis bidra til at alles idrettshverdag kan bli et hakk bedre!

Vær så snill å ta deg god tid til å fylle ut spørreskjemaet, les utsagnene nøye, og husk å besvare alle spørsmålene så ærlig som mulig. Dine svar er anonyme og behandles fullstendig konfidensielt.

Prosjektet er et samarbeid mellom Norges Idrettshøgskole og Olympiatoppen, og prosjektansvarlig er Anne Marte Pensgaard.

Med vennlig hilsen
Eirik Hektoen
Masterstudent ved Norges Idrettshøgskole

Vedlegg 4:

Autonomistøtte

“The Sport Climate Questionnaire” (kortversjon) 6 items	Skala
Jeg føler at treneren min gir meg valg og muligheter	1-7
Jeg føler at treneren min forstår meg	
Treneren min har uttrykt stor tro på mine ferdigheter i forhold til å gjøre det bra i idrett	
Treneren min oppmuntrer meg til å stille spørsmål	
Treneren min svarer nøye og gjennomtenkt på de spørsmålene jeg har	
Jeg liker ikke særlig godt den måten treneren min snakker til meg på	

Kompetansestøtte

Standage, Duda&Ntoumanis, 2005 4 items	Skala
“I mitt forhold til treneren min, føler jeg at...”	1-7
<ul style="list-style-type: none">• treneren hjelper meg til å bli en bedre idrettsutøver.• treneren gir meg mestringsfølelse i trening og konkurranse.• treneren ønsker at jeg skal lykkes i å nå mine mål.• Treneren gjør meg trygg i forhold til å mestre utfordringer	

Tilhørighetsstøtte

Standage, Duda & Ntoumanis, 2005 5 items

Skala

“I mitt forhold til treneren min, føler jeg at...”

1-7

- **Treneren støtter meg.**
- **Treneren oppfordrer til samarbeid med andre utøvere.**
- **Treneren har respekt for meg.**
- **Treneren er interessert i meg som person.**
- **Treneren er vennlig mot meg.**

Opplevd autonomi

Hollembæk & Amorose, 2005 6 items

Skala

Som idrettsutøver bestemmer jeg selv hvilke ferdigheter jeg vil trene på

1-5

Som idrettsutøver føler jeg at jeg driver med idrett fordi jeg selv vil det

Som idrettsutøver må jeg tvinge meg selv til å trene

Som idrettsutøver føler jeg at jeg har stor grad av frihet

Som idrettsutøver har jeg ikke mulighet til å påvirke min egen idrettshverdag

Som idrettsutøver har jeg ingen påvirkning på beslutninger som vedrører min idrettsdeltakelse

Opplevd kompetanse

Amorose, 2003 3 items	Skala
Hvor dyktig er du i din idrett sammenlignet med de beste i verden?	1-5
Innen din idrett, hvor gode er dine evner sammenlignet med de beste i verden?	
Hvor kvalifisert er du for å kunne bli best i verden i din idrett?	

Opplevd tilhørighet

The Need for Relatedness Scale; Richer & Vallerand, 1996	Skala
Acceptance; 1, 3, 5, 6, 8. Intimacy; 2, 4, 7, 9. 9 items	
Som idrettsutøver føler jeg...	1-7
...støtte	
...nærhet	
...forståelse	
...tilknytning	
...at jeg blir hørt	
...meg verdsatt	
...meg tett sammensveiset med andre	
...meg trygg	
...at jeg utvikler vennskap	

Trener-utøver relasjonskvalitet:

The Coach-Athlete Relationship Questionnaire (nCART-Q) 11 items	Skala
Jeg føler meg nært knyttet til treneren min.	1-7
Føler forpliktelse overfor treneren min.	
Jeg liker treneren min.	
Når treneren min trener meg, føler jeg meg komfortabel.	
Jeg stoler på treneren min.	
Jeg føler at samarbeidet med treneren min er lovende for idrettskarrieren min.	
Når treneren min trener meg, er jeg mottakelig for hans/hennes veiledning.	
Jeg respekterer treneren min.	
Jeg er takknemlig for alt det treneren min har ofret for å hjelpe meg forbedre mitt prestasjonsnivå.	
Når treneren min trener meg, er jeg opptatt av å gjøre mitt beste.	
Når treneren min trener meg, er jeg vennlig innstilt.	