



Motiv till idrottsdeltagande och personliga egenskaper hos handbollsspelare

Högskolan i Halmstad

Sektionen för Hälsa och Samhälle

Psykologi inriktning idrott, 61-90 hp, ht 2011

Författare: Madeleine Corazza

C-uppsats, 15 hp

Handledare: Urban Johnson

Examinator: Urban Johnson

HÖGSKOLAN I HALMSTAD
Box 823
301 18 HALMSTAD

Tel vx 035 - 16 71 00
Tel direkt 035 - 16 71 00
Telefax 035 - 14 85 33

Besöksadress:
Kristian IV:s väg 3
Pg 788129 - 5

Corazza, M. (2011). *Motiv till idrottsdeltagande och personliga egenskaper hos handbollsspelare*. (C-uppsats i psykologi inriktning idrott, 61-90p). Sektionen för Hälsa och Samhälle: Högskolan i Halmstad.

Sammanfattning

Denna undersökning riktades mot att studera motivation hos elit- och motions handbollsspelare, vad som kännetecknar motivationen hos respektive grupp. Vidare var syftet med studien att undersöka personliga egenskaper och motiv till idrottsdeltagande samt studera eventuella samband mellan personlighets egenskaper och motiv till idrottsdeltagande mellan grupperna. Urvalet bestod av elit- (n= 47) samt motionärs (n= 54) handbollsspelare. Totala antal deltagare uppstod till 101 stycken spelare. Deltagarna var av både manligt och kvinnligt kön fördelade på ett herrlag samt sex damlag, där tre lag spelar i handbollens högsta serie (elitserien) och fyra lag i lägre divisioner (division tre och fyra). Instrumentet som användes var ett frågebatteri med tre olika delar (1) bakgrund och demografiska fakta, (2) NEO-FFI samt (3) Participation Motivation Questionnaire (PMQ). Egenskapsdimensionerna extraversion och trevlighet/ vänlighet samt motiven hälsa och form, miljöfaktorer och socialt erkännande visade signifikanta skillnader. Elitspelarna uppvisade högre värden i extraversion, trevlighet/ vänlighet och laganda, medan motionärerna rapporterade högre värden i neuroticism och samvetsgrannhet. Resultatets kan främst tillämpas av tränare, då kunskap kring varför individer spelar handboll samt förståelse angående personlighets drag kan öka förståelsen kring spelarnas träning. Intressanta framtida studier är att undersöka ledares påverkan på spelarna utifrån individernas personlighets drag och motiv till idrottsdeltagande.

Nyckelord: *Handbollsspelare, egenskaper, elit och motionär, motiv, motivation och personlighet.*

Corazza, M. (2011). *Motives for participating in sport and personality traits in handball players*. (C-essay in sport psychology, 61-90 ECTS credits). School of Social and Health Sciences: University of Halmstad.

Abstract

The purpose of this study was to examine motivation of elite and exercise handballplayers and what characterizes the motivation of each group. The study aimed to examine personal traits and motives for sport participation and study possible interactions between these two factors among players at elite and exercise level. The study consisted elite (n = 47) and exercise (n = 54) handballplayers. Total number of participants was 101 players. Participants were both males and females divided into one men's and six women's team. Three teams playing in the highest division and four teams in lower divisions. The instrument used was a battery of questions with three different parts (1) background and demographic data, (2) NEO-FFI, and (3) Participation Motivation Questionnaire (PMQ). The personality traits extraversion and agreeableness and the motives fitness, environmental and social recognition showed significant differences. Elite players showed higher levels of extraversion, agreeableness and teamspirit, while exercise players were higher in neuroticism and conscientiousness. The result can be applied by coaches, because knowledge about why people play handball and understanding regarding personality traits can enhance the understanding about players physical activity. Interesting future studies is to study coaches effects on players based on their motives for participating in sport and personality traits.

Keywords: *Handballplayers, elite and exercise, motivation, motives, personality and traits.*

Introduktion

Under vårt dagliga liv är mycket av det vi gör, tänker och känner format av vårt unika nätverk av personlighetsdrag. Varje dag möts tusentals individer och ingen är den andre lik, alla individer är unika och har sin egna stil och personlighet. Mänskliga samspel sker dagligen och nya relationer skapas, vilket bidrar till en ökad förståelse om andra individers beteenden. Inte minst inom idrottens värld, där relationer skapas och avslutas av olika skäl.

Personlighet är ett intressant ämne som har stor betydelse inom flera områden, exempelvis inom idrott och arbete. Personligheten har i många fall en avgörande roll gällande vilka vi umgås med, vilka vi väljer att anställa och till och med vilka vi blir förälskade i. Idag lever vi människor i ett samhälle där prestation är ett nyckelord i nästan varje individs livssituation. För att kunna prestera så bra som möjligt så krävs det effektiva tillvägagångssätt samt faktiska utförda prestationer. Det ligger i hela samhällets intresse att rätt person finns på rätt plats.

Williams (2010) menar att målsättning främjar prestationen. Det är vidare viktigt att målen är uttalade i termer efter specifika och mätbara beteenden. Framsteg och utveckling måste kunna vara synbart, då detta främjar prestationen (Locke & Latham, 2002, ref i Williams, 2010). Det är således av stor vikt att sätta adekvata mål, eftersom det är källan till motivation och får oss att utföra något vi vill åstadkomma. Gallucci (2008) förklarar här att när vi sätter upp mål, stimulerar det oss till att planera vägen dit. Har vi ett mål att sträva efter, är vi mer konsekventa och arbetar hårdare, snabbare och under längre tid. Vi gör allt för att nå det, med andra ord (ibid).

Motivation hjälper oss människor att ge oss något vi saknar. Det kan vara exempelvis att ge oss vilja och uppmuntran till att klara av något. Målet vi strävar efter att nå är drivkraften som motiverar oss. Om en individ inte vet vad denne vill uppnå med sin träning, kan det vara svårt att förstå orsaken till att göra den. Motivationen kan vidare ses som huvudbegreppet till en rad andra faktorer som i sin tur påverkar prestationen såsom exempelvis anspänning och vinnarinstinkt (Weinberg & Gould, 2007).

Forskare (Apitzsch & Berggren, 1993; Morris, 1995) försöker undersöka om de motiv en individ har för att vara aktiv i en viss idrott, påverkas av dennes personlighetsdrag. Apitzsch & Berggren (1993) förklarar vidare att personligheten hos en fotbollsspelare kan vara en avgörande faktor för dennes agerande under match. Personlighet borde således även påverka det moraliska agerandet. Morris (1995) betonar även att intressanta forskningsfrågor att få svar på är huruvida individer med vissa personlighetsdrag väljer att idrotta och vara fysiskt aktiva, medan andra undviker idrott på grund av de personlighetsdrag de har. Han förklarar även att intressanta frågeställningar att undersöka är om framgång inom idrott beror på vilka personlighetsdrag en individ har. Detta resonemang stärks även av en studie gjord av Gunnarsson (2001), där resultatet visade att individer väljer olika idrotter beroende på de personlighetsdrag denne besitter. Även Weiss och Caja (2002) spekulerar kring detta, då de menar att en intressant forskningsfråga att svara på skulle vara varför vissa individer deltar i idrott medan andra inte gör det. Vidare spekulerar de i vad som bidrar till att vissa individer anstränger sig mer än andra samt vad som motiverar dem.

Att individer rörde på sig mer förr är ett vanligt påstående och vi får idag en alltmer stillasittande vardag. Faskunger (2004) förklarar att en orsak till detta tros vara att vi inte ställs inför samma fysiska krav som tidigare generationer gjort. Fysisk aktivitet var förr en naturlig del av vår vardag (Faskunger, 2004), medan vi idag istället måste avsätta särskild tid och plats åt fysisk aktivitet. Fysisk aktivitet stärker självbilden och ger positiva effekter på människors hälsa, trots detta minskar exempelvis deltagandet på skolidrotten samt antalet föreningsaktiva (<http://www.rf.se>). Det finns därav ett intresse att undersöka fysiskt aktiva individers motiv till idrottsdeltagande.

Det grundläggande syftet i denna uppsats är att få en djupare förståelse och kunskap i vad som motiverar en person till att idrotta på respektive nivå och hur personliga egenskaper påverkar motiven till idrottsdeltagande. Det är också av intresse att studera om eventuella samband och olikheter mellan personlighets egenskaper och motiv till idrottsdeltagande finns.

Begreppsdefinitioner

Personlighet.

Personlighetspsykologi är ett väl utforskat område och en av de äldsta grenarna inom psykologi. Under väldigt lång tid har olika teoretiker dominerat inom detta område och de har utifrån olika teorier och metoder försökt beskriva personlighet, exempelvis psykodynamisk (Pervin, 1999) och kognitiv (Fahlke, 2007) teoribildning. I denna studie har författaren valt att fokusera på en signifikant teori; egenskapsteorin.

Personlighet är således ett diffust begrepp och definieras olika, beroende på vilken teori forskningen baseras på. Pervin (1996) definierar bland andra personlighet som "the complex organization of cognitions, affects, and behaviors that gives direction and pattern to the person's life" (s. 414). Fokus i de flesta definitioner är att begreppet personlighet används för att referera till de psykologiska kvaliteter som skapar och bidrar till en individs karakteristiska mönster av tänkande, beteende och känslor. Det som gör dessa personlighetsmönster till karakteristiska är att det är dessa som skiljer oss individer från varandra. Personlighetspsykologin strävar således efter att få svar på hur individer skiljer sig åt, samt att studera människor som unika individer och undersöka vilka faktorer som påverkar och förklarar en individs karaktäristiska och bestående benägenheter (Pervin, 1999). Som underlag för denna studie används således egenskapsteorin, där Claridge & Davis (2003) menar att personlighet kan beskrivas som en sammansättning av olika biologiska och psykologiska egenskaper som är relativt stabila över tid och situation. Egenskaperna är delvis nedärvda och fungerar som en förklaringsmodell till individens beteenden, tankar och känslor. Inom denna domän studeras vidare de aspekter av personligheten som är stabila över tid och situation samt vad som gör individer olika. Fahlke (2007) förklarar att forskare inom egenskapsteorin således vill söka svar på vilka inre dimensioner som ligger bakom de yttre beteenden som människor uppvisar.

Motivation.

Motivation definieras som de faktorer hos en individ som väcker, upprätthåller och riktar beteendet mot olika mål och kan således beskrivas som riktningen och intensiteten av en ansträngning (Sage, 1977). Motivation är det som driver människan att utföra något, utan motivation finns ingen orsak till att agera. Vidare menar Hassmén, Hassmén och Plate (2003) att motivation kan ses som en grundläggande faktor för all mänsklig verksamhet. Utan motivation har individer inget att sträva mot, vilket kan leda till att prestationen sänks. Drivkraften att utföra något, skapas genom en strävan att nå något önskvärt. Därför kan motivation kopplas samman med målsättning. Motivation beskrivs ha två sidor, ena stimulerar ett beteende och andra leder det mot ett mål (Williams, 2010). Det är därför motiverat att närmare studera motivation då det är ett centralt område inom idrottspsykologi och intressant för framtida forskning.

Teoretisk referensram

Costa, Terracciano och McCrae (2001) utvecklade under åttiotalet personlighetsformuläret NEO-PI (Neo personality Inventory). Detta formulär användes för att mäta tre breda personlighets dimensioner; extraversion, öppenhet och stabilitet/instabilitet. Efter vidare forskning utvecklades senare denna modell och två dimensioner lades till, nämligen vänlighet och samvetsgrannhet. I och med att modellen utökades fick den även ett nytt namn, NEO-PI-R (the revised personality inventory) (McCrae & John,

1992). Detta var grunden till femfaktormodellen, även kallad Big Five, vilken är den mest framträdande modellen inom egenskapsteorin och beskriver människans personlighet och utgår från att det finns fem grundläggande egenskapsdimensioner som är stabila över tid. Dessa fem dimensioner är neuroticism, extraversion, öppenhet och trevlighet/ vänlighet och samvetsgrannhet (McCrae & Allik, 2002; Ross, Rausch, & Canada, 2003). Vidare menar McCrae och John (1992) att det finns ett hierarkiskt system för att underlätta vid sortering och sammanföring av olika personlighetsegenskaper. De fem egenskapsdimensionerna i Big Five kan sägas vara överst på denna hierarkiskt uppbyggda modell över personligheten.

Neuroticism.

Neuroticism är en personlighetsdimension som mäter hur lätt en person har för att känna negativa känslor (McCrae, 1996). Mer specifikt till vilken grad en person tenderar att känna bland annat ilska, oro och ångest. Även blyghet, ängsla och skuld, frustration och hopplöshet hamnar under denna dimension. Neuroticism benämns ibland för emotionell instabilitet. En person med höga värden av neuroticism har lätt för att utveckla negativa känslor och de med låg grad av neuroticism har förmåga att hålla sig lugna och stabila i stressituationer. McCrae och Costa (1992) menar att ångest och depression har ett samband med dimensionen neuroticism. Personer med låga värden av neuroticism anses ha höga värden i extraversion (McCrae & Allik, 2002). Goldberg (1993) förklarar vidare att emotionellt stabila människor är lugna och tenderar att vara mer belåtna med tillvaron.

Extraversion.

Denna personlighetsdimension mäter en persons förmåga av att känna positiva känslor, det vill säga en persons grad av exempelvis entusiasm, självförtroende, självkänsla, spontanitet, social kompetens samt förmågan att våga ta för sig och omge sig med andra människor. Personer med höga värden av extraversion tenderar att utmärka sig genom att synas eller höras (McCrae & Allik, 2002). De med låga värden gör motsatsen då de helst håller sig i bakgrunden. Goldberg (1993) menar vidare att introverta personer tenderar att vara blyga, tysta och tillbakadragna.

Öppenhet.

Öppenhet beskriver i vilken grad en person är öppen för nya erfarenheter och utmaningar. Personer med låg grad av öppenhet håller sig gärna till vanliga rutiner och generellt brukar de inte heller ha särskilt många intressen. Personer som anses vara mycket öppna har ofta ett behov av spänning, variation, komplexitet samt nya upplevelser. Medan mindre öppna personer ofta ses som icke flexibla och i behov av enkelhet (McCrae, 1996). Nyfikenhet är en annan egenskap som hör till personlighetsdimensionen öppenhet. Om man inte är nyfiken inför nya saker och framförallt då för nya erfarenheter så tyder det på att det finns en stark önskan om att vilja leva så som de alltid har varit. De personerna vågar inte uppleva nya saker utan är ganska instängda i sig själva, som därmed tyder på låg grad av öppenhet (McCrae & Allik, 2002). McCrae och Costa (1992) menar därför att många av egenskaperna inom dimensionen öppenhet är eftersträvansvärda.

Trevlighet/ vänlighet.

Trevlighet är en personlighetsdimension som i vissa fall är unik (McCrae, 1996). Trevlighet/ vänlighet mäter graden av medmänsklighet och beskriver även en persons förmåga att skapa relationer till nya människor. Trevlighet/ vänlighet kan kopplas till hur lätt en person har för att känna empati och bry sig om andra människor. Enligt McCrae och Costa (1992) är tillit, sympati och samarbetsvilja tre egenskaper som karakteriserar denna dimension. Låg grad av trevlighet/ vänlighet kan leda till att andra får en uppfattning av likgiltighet samt att det inte är en person som tycks engagera sig i andra människor (McCrae & Allik, 2002).

Samvetsgrannhet.

Samvetsgrannhet mäter graden av pålitlighet, noggrannhet, kontroll över impulser samt en persons förmåga att visa respekt för andra människor. Samvetsgrannhet framhäver också till vilken grad som en person är ordningsam, strukturerad och har koll på läget. Vidare förklarar McCrae och Costa (1992) att samvetsgranna personer tenderar att vara målfokuserade, hårt arbetande samt ha höga förväntningar på sig själva. Ofta undviker de situationer som de inte kan hantera och på så vis kan de då minska psykiska påfrestningar. En person med låga värden av samvetsgrannhet är oftast mer impulsiv än personer med höga värden. Höga värden av samvetsgrannhet tyder även på bra initiativförmåga och gott ledarskap (McCrae & Allik, 2002). Inom den akademiska världen kan en hög nivå av samvetsgrannhet fungera som en faktor till framgång (Busato, Prins, Elshout, & Hamaker, 2000). McCrae och Costa (1992) menar att dimensionen samvetsgrannhet har ett samband med ångest och psykisk ohälsa.

Motivations teorier

Motivation definieras i litteraturen som ansträngningens riktning och intensitet. Riktning handlar om hur en individ söker upp, närmar sig eller attraheras av en viss situation. När det gäller intensiteten handlar det om i vilken grad en individ anstränger sig i en specifik situation, medan intensiteten förklarar hur mycket kraft en individ lägger på i den valda situationen. Idrottare tränar alltså olika hårt beroende på sina motiv (Hassmén et al., 2003).

En grundläggande aspekt kring motivationen är att individer har kunskap och förståelse för fördelarna och de positiva effekterna med att vara fysisk aktiv. Att känna glädje och kunna njuta av fysisk aktivitet är en annan stark motivationskälla. Vidare är tidigare erfarenheter av att vara fysiskt aktiv och individens attributionstil två andra faktorer för att både bli motiverad och upprätthålla motivationen. (Weinberg & Gould, 2007).

Studier kring motivation handlar om att studera intensiteten och riktningen av agerandet (Sage, 1977). För att en teori ska vara en motivationsteori krävs att den förklarar båda dessa aspekter på agerandet. Hassmén et al (2003) menar att motivation kan delas in i två begrepp: yttre och den inre motivationen. Den inre motivationen kan ses som en känslomässig belöning och skapas genom en individs vilja att göra bra handlingar samt att lyckade handlingar skapar en god känsla inom individen. Inre motivation syftar vidare på den inre tillfredsställelse som upplevs när en individ gör något denne tycker om. Tillfredsställelsen och den positiva känslan blir således själva drivkraften till att man gör det. Den inre motivationen skapas utifrån våra intressen, viljan att lära sig samt upplevelsen av nöje och stimulans (Hassmén et al., 2003). Den inre motivationen skapar således en positiv känsla hos individen och det är vidare den inre motivationen som har störst betydelse för en individs deltagande i någon form av aktivitet. Individer som drivs av denna typ av motivation tenderar idrotta längre. Den yttre motivationen däremot kan skapas av faktorer såsom pengar, berömmelse och i viss mån exempelvis antal vinster. Yttre motivation påverkas av andra personer, omgivningen samt de yttre normerna. Med andra ord deltar individen för att få något i gengäld. Vidare kan det sägas att yttre motivation är något som andra kan se, det går att bevisa. Hassmén et al (2003) menar även att det finns en tredje kategori inom motivation, nämligen amotivation som kan beskrivas som avsaknaden av motivation. Avsaknaden kan bero på att individen inte tror sig ha tillräcklig kapacitet eller förmåga att klara av en aktivitet eller att denne känner för stor press på sig att prestera.

Prestationsbehovs teorin.

Denna teori ses ur ett interaktionistiskt perspektiv, vilket innebär att både miljö och individ tas i beaktelse. McClelland (1961) beskriver att interaktionen mellan miljö och individ resulterar i en rad olika känslomässiga reaktioner, såsom skam, stolthet, glädje etc. Weinberg och Gould (2007) menar att dessa olika känslomässiga tillstånd i sin tur leder till att en individ antingen närmar sig eller undviker

en situation där denne måste prestera. Vidare förklarar teorin även att en individs motivation kan ses ur två olika perspektiv. Antingen strävar en individ efter att uppnå framgång eller så undviker denne ett eventuellt misslyckande, vilka således kan kategoriseras som två typer av personer. Högpresterande person som förknippas med strävan att nå framgång eller lågpresterande person som kopplas till undvikande av misslyckande (Weinberg & Gould, 2007).

Maslows behovstrappa.

En modell skapad av Abraham Maslow beskriver människans grundläggande behov och har länge använts inom psykologin (Runco, 2005). Modellen innehåller fem olika nivåer och de rangordnas i en behovshierarki. Vidare är tanken med nivåerna att bli tillfredsställd på varje nivå innan förflyttning uppåt för att tillgodose nästa behov (Runco, 2005). Maslow (1987) menar att de behov som har med överlevnad att göra prioriteras före de behov som har att göra med utveckling.

Det första grundläggande behovet förklarar Maslow (1987) är fysiologiska behov, vilka utgör de mest grundläggande behoven. Dessa behov ska vara tillfredsställda innan en individ förflyttar sig till nästa nivå, då människan är beroende av dessa behov för sin överlevnad. Fysiologiska behov kan exempelvis vara behovet av att andas, äta etc (Maslow, 1987). Trygghetsbehov är nästa steg och aktualiseras när de grundläggande behoven är tillfredsställda. Trygghet, säkerhet etc. är exempel på behov i detta steg. Därefter följer de sociala behoven, vilka är individens behov av kärlek, närhet och vänskap. Varje enskild individ har ett behov av relationer med andra för att undvika känslan av ensamhet. Vidare betonar Maslow (1987) att alla individer har ett behov av att känna prestige och status. Detta är individens behov av självkänsla, självrespekt och att bli respekterad av andra. Självförverkligande är den högsta nivån i behovshierarkin. Här vill individen nå sina långsiktiga mål samt utvecklas och nå högt för att bli den bästa person denna kan bli (ibid).

Kompetens motivation teori.

Kompetens motivation teorin (Harter, 1978, ref i Josefsson & Lindwall, 2010) fokuserar på behovet en individ har av att visa att man är duktig och har kompetens. Detta är särskilt viktigt under barndomen och speciellt i de områdena som är betydelsefulla för oss och där vi investerat mycket tid och energi. Det är således positivt för oss på så sätt att om vi upplever att vi har kontroll över det vi gör, kommer det skapa positiva känslor och minska ångest vilket i sin tur leder till ökad motivation (ibid).

Kompetensmotivationsteorin har påvisat att feedback och förstärkning från signifikanta andra påverkar motivationen (Weinberg & Gould, 2007). Forskning av Smith och Smoll (1996) visar på att positiv feedback vid framgångsrika prestationer samt mindre bestraffning vid misslyckade prestationer leder till en rad positiva effekter. Exempelvis kan en individ känna högre upplevd kompetens, högre självförtroende, mer glädje, mindre ångslan och viljan att fortsätta idrotta. Vidare har forskning (Lindwall & Hassmén, 2004, ref i Josefsson & Lindwall, 2010) visat att studenter som tränar oftare, har en positivare självbild och kroppsbild. Detta på grund utav att den regelbundna träningen leder till att individen blir mer nöjd med sig själv och upplever en större kompetens och på så sätt får man mer motivation till att fortsätta. Detta ska i sin tur skapa en positiv spiral. Dock finns det en risk för de individer som har en negativ kroppsbild, och som inte upplever sig ha kontroll över situationen, att inte börja träna (ibid).

Självbestämmande teori (Eng. Self-determination theory).

Deci och Ryan (1985, 1991, 2000; Berger, Pargman & Weinberg, 2007), utvecklarna av denna teori menar att människan har tre psykologiska behov som behöver tillgodoses för att generera agerande; självständighet, kompetens och förmågan att kunna relatera till och känna samhörighet med andra. Deci och Ryan (2000; Berger et al., 2007) menar att beaktandet av dessa behov främjar den inre motivationen hos utövaren vilken är grundläggande för långvarig tillgivenhet till fysisk aktivitet. En förutsättning för att individen ska ha en känsla av kompetens är att uppgiften är optimal, det vill säga

en uppgift som varken är för enkel eller för svår. Det är vidare viktigt att en individ får någon form av återkoppling rörande sina eventuella framsteg, det vill säga någon form utav feedback, för att stärka dennes känsla av kompetens. Återkoppling får inte kännas som kontrollerande, utan ska endast syfta till att ge information om hur den aktive klarat sin uppgift (Deci & Ryan, 2000). När en individ upplever att denne agerar i avsaknad av yttre påverkan, skapas känslan av självbestämmande. Vidare stärker närvaron av olika valmöjligheter upplevelsen av självbestämmande, vilket i sin tur är positivt för utvecklandet av inre motivation. Då en individ känner en koppling till de övriga i sin omgivning uppstår känslan av samhörighet, det vill säga att personerna i omgivningen bryr sig om individen i fråga och vice versa (Deci & Ryan, 2000).

Med dessa fundamentala psykologiska behov som utgångspunkt menar Deci och Ryan (1991, ref i Berger et al., 2007) att graden av självbestämmande leder till olika typer av motivation. Människans motivation kan grovt delas in i antingen en inre eller en yttre motivation. En variation som på ett kontinuum sträcker sig från inre motivation (höga nivåer av självbestämmande) till amotivation (ingen motivation) och med extern motivation i mitten (låga nivåer av självbestämmande). Önskvärt är höga värden av självbestämmande då det stärker den inre motivationen och därför både underlättar en beteendeförändring och upprätthållandet av förändringen. Vidare är både den inre och yttre motivationen multidimensionella i sin karaktär och därför görs ytterligare indelning av det två olika former av motivation (Deci & Ryan, 2000). Inre motivation delas in i tre olika typer av motivation: inre motivation för att uppnå kunskap, inre motivation mot att prestera och åstadkomma någonting och inre motivation mot att uppleva stimulering. Indelningen för yttre motivation har även en intern rangordning i relation till nivån av självbestämmande, i vilken grad individen kan reglera och styra sitt beteende. Graden av självbestämmande är högst för identifierande reglering, därefter följer introjicerad reglering och minst motiverande är yttre reglering. I motsats till inre motivation, där personen utför en aktivitet för att uppnå en inre tillfredsställelse, försöker en person med yttre motivation generellt sätt uppnå någon typ av yttre belöning. (Berger et al., 2007).

Situationsspecifikt självförtroende (Eng. Self-efficacy)

Self-efficacy är ett situationsspecifikt självförtroende, vilket omfattar individens uppfattning om sin förmåga att klara av och göra det som krävs i en specifik situation (Bandura, 1986; 1997). Vidare menar Bandura (1997) att self-efficacy är inlärd tankemönster som utvecklats genom en individs egen erfarenhet samt genom att observera andra. Self-efficacy har stor betydelse för en individs prestation. Om en individ har hög tilltro till sin förmåga att utföra fysisk aktivitet påverkar det om man faktiskt kommer igång med och/eller fortsätter vara fysisk aktiv. Forskning (Bandura, 1997) har nämligen visat att en individ genom motion kan öka sin tilltro till den egna förmågan och på så sätt ökar sannolikheten att denne blir mer fysiskt aktiv. Det påverkar även frekvensen av individens aktivitet, duration, envishet och uthållighet för att nå dennes mål (Bandura, 1986). Bandura (1997) belyser vidare vikten av att ha tilltro till sin egen förmåga att klara av en specifik uppgift. Om en individ lyckats med att utföra en uppgift tidigare, är chanserna större att motivationen hos individen ökar. Tvärtom kan det motsatta leda till minskad motivation. Det är således den inre motivationen som skapar förutsättningar till att upprätthålla ett beteende över tid (ibid).

Självförtroende och självkänsla.

Vanligen skiljer man på olika så kallade själv-begrepp, då dessa är lätta att blanda ihop (Baron & Byrne, 1991). Självkänsla handlar om att uppleva sig själv som kompetent nog att klara av livets grundläggande utmaningar samt att man anser sig förtjänt av framgång och välbefinnande (Fox, 2000). Självkänsla är vidare en emotionell utvärdering om vilka vi är och är samtidigt en central aspekt för en god hälsa. Det hänger ihop med vår förmåga att reglera våra egna liv (Berger, et al., 2007).

Ser man vidare till skillnaden mellan självkänsla och självförtroende handlar det förstnämnda mer

om vem du är, medan självförtroende handlar om prestationer, kompetenser och tillit till din egna förmåga (Fox, 1997). En individ med låg självkänsla har svårt att förstärka sig själv genom att uppmärksamma andra delar av sig själv när självbilden hotas. Detta på grund utav att den låga självkänslan indikerar en begränsad självinsikt (Fox, 2000). Självinsikten, eller vår självbild, står för den uppfattning om den unika uppsättning av kombinerade attribut vi besitter. Fox (1997) menar att begreppet självbild betecknas som en individs tankar och känslor beträffande sig själv i relation till andra objekt i en socialt fastställd referensram. Det handlar således om individens perception om hans eller hennes egna förmågor, begränsningar, uppträdande och egenskaper men innefattar även den egna personligheten. Fox (1997) förklarar vidare att självbild och självkänsla är starkt kopplat till fysisk aktivitet, då individer med regelbunden motion visar sig ha högre värden i dessa än inaktiva individer. Även de motiv en individ har för att vara fysisk aktiv påverkar dennes självkänsla. Om fokus ligger på att ha god hälsa och fysisk form, tenderar värdena att vara höga (ibid).

Socialt stöd

Socialt stöd utifrån tränings kontexten syftar till individens inställning till att andra individer är involverade i ens träningen (Shumaker & Brownell, 1984). Weinberg och Gould (2007) menar att individer har olika preferenser när det kommer till närvaron av andra personer i samband med träningen. Dels kan behovet av och typen av socialt stöd som en person föredrar att variera. Sedan finns det även personer som helt enkelt undviker att träna i andra personers närvaro. Exempelvis tenderar överviktiga samt personer med dålig självbild att undvika fysisk aktivitet i sociala sammanhang. Faktum kvarstår dock att socialisering och möjligheten att umgås med nära är en av de vanligaste anledningarna till att vara fysiskt aktiv. Ett behov som blivit allt mer påtagligt i dagens allt mer stressande och tidkrävande samhälle. (Weinberg & Gould, 2007).

Forskning (Duncan, Duncan & Strycker, 2005) har visat att socialt stöd är en stark motivations källa till att vara fysiskt aktiv. Weinberg och Gould (2007) förklarar att framförallt familjemedlemmar, betydelsefulla personer samt nära vänner är av stor vikt för att upprätthålla ett träningsbeteende. Även personer vilka inte står individen lika nära kan bidra med ett betydande socialt stöd (Duncan, Duncan & Strycker, 2005). Personer som är en del av ens träningsgrupp, tränings förebilder och en instruktör är exempel på sociala sammanhang och personer som också kan erbjuda ett socialt stöd. Praktisk assistans är en annan form av socialt stöd som också hjälper individen att både vara fysisk aktiv och att upprätthålla den fysiska aktiviteten. Exempel på detta kan vara transport till och från träningen eller att familjerutiner anpassas för att underlätta träning. (Weinberg & Gould, 2007).

Enjoyment

Kimiecik och Harris (1996; ref. i Weinberg & Gould, 2007, s. 257) definierar enjoyment som ”Ett optimal psykologiskt tillstånd (t.ex. ”flow”) som leder till att en aktivitet utförs utan någon direkt anledning och är associerat med positiva känslotillstånd”. Tidigare studier har påvisat att dessa positiva känslotillstånd är anledningen till att njutning anses öka människans motivation och livskvalité (Motl, Berger, & Leuschen, 2000). Njutningen och glädje tenderar också att skapa ett intresse som leder till ett närmande beteende (Csikszentmihalyi, 1997).

Ett sätt för att uppleva njutning och på så viss öka livskvalitén är att vara fysiskt aktiv (Csikszentmihalyi, 1997). Individer som njuter av och finner glädje i att vara fysisk aktivitet tränar mer regelbundet och har lättare för att upprätthålla ett träningsbeteende. Dessa individer har vidare även lättare för att uppleva en känsla av välbehag efter avslutad träning. Motl et al (2000) förklarar att upplevelsen av njutning styrs av individuella skillnader och preferenser för specifika typer av fysisk aktivitet. Betydelsefulla aspekter för att uppleva njutning är känsla av kontroll och kompetens, känslan och upplevelsen av kroppens rörelser, det sociala sammanhanget och det sociala erkännandet som fysisk aktivitet kan leda till. (Weinberg & Gould, 2007)

Motiv till idrottsdeltagande

Brodtkin & Weiss (1986; Longhurst & Spink, 1987) förklarar att individer ger olika skäl för deras idrottsdeltagande beroende på kön, ålder samt idrottens karaktär. Vidare menar Gill, Gross och Huddelston (1983) att unga människor har flera och olika anledningar för att delta i idrott. Forskning kring motivation och motiv till idrottsdeltagande, har påvisat att det största motivet för idrottare i unga åldrar är att ha roligt (Gill et al., 1983). Även faktorer såsom att förbättra sina färdigheter, lära sig nya färdigheter, att vara med vänner och skaffa nya vänner samt utveckla kondition har visat sig vara starka källor till idrottsdeltagande (Gill et al., 1983; Klint & Weiss, 1987). En individs motiv till idrottsdeltagande kan även påverkas genom en dynamisk process mellan idrottare och ledare (Hassmén et al., 2003). Studier har även visat en koppling mellan individens personlighet och motiv till idrottsdeltagande (Hopkins & Lantz, 1999; Miller, Roberts & Ommundsen, 2004a).

Hassmén et al (2003) menar att motionsvanor och idrottsbeteenden hos vuxna individer påverkas i hög grad utav huruvida de idrottat under deras barn- och ungdomsår. Horn (2008) förklarar vidare att det finns ett samband mellan att idrotta och en individs beteende, attityd samt motivation. Detta skulle således innebära att en individs attityd till idrott och motion formas under ungdomsåren, för att sedan vägleda denne livet ut. Även Powell och Dysinger (1987) har gjort en litteraturstudie kring detta område, om det finns ett samband mellan att idrotta som barn och fortsatt idrottande i vuxen ålder. Deras resultat stämmer dock inte överens men ovanstående resultat, då Powell och Dysinger (1987) menar att det finns tendenser för ett samband men ingen forskning som helt visar det.

Motivation för idrottsdeltagande innefattar de motiv en individ har för att börja med eller fortsätta med sin idrott eller att vara fysiskt aktiv. Flertalet undersökningar (Hassmén et al., 2003; Johnson, 1999; Weinberg & Gould, 2007) påvisar att de främsta motiven för idrottsdeltagande är att ha roligt och känna glädje i aktiviteten, att individen känner sig kompetent, tävlingsmomentet, fysiskt och psykiskt välbefinnande samt delaktighet och social tillhörighet. En studie av Hassmén och Hinic (2001) visade att de tre främsta anledningarna till varför pojkar idrottar är att utveckla sina färdigheter, hälsa och nöje. Flickors främsta anledningar visade sig vara nöje, hälsa samt kompetens/laganda. Studien visade även att det minst betydelsefulla motivet oavsett kön var att erhålla socialt erkännande. Vidare fann Hassmén & Hinic (2001) signifikanta samband mellan upplevt socialt ledarstöd och motivationsfaktorer att utveckla färdigheter, nöje och lagkänsla. Resultatet visar på ledarens betydelse för idrottare och dess motivation.

Personlighet och motiv

Tidigare studier inom personlighet och idrottsprestation har visat att individer med höga nivåer av extraversion och samvetsgrannhet, samt låga nivåer av neuroticism tenderar att prestera på ett framgångsrikt sätt (Graydon & Murphy, 1994). Graydon och Murphy (1994) förklarar även att Tidigare extroverta personers prestation tenderar att bli bättre när publik är närvarande medan introvertas prestation blir sämre. Vidare menar Costa, Terracciano, & McCrae (2001) att det finns skillnader mellan män och kvinnor gällande personlighet. Män har visats ha en lägre grad av neuroticism än kvinnor, samt högre nivåer av extraversion, öppenhet och samvetsgrannhet (Williams, Satterwhite, & Best, 1999). Ett flertal studier har även funnit ett positivt samband mellan individers verbala förmågor samt Big Five- egenskapen extraversion (Goff & Ackerman, 1992; Rothstein, Paunonen, Rush & King., 1994).

I en studie av Chatzisarantis och Hagger (2006) undersöktes de motiv en individ har för att vara fysisk aktiv, samt dennes personlighetsdrag gällande olika hälsobeteenden. I studien medverkade 180 universitets studenter. För att mäta personlighetsdragen användes NEO-FFI (McCrae & Costa, 1992). Grunden till studien var att se om personlighetsdrag eller planerat beteende påverkar att individer är

fortsatt fysiskt aktiva (Chatzisarantis & Hagger, 2006). Resultaten visade bland annat individer med intuition och vilja att vara fysiskt aktiva med höga värden av egenskapsdimensionerna extraversion och samvetsgrannhet förutspåddes att vara fortsatt fysiskt aktiva. Medan individer med viljan att vara fysiskt aktiva men med låga värden i dessa dimensioner, resulterade i avhopp från fysisk aktivitet. Slutsatsen av studien blev att effekterna av fortsatta planer på att vara fysisk aktiv är beroende av personlighets egenskaper.

LaChausses (2006) studie angående elit cyklisters motiv till idrottsdeltagande visade att manliga cyklister var mer benägna att motiveras av konkurrens. Medan kvinnor tenderade använda viktproblem, tillhörighet och självkänsla som orsaker och motiv till varför de cyklade. LaChausse (2006) fann även att tävlingsinriktade cyklister använde måluppfyllelse, konkurrens och personligt erkännande som skäl för cykling. Icke-tävlingsinriktade cyklister tenderade däremot att vara mer benägna att stödja vikt oro och tillhörighet som motiv. Detta resultat stärks vidare av en studie som påvisat att kvinnliga elit maratonlöpare var mer benägna att stödja vikt oro och tillhörighet som primära skäl för deltagande än vad manliga löpare var (Masters, Ogles och Jolton, 1993). Kolt, Driver, och Giles (2004) förklarar vidare att kvinnor rankar social tillhörighet, hälsoskäl och personligt engagemang som motiv för att delta i olika fysiska aktiviteter.

Motivationsklimat är en faktor som påverkar individen och beskrivs som individens omgivning. Det vill säga det som omger individen såsom tränare, lagkamrater, vänner samt föräldrar. Forskning har påvisat att ett positivt motivationsklimat uppmuntrar individer att delta i en aktivitet. En annan positiv effekt av motivationsklimatet är att det ger en uppgiftsorienterad miljö, vilket innebär att individen fokuserar på att utveckla sina egna förmågor och bli bättre. Istället för att prestera bättre än andra, vilket kännetecknar en resultatorienterad miljö. (Deci & Ryan, 2000; Hassmén et al., 2003).

Då majoriteten av tidigare forskning specifikt studerat tävlingsidrottare är det av intresse att närmare studera frågor i samband med skillnader mellan elitidrottare och motionärer för att vidareutveckla fältet. Flera personlighets- och motivations teorier beskriver dessa samband. Författaren gjorde här ett urval av teorier och fokuserar på de som ansågs mest relevanta för studiens syfte, vilka presenteras i introduktionen. Vidare har de studier som uppvisats primärt fokuserat på ett perspektiv, exempelvis motiv till idrottsdeltagande. Forskare (Apitzsch & Berggren, 1993; Morris, 1995; Gunnarsson, 2001; Weiss och Caja, 2002) spekulerar kring att ett intressant område att studera är huruvida de motiv en individ har för att vara aktiv i en viss idrott, påverkas av dennes personlighetsdrag. Således är det motiverat att närmare studera ovan nämnda frågor, vilket denna undersökning ämnar att göra.

Syfte och hypotes

Undersökningen inriktas mot att studera motivationen hos elit- och motions handbollsspelare, vad som kännetecknar motivationen hos respektive grupp. Syftet med studien är vidare att undersöka dessa två gruppers personliga egenskaper och motiv till idrottsdeltagande. Vidare studeras eventuella skillnader mellan spelarna på elitnivå och motionärerna. Följande hypoteser ställs för uppsatsen:

1. Handbollsspelare på motionsnivå motiveras enbart av sociala faktorer såsom sociala behov.
2. Handbollsspelare på elitnivå motiveras av både sociala faktorer och prestationsinriktade faktorer såsom att vinna och utveckla sina förmågor.
3. Handbollsspelare på motionsnivå motiveras av inre motivation.
4. Handbollsspelare på elitnivå motiveras av både inre och yttre motivation.
5. Personlighetsdragen skiljer sig mellan elit och motionsspelare.

Metod

Försökspersoner

Urvalet bestod av 47 stycken elit- samt 54 stycken motionärshandbollsspelare. Totala antal deltagare uppstod således till 101 stycken spelare. Deltagarna var av både manligt och kvinnligt kön fördelade på ett herrlag samt sex damlag. Försökspersonerna fördelas vidare på tre lag spelandes i handbollens högsta serie (elitserien), samt fyra lag i lägre divisioner (division tre och fyra). Alla lag placerade geografiskt i mellan Sverige.

Riksidrottsförbundet (<http://www.rf.se>) menar att för att falla inom ramen för begreppet elitidrott krävs det att man befinner sig på nationell eller internationell nivå, det vill säga den högsta eller näst högsta divisionen/serien inom respektive idrott. I denna studie ses spelare i division fyra och lägre som motionärer. Divisioner där emellan kan ses som en gråzon och spelare här kan placeras till både elitidrottare och motionärer, vilket kan studien ett felaktigt resultat då syftet är just att studera spelare på elit- och motionsnivå. Således är det motiverat att ha denna typ av urval på divisionerna.

Mätinstrument

En kvantitativ enkätstudie genomfördes där elit- och motionär handbollsspelare deltog. Denna typ av metod ger en bredare översikt över det område som avses att undersökas, jämfört med en kvalitativ metod. En kvantitativ metod ger svar på huruvida samband mellan två olika variabler finns, medan kvalitativ metod ger svar på varför det eventuella sambandet finns. Enkäten bestod av ett frågebatteri med tre olika delar, samt en sida med information om undersökningen. Enkäten behandlade (1) bakgrund samt demografiska fakta, (2) personliga egenskaper och (3) motiv till idrottsdeltagande.

Del ett var egenhändigt utarbetad medan del två och tre var etablerade och standardiserade enkäter. Formuläret i del ett inleddes med bakgrundsfrågor som innefattade kön, ålder, antal år av idrottslig verksamhet samt antal år av handbollsspelande. Därefter följde frågor kring sociala motivationsfaktorer och deltagarna ombads att ta ställning till dessa. De sociala motivationsfrågorna tar upp frågeställningar som berör vilket engagemang spelarna upplever ifrån sin omgivning. Exempel på fråga i denna del är: "hur mycket engagemang visar din omgivning för ditt handbollsspel?". Denna fråga följdes av en liknande fråga som innefattade från vem i sin omgivning de önskade få engagemang. Formuläret innefattade vidare frågor som berörde framgång samt viljan att nå nya framgångar. Exempel på frågor är: "vad får dig att sträva efter nya framgångar?" samt "har du någonsin känt dig nöjd med någon framgång? Var snäll att motivera ditt svar.". Deltagarna konfronterades även med frågor om hur viktigt det är att spela samt att vinna. Som avslutning på formuläret ställdes frågor som sökte svar på spelarnas mål för sitt handbollsspelande. Dessa frågor innefattade olika svarsalternativ och handlade om vilka mål de har med handbollen samt varför de spelar på den nivå de gör. Svarsalternativen var olika faktorer som troligtvis kan påverka.

För att studera del två användes en svensk översättning av NEO-FFI (Costa & McCrae, 1992), baserad på 60 frågor. Detta är ett självskattningsformulär vilket mäter de fem stora egenskapsdimensionerna neuroticism (exempel på påstående: jag är inte en person som går och oroar mig), extraversion (exempel på påstående: jag tycker verkligen om att prata med folk), öppenhet (exempel på påstående: jag är intellektuellt mycket nyfiken), trevlighet/ vänlighet (exempel på påstående: jag försöker i allmänhet vara omtänksam och hänsynsfull) samt samvetsgrannhet (exempel på påstående: jag försöker utföra alla mina uppgifter samvetsgrant). Svarsalternativen graderas på en femgradig likertsskala (1= Instämmer inte alls till 5= Instämmer helt och hållet). I en svensk studie var reliabiliteten för detta instrument god, då Cronbachs alfa var 0,87 (Gunnarsson, 2001). Vidare är instrumentet reliabelt, validerat och standardiserat genom stora, stratifierade och normativa urval (McBride, Bacchiochi, & Bagby, 2005).

Del tre undersöktes med hjälp av "Participation Motivation Questionnaire" (PMQ; Gill et al., 1983) som är omarbetad och översatt av Hinic och Carlsson (2002). Participation Motivation Questionnaire utvecklades av Gill et al (1983) genom att granska litteratur för ungdomsidrott om motiv till. Formuläret innefattade 36 påståenden, där varje påstående graderas på en femgradig likertsskala (1= Saknar betydelse till 5= Helt avgörande). Instrumentet mäter nio kategorier av motiv till idrottsdeltagande, dessa är: (1) kompisskap, (2) socialt erkännande, (3) att tävla, (4) laganda, (5) utveckla färdigheter, (6) ha kul, (7) vara i form, (8) miljöfaktorer samt (9) känna sig kompetent. Exempel på påståenden från de olika kategorierna är: "jag vill lyckas med det jag gör", "jag vill ha kul" samt "jag vill hålla mig i form". Cronbachs Alfa varierade mellan 0,69 och 0,86 för de olika kategorierna.

Procedur

Undersökningen påbörjades genom att relevanta föreningar, både på elit- och motionsnivå, kontaktades via mail och en förfrågan om medverkan i undersökningen ställdes (se bilaga 1). Information om studiens syfte, upplägg samt en kort beskrivning om forskaren gavs. En vecka efter första mailkontakten fastställdes tid för datainsamling. Alla föreningar besöktes och alla undersökningsdeltagarna informerades muntligt om studien och dess syfte. Därefter delades enkäterna ut och frågorna besvarades på plats i samband med träning.

Del ett var ett egenhändigt utarbetat formulär (se bilaga 2), därför utfördes en pilotstudie med en grupp utvalda handbollsspelare. Denna gick ut på att gruppen fick svara på frågorna, på så sätt visade det sig om någon fråga behövde ändras alternativt omarbetas.

Etik

För att säkerställa att deltagarna inte kom till skada under undersökningen följdes de forskningsetiska principerna (Mitchell & Jolley, 2007). Konfidentialitetskravet, vilket innebär att deltagarna har rätt att till att i största möjliga mån få vara anonyma. De fick information om att enbart försöksledaren kommer att ta del av enkäterna. Försöksledaren bör även fråga deltagarna om de vill ta del av forskningsrapporten när den är klar. Inom denna forskningsetiska princip rymmer även integritetskravet, vilket handlar om att deltagarnas privatliv värnas om. På grund av detta har inga personuppgifter efterfrågats i enkäterna. Därtill kommer inte datan från undersökningen användas i andra syften än i anknytning till undersökningen. Materialet får enbart användas till forskningsändamål och inte användas kommersiellt. Detta kallas för nyttjandekravet, och datan kommer att lagras och förvaras på oåtkomliga platser som inte kan kopplas ihop med varandra. Utöver detta betonas även samtyckeskravet, vilket innebär att undersökningen var frivillig för deltagarna och att de hade rätt att när som helst välja att avsluta undersökningen. Deltagaren får inte påverkas av försöksledaren att fortsätta mot sin vilja. Sist tillämpades informationskravet, vilket går ut på att deltagarna innan undersökningen fick information om undersökningens syfte och tillvägagångssätt (ibid).

Mitchell och Jolley (2007) menar vidare att det systematiska felet att deltagarna uppvisar sociala önskvärda beteenden reduceras dessutom genom konfidentialitetskravet, det vill säga att de i största möjliga mån är anonyma under undersökningen.

Dataanalys

Den demografiska datan sammanställdes via deskriptiv analys. Författaren gjorde här ett urval av frågor som ansågs mest relevanta för studiens syfte.

Enkäterna sammanställdes och bearbetades med hjälp av statistikprogrammet SPSS (20.0). En två-vägs variansanalys (ANOVA) användes för att beräkna eventuella skillnader mellan undersökningsgrupperna (elit och motionärer). En fördel med ANOVA är att all data information bearbetas samtidigt. Signifikansnivån bestämdes till $p < 0,05$.

Resultat

Under denna rubrik sker en redogörelse för den data som framkommit vid insamling och sammanställning av enkäterna.

Tabell 1. Demografisk data avseende elit och motionärs spelare inom handbollen.

| Variabler | Elitspelare (n=47) | | Motionärsspelare (n=54) | | Totalt (n=101) | |
|-----------|-----------------------|------|----------------------------|------|-------------------|------|
| | M | Sd | M | Sd | M | Sd |
| Ålder | 22.49 | 3.37 | 24.00 | 5.77 | 23.30 | 4.85 |

Demografisk fakta.

I del ett av frågeformuläret tillfrågades deltagarna att motivera sina svar på frågor rörande motivation för att nå bättre resultat, målsättning, engagemang från omgivningen samt vad som får denne att sträva efter ny framgång. Från denna kategori identifierades olika teman och mönster kring: omgivningens engagemang, framgång, faktorer till varför individen spelar handboll samt målsättning.

Omgivningens engagemang.

Gällande omgivningens engagemang rapporterades att elit spelarna upplevde mer engagemang från familj, vänner, tränare, förening och laget jämfört med motionärsspelarna. Hos elit spelarna visade sig även det upplevda engagemanget stämma överens med det faktiska engagemanget. Det vill säga att spelarna fick engagemang från dem de uppskattade engagemang från. Detta skiljde sig från motionärs spelarna, då de önskade mer engagemang från omgivningen än vad de faktiskt fick.

Framgång.

I denna kategori rapporterades inga märkbara skillnader, då både elit- och motionsspelarna angav bland andra "känslan av att lyckas", "att se resultat", "utvecklas och bli bättre", "kicken av att vinna" samt "att göra sitt bästa" som anledningar till att sträva efter ny framgång. En spelare beskrev strävan efter framgång på följande sätt: "Jag vill bli bättre. När jag är bra så trivs jag och det är då det är roligt att spela handboll". Något som däremot skiljde sig var att bland elitspelarna angavs "att vinna SM-guld" som en stark faktor.

Faktorer till varför individer spelar handboll.

Från denna kategori identifierades skillnader mellan elit- och motionärs spelarna. Bland motionärs spelarna angavs "sociala behov" och "tävla mot andra" som faktorer till varför denne spelar handboll. Hos elitspelarna angavs istället "framgång", "utvecklas och bli bättre" samt "tävla mot andra". Några av elitspelarna lyfte även upp "ekonomiska faktorer" som en bidragande faktor.

Målsättning.

Skillnader rapporterades kring spelarnas målsättning. Spelare på elit nivå angav "att bli bäst", "att prestera så bra som möjligt" och "att vinna mästerskap" som mål att sträva efter med sitt handbollsspel. På motionsnivå däremot angavs "ha roligt /enjoyment" och "hålla mig i god form" som främsta mål att uppnå.

ANOVA: PMQ

Tabell 2. Data avseende motiv till idrottsdeltagande (PMQ) hos elit och motionärs spelare inom handbollen.

| Variabler | Elitspelare (n=47) | | Motionärsspelare (n=54) | | F-värde | df | p-värde |
|-----------------------|-----------------------|-----|----------------------------|-----|---------|----|---------|
| | M | Sd | M | Sd | | | |
| Kompisskap | 2.97 | .74 | 3.18 | .74 | 2.289 | 1 | .133 |
| Socialt erkännande | 2.94 | .54 | 2.71 | .58 | 4.532 | 1 | .036* |
| Att tävla | 4.15 | .61 | 4.10 | .52 | .174 | 1 | .678 |
| Laganda | 4.50 | .76 | 3.89 | .71 | 1.117 | 1 | .293 |
| Färdighets utveckling | 4.13 | .53 | 3.99 | .61 | 1.343 | 1 | .249 |
| Ha kul/ Enjoyment | 4.21 | .63 | 4.31 | .49 | .832 | 1 | .364 |
| Hälsa och form | 3.65 | .78 | 3.98 | .66 | 5.374 | 1 | .022* |
| Miljöfaktorer | 2.24 | .75 | 2.56 | .83 | 4.148 | 1 | .044* |
| Kompetens | 3.74 | .58 | 3.78 | .59 | .164 | 1 | .686 |

*=Signifikant skillnad $p < 0,05$

Signifikanta skillnader identifierades mellan elit- och motionärs spelare. Faktorerna hälsa och form ($p = 0.022$) miljöfaktorer ($p = 0.044$) samt socialt erkännande ($p = 0.036$) visade signifikanta skillnader. Bland motionärs spelarna rapporterades ha kul/ enjoyment ($M = 4.31$), hälsa och form ($M = 3.98$), att tävla ($M = 4.10$) samt färdighets utveckling ($M = 3.99$) vara starka faktorer till idrottsdeltagande. Elitspelarna rapporterade motiven laganda ($M = 4.50$), att tävla ($M = 4.15$), ha kul/ enjoyment ($M = 4.21$) och färdighetsutveckling ($M = 4.13$) som viktigare och motivet miljöfaktorer ($M = 2.24$) som mindre viktigt.

ANOVA: NEO-FFI

Tabell 3. Data avseende personlighets egenskaper hos elit och motionärs spelare inom handbollen.

| Variabler | Elitspelare (n=47) | | Motionärsspelare (n=54) | | F-värde | df | p-värde |
|-----------------|-----------------------|-----|----------------------------|-----|---------|----|---------|
| | M | Sd | M | Sd | | | |
| Neuroticism | 2.51 | .81 | 2.69 | .68 | 1.485 | 1 | .226 |
| Extraversion | 4.01 | .42 | 3.77 | .38 | 9.319 | 1 | .003** |
| Öppenhet | 3.01 | .43 | 3.01 | .44 | .014 | 1 | .905 |
| Trevlighet | 3.89 | .64 | 3.62 | .55 | 5.225 | 1 | .024* |
| Samvetsgrannhet | 3.79 | .62 | 3.83 | .58 | .085 | 1 | .772 |

*=Signifikant skillnad $p < 0,05$ **Signifikant skillnad $p < 0,01$

Resultatet visar att signifikanta skillnader finns mellan elit- och motionärs spelare. Egenskapsdimensionerna extraversion ($p = 0.003$) och trevlighet/ vänlighet ($p = 0.024$) visade signifikanta skillnader. Vidare visar resultatet att elitspelarna hade signifikant högre värden i extraversion ($M = 4.01$) och trevlighet/ vänlighet ($M = 3.89$) jämfört med motionär spelarna ($M = 3.77$, $M = 3.62$), medan motionärerna hade högre värden i samvetsgrannhet ($M = 3.83$) och neuroticism ($M = 2.69$). Egenskapsdimensionen öppenhet rapporterades lika ($M = 3.01$) hos både elit- och motionär spelarna.

Diskussion

Syftet med denna studie var att (1) studera motivationen hos elit- och motions handbollsspelare, (2) studera kännetecken kring motivationen hos respektive grupp, (3) undersöka dessa två gruppers personliga egenskaper och motiv till idrottsdeltagande samt (4) studera skillnader mellan spelarna på elitnivå och motionärerna. Resultatet visade flera signifikanta skillnader mellan elit- och motionärs spelare. Egenskapsdimensionerna extraversion och trevlighet/ vänlighet samt motiven hälsa och form, miljöfaktorer och socialt erkännande visade signifikanta skillnader. Elitspelarna uppvisade högre värden i extraversion, trevlighet/ vänlighet och laganda, medan motionärerna rapporterade högre värden i neuroticism och samvetsgrannhet. I diskussionen redovisas huruvida de satta hypoteserna antas eller förkastas.

Motivation hos elit- och motionärs spelare.

Ett bra motivationsklimat har visat sig vara en uppgiftsorienterad miljö, det vill säga en träning som bedrivs med fokus på individuell utveckling (Hassmén et al., 2003).

Forskning (Hassmén et al., 2003; Weinberg & Gould, 2007) har påvisat att resultatfokuserade individer tenderar att tidigare avsluta sitt idrottsutövande och således få en negativ påverkan på motivationen. Vidare anses dessa individer anstränga sig till minsta möjliga marginal för att vinna. Om en individ motiveras av yttre motivation riskerar denne även att känna sig pressad på grund avsaknad av kontroll (Hassmén et al., 2003; Weinberg & Gould, 2007).

Att tävla rapporterades vara ett viktigt motiv till idrottsdeltagande för elitspelarna, vilket ses som en yttre motivations källa och torde innebära att spelarna anstränger sig för att vinna. Vidare rankade både

elit- och motionärsspelarna färdighets utveckling som en stark källa till idrottsdeltagande, vilket kan ses som en inre motivations källa. Resultatet leder således till att hypotes fyra angående att spelare på elitnivå motiveras av både inre och yttre motivation antas här. För att vidare relatera resultatet till presenterad forskning har båda undersökningsgrupper troligtvis bra motivations klimat, då individuell utveckling och en uppgiftsorienterad miljö är viktigt för spelarna.

Kompetensmotivationsteorin har påvisat att feedback och förstärkning från signifikanta andra påverkar motivationen (Weinberg & Gould, 2007). Positiv feedback och förstärkning bidrar till positiva känslotillstånd såsom glädje, stolthet och belåtenhet. Dessa faktorer påverkar motivationen positivt (Weinberg & Gould, 2007). Både elit- och motionärsspelarna angav ”laganda” som ett starkt motiv till idrottsdeltagande. Vidare upplevde båda målgrupper engagemang och förstärkning från laget och tränare. Detta är viktigt då det främjar prestationen och spelarnas självförtroende, vilket i sin tur leder till ökad motivation. På så sätt skapas en positiv spiral.

Inre och yttre motivation hos elit- och motionärs spelare.

Hypotes tre gällande att motions spelare motiveras av inre motivation antas här. Hassmen et al (2003) menar att inre motivationen kan ses som en känslomässig belöning och skapas genom att individen har viljan av att göra bra handlingar samt att lyckade handlingar skapar en god känsla inom individen. Inre motivation syftar vidare på den inre tillfredsställelse som upplevs när en individ gör något denne tycker om. Vidare förklarar Hassmen et al (2003) att inre motivationen har störst betydelse för en individs deltagande i någon form av aktivitet. För att koppla detta till resultatet i undersökningen så torde både spelarna på elit- och motionsnivå till största del drivas av inre motivation, då båda grupper motiverar sin strävan efter ny framgång med den upplevda tillfredsställelsen. Exempelvis angavs ”känslan av att lyckas”, ”kicken av att vinna” samt ”känslan av att se resultat” som anledningar till att hela tiden fortsätta sträva framåt. Detta kan ses som positivt då Hassmen et al (2003) menar att individer som drivs av inre motivation tenderar att idrotta under en längre tid.

För att relatera till prestationsbehovsteorin kan spelarna i denna studie ses som högpresterande personer. Teorin beskriver att en individs motivation kan ses ur två olika perspektiv. Antingen strävar en individ efter att uppnå framgång eller så undviker denne ett eventuellt misslyckande (Weinberg & Gould, 2007). Både motionärs- och elitspelarna rapporterar att de hela tiden strävar efter ny framgång, och kan därför tolkas som att de strävar efter prestationsutveckling.

Situationsspecifikt självförtroende belyser vikten av att ha tilltro till sin egen förmåga att klara av en specifik uppgift (Bandura, 1997). Bandura (1986; 1997) menar vidare att det är den inre motivationen som skapar förutsättningar till att upprätthålla ett beteende över tid. För spelare på elit nivå är självförtroende en avgörande faktor samt en viktig del för att lyckas och nå framgång. Då både elit- och motionärsspelare angav inre motivations källor som starka faktorer till varför de deltar, torde detta peka på högt situationsspecifikt självförtroende hos båda grupper. Båda grupper har valt att spela handboll av en anledning. Kanske är det så att spelarna, oavsett nivå, varit aktiva i handboll under barndomen och därav har en känsla av kompetens inom området växt fram som sedan gett ett högt situationsspecifikt självförtroende.

Självbestämmande teorin enligt Deci och Ryan (2000) innefattar inre motivation, och delar in denna i tre olika typer av motivation: inre motivation för att uppnå kunskap, inre motivation mot att prestera och åstadkomma någonting och inre motivation mot att uppleva stimulering. Resultatet i denna undersökning fasar med samtliga av dessa tre typer, då spelarna på både elit- och motionsnivå faktiskt drivs av inre motivation för att uppnå ny kunskap (färdighetsutveckling), för att prestera och åstadkomma någonting (nå nya framgångar) samt för att uppleva stimulering (känslan av att lyckas och se resultat).

Den yttre motivationen däremot menar Hassmen et al (2003) skapas att faktorer såsom pengar, berömmelse och i viss mån exempelvis antal vinster. Yttre motivation påverkas av andra personer,

omgivningen samt de yttre normerna. Med andra ord deltar individen för att få något i gengäld. Några av elitspelarna i undersökningen lyfte upp ”ekonomiska faktorer” som en bidragande faktor och de flesta angav att vinna som en viktig del. Detta stämmer således överens med författarens hypotes om att handbollsspelare på elitnivå motiveras av både inre och yttre motivation. För att spekulera kring detta resultat är inre motivation den största källan för en individs deltagande i någon form av fysisk aktivitet samt så tenderar individer med inre motivation att idrotta under längre tid (Deci & Ryan, 2000; Hassmen et al., 2003).

Att älska idrotten och att känna glädje i det man gör är två viktiga faktorer för att kunna upprätthålla ett fysiskt aktivt beteende. För elit spelare som säkerligen tränar varje dag i veckan och lägger ner mycket tid åt sin idrott, kan det i längden troligtvis bli svårare att enbart motivera sig genom glädje, kärlek till sporten och positiva känslotillstånd. Där kliver den yttre motivationen in och faktorer som exempelvis pengar och berömmelse blir viktigare. Resonemanget stärker vidare att hypotes fyra angående att elit spelare drivs av både inre och yttre motivation antas.

Motiv till idrottsdeltagande.

Tidigare studier (Masters, Ogles & Jolton, 1993; Kolt, Driver & Giles, 2004; LaChausses, 2006) har påvisat att kvinnliga elit idrottare var mer benägna att stödja hälsoskäl, självkänsla och social tillhörighet som primära skäl för idrottsdeltagande. Vidare fann även LaChausse (2006) att tävlingsinriktade cyklister använde måluppfyllelse, konkurrens och personligt erkännande som skäl för cykling. Däremot framkom att icke-tävlingsinriktade cyklister tenderade vara mer benägna att stödja vikt oro och tillhörighet som motiv.

Resultatet i denna studie påvisade att motionärsspelarna rapporterade ha kul/enjoyment, hälsa och form samt laganda vara starka faktorer till idrottsdeltagande, vilka även kännetecknar motivationen för denna grupp. Elitspelarna däremot angav motiven laganda, färdighetsutveckling, att tävla och ha kul/enjoyment som viktiga faktorer. Motionärsspelarnas resultat i denna undersökning fasar i tidigare forskning. Elitspelarnas motiv får dock inte stöd och ligger således heller inte i linje med tidigare studier. Något att ha i åtanke kring detta avvikande resultat är det faktum att tidigare studier utförts på individuella idrottare, medan målgruppen i denna undersökning var lag idrottare vilket troligtvis kan vara en påverkande faktor. Skillnader mellan motiv och idrottslig nivå känns naturliga, då elitspelare motiveras av färdighetsutveckling vilket kan tyckas vara elementärt på den nivån medan motivet hälsa och form är elementärt hos motionärer. Vidare leder resultatet till att hypotes två antas, det vill säga att elit spelare motiveras av både sociala faktorer och prestationsinriktade faktorer.

Forskning (Duncan, Duncan & Strycker, 2005) har visat att socialt stöd är en stark motivations källa till att vara fysiskt aktiv. Framförallt familjemedlemmar, betydelsefulla personer samt nära vänner är av stor vikt för att upprätthålla ett träningsbeteende. Individer har vidare olika preferenser när det kommer till närvaron av andra personer i samband med träningen, då behovet av socialt stöd varierar.

Denna undersökning visade att elit spelarna upplevde mer engagemang från familj, vänner, tränare, förening och laget jämfört med motionärsspelarna. Även det upplevda engagemanget låg i linje med det faktiska engagemanget. Detta skiljde sig från motionärsspelarna, då de önskade mer engagemang från omgivningen än vad de faktiskt fick. Motionärsspelarna i denna studie rankade heller inte kompisskap som en viktig faktor till idrottsdeltagande, utan angav laganda som viktigare. En orsak till detta kan sannolikt vara att motionärs spelarna faktiskt inte upplever så stort engagemang från omgivningen som de önskar, vilket i sin tur leder till att vikten av det sociala behovet utifrån minskar. Dessa behov tillfredsställs således troligtvis av laget. Med detta förkastas således hypotes ett att motionärs spelare enbart motiveras av sociala faktorer såsom socialt behov.

Maslow (1987) menar att sociala behov är individens behov närhet och vänskap. Varje enskild individ har ett behov av relationer med andra och dessa behov måste tillfredsställas innan en individ

kan nå nästa nivå i behovshierarkin. Vidare förklarar även Deci och Ryan (2000) att när en individ känner en koppling till de övriga i sin omgivning uppstår känslan av samhörighet, det vill säga att personerna i omgivningen bryr sig om individen i fråga och vice versa. Detta kan även ses som en förklaring till studiens resultat. Handboll är en lagidrott där spelarna bör känna någon slags tillhörighet och koppling till varandra, då de delar ett gemensamt intresse. Hos motionärsspelarna kan denna koppling och sociala tillhörighet vara så pass stark, att omgivningens engagemang inte får lika stark betydelse. Dessa spekulationer stärks vidare utav att motionärsspelarna rankade laganda som en viktig faktor till idrottsdeltagande.

Forskning (Williams, 2010) påvisar att målsättning främjar prestationen. Locke och Latham (2002, ref i Williams, 2010) förklarar exempelvis att framsteg och utveckling måste kunna vara synbart, då detta främjar prestationen. Det är således av stor vikt att sätta adekvata mål, eftersom det är källan till motivation och får oss att utföra något vi vill åstadkomma. Gallucci (2008) förklarar här att när vi sätter upp mål, stimulerar det oss till att planera vägen dit. Har vi ett mål att sträva efter, är vi mer konsekventa och arbetar hårdare, snabbare och under längre tid.

Denna undersökning visar att spelarna på elit nivå rapporterade ”att bli bäst”, ”att prestera så bra som möjligt” och ”att vinna mästerskap” som mål att uppnå med sitt handbollsspel. På motionsnivå däremot angavs ha kul/enjoyment och hålla mig i god form som främsta mål. Då elit spelarnas målsättning kan ses som mer synbara, ligger det i linje med tidigare forskning och kan vara en bidragande faktor till att de spelar på den nivån de gör.

Studier (Motl, Berger, & Leuschen, 2000) har påvisat att positiva känslotillstånd är en anledning till att njutning anses öka människans motivation och livskvalité. Ett sätt för att uppleva njutning och således öka livskvalitén är att vara fysiskt aktiv. Forskning har även visat att fysiskt aktiva individer har lättare för att uppleva en känsla av välbehag efter avslutad träning (Csikszentmihalyi, 1997). Vidare bygger kompetens motivations teorin på att individens känslor styr motivationen (Harter, 1978, ref i Josefsson & Lindwall, 2010).

Resultatet i denna studie fasar i tidigare forskning, då både elit- och motions spelarna angav bland andra ”känslan av att lyckas”, ”självförtroendet ökar”, ”kicken av att vinna” samt ”känslan av att se resultat” som anledningar till att sträva efter ny framgång. Dessa faktorer är positiva känslotillstånd vilka, enligt tidigare studier (Csikszentmihalyi, 1997), leder till ökad motivation hos spelarna att sträva framåt. Detta ligger vidare i linje med att både elit- och motionärs spelarna i denna studie angav motivet ha kul/ enjoyment som en stark källa till idrottsdeltagande.

Resultatet i denna undersökning kan även kopplas till Maslows (1987) behovshierarki som innefattar att varje individ har grundläggande behov som måste tillfredsställas. Behov av prestige och status är vidare individens behov av självkänsla och självrespekt. Berger et al (2007) förklarar att självkänsla handlar om att uppleva sig själv som kompetent nog att klara av livets grundläggande utmaningar samt att man anser sig förtjänt av framgång och välbefinnande. ”Känslan av att lyckas”, ”självförtroendet ökar” samt ”känslan av att se resultat” angavs som motivations faktorer. Dessa positiva känslotillstånd ökar således spelarnas självkänsla och därmed tillfredsställs de grundläggande behoven i Maslows (1987) behovshierarki.

Gällande hälsa och form visade denna kategori signifikanta skillnader. Motionärs spelarna rapporterade hälsa och form som en stark bidragande faktor till idrottsdeltagande, jämfört med elit spelarna som uppvisade något lägre värden. Detta resultat ligger i linje med tidigare forskning (LaChausse, 2006; Masters, Ogles & Jolton, 1993; Kolt, Driver, & Giles, 2004; Hassmén & Hinic, 2001) som påvisat att idrottare angett hälsa som motiv för att delta i olika fysiska aktiviteter.

Vidare menar Fox (1997) att självbild och självkänsla är starkt kopplat till fysisk aktivitet, då individer

med regelbunden motion visar sig ha högre värden i dessa än inaktiva individer. Även de motiv en individ har för att vara fysisk aktiv påverkar dennes självkänsla. Om fokus ligger på att ha god hälsa och fysisk form, tenderar värdena att vara höga (Fox, 1997). I denna studie angav både motionärs- och elitspelarna hälsa och form som en faktor till idrottsdeltagande, vilket rent spekulativt torde vara positivt för individernas självkänsla och självbild då fokus ligger på just god hälsa och fysisk form. Författaren menar att det är bra för individer att ha ett hälsorelaterat synsätt, såsom att fokusera på god hälsa och fysisk form. Individer bör välja att träna för att må bra istället för att lägga fokus på att gå ned i vikt. Läger individen fokus på exempelvis viktnedgång och sedan inte lyckas uppnå sitt mål, riskerar denne att nå sämre självbild och självkänsla.

Personlighetsdrag hos elit och motionsspelare.

Hypotes fem gällande att personlighets dragen skiljer sig hos elit- och motionärsspelare antas här. Tidigare studier inom personlighet och idrottsprestation har visat att individer med höga nivåer av extraversion och samvetsgrannhet, samt låga nivåer av neuroticism tenderar att prestera på ett framgångsrikt sätt (Graydon & Murphy, 1994). Denna studie rapporterade att medelvärdena i samtliga egenskaps dimensioner låg över medel för både elit- och motionärsspelare. Därmed ligger inte resultatet helt i linje med tidigare forskning, då både elit- och motionärsspelarna påvisade något höga värden i dimensionen neuroticism. Dock uppvisade elit spelarna lägre värden än motionärerna vilket stämmer överens med presenterad forskning. Tidigare forskning påvisar dock enbart tendenser till att prestera på ett framgångsrikt sätt, vilket bör tas i åtanke. Därmed kan inte personlighets drag helt förklara varför en individ presterar på ett visst sätt, vilket är en rimlig slutsats. Resultatet leder således till att hypotes fem antas.

Extraversion mäter en persons förmåga av att känna positiva känslor, det vill säga en persons grad av exempelvis entusiasm, självförtroende, självkänsla, spontanitet, social kompetens samt förmågan att våga ta för sig och omge sig med andra människor. McCrae och Allik (2002) menar att personer med höga värden av extraversion tendera att utmärka sig genom att synas eller höras. Elit spelarna rapporterade högre värden än motionärs spelarna. En bidragande faktor till detta resultat kan vara att en spelare på elit nivå måste våga ta för sig och synas för att kunna hålla sig på en så pass hög nivå. Vill individen upptäckas av exempelvis förbundskaptener, talangscouter etc. kan det vara till fördel att faktiskt våga ta för sig och synas. Detta resultat kan vidare relateras till att elit spelarna angav laganda som ett starkare motiv till idrottsdeltagande jämfört med motionärs spelarna. Det kan även vara så att extraversion är förknippat med idrottslig involvering oberoende av idrottslig nivå

Trevlighet/ vänlighet mäter graden av medmänsklighet och beskriver även en persons förmåga att skapa relationer till nya människor. Enligt McCrae och Costa (1992) är tillit, sympati och samarbetsvilja tre egenskaper som karaktäriserar denna dimension. Elit spelarna uppvisade högre värden i denna dimension jämfört med motionärs spelarna. Författaren spekulerar här kring att spelarna på elit nivå är i högsta grad beroende utav varandra och spelarna i laget för att nå framgång och kunna prestera på ett framgångsrikt sätt. Dimensionen trevlighet/ vänlighet karaktäriseras utav tillit och samarbetsvilja (McCrae & Costa, 1992), vilka är två viktiga aspekter i ett lag och kan vara en bidragande faktor till elit spelarnas högre värden. Kanske är det så att tillit och samarbetsvilja ses som elementärt i ett elitlag. Spelarna lägger ner större delen av sin vardag åt sin idrott och sitt lag för att kämpa mot samma mål. Kan spelarna då inte lita på varandra och räkna med att alla ställer upp och gör sitt bästa, blir det nästintill omöjligt att uppnå ett gemensamt mål.

Skillnader mellan spelare på elit- och motionsnivå

Resultatet i denna undersökning påvisar att skillnader finns mellan dessa två grupper. Bland motionärs spelarna rapporterades ha kul/ enjoyment, hälsa och form, att tävla samt färdighets utveckling vara

starka faktorer till idrottsdeltagande. Elitspelarna rapporterade motiven laganda, att tävla, ha kul/ enjoyment och färdighetsutveckling som viktigare och motivet miljöfaktorer som mindre viktigt. Detta resultat påvisar vidare likheter mellan grupperna, att spelare på elit- respektive motionsnivå inte skiljer sig märkbart gällande vilka motiv de har till idrottsdeltagande. Exempelvis är motiven ha kul/ enjoyment och färdighetsutveckling gemensamt för båda grupper. Dock rapporterades även skillnader i de motiv en individ har för idrottsdeltagande, och olika kännetecken för respektive grupp påvisades.

Gällande personlighetsdrag påvisade resultatet att elitspelarna hade signifikant högre värden i extraversion och trevlighet/ vänlighet jämfört med motionärs spelarna, medan motionärerna hade högre värden i samvetsgrannhet och neuroticism. Egenskapsdimensionen öppenhet rapporterades lika hos både elit- och motionärsspelarna. Det var vidare i kategorin personlighets drag de mest utmärkande skillnaderna mellan grupperna kunde urskiljas. En orsak till detta kan troligtvis vara att individer många gånger har liknande grundmotiv till varför denne idrottar, oavsett om individen spelar på elit- eller motionsnivå. Det som i slutändan skiljer dem åt är personlighets dragen, vilket även påvisats i denna undersökning och är en rimlig slutsats. Personlighetsdragen hos en individ kan vara en avgörande faktor och det som får individen att kämpa hårdare och under längre tid för att nå ett mål eller för att bli bäst.

Metodkritik

I studien undersöktes personliga egenskaper och motiv till idrottsdeltagande hos handbollsspelare på elit- respektive motionsnivå. Vidare ämnade studien att studera eventuella samband mellan personlighets egenskaper och motiv till idrottsdeltagande. Därför valde författaren att enbart välja en kvantitativ metod, då denna ger en bredare översikt över ämnet vilket i sin tur ökar generaliseringsbarheten. En fördel med kvantitativ metod är att det ger svar på huruvida det finns ett samband mellan två variabler, vilket var ett av syftena med studien. Nackdel är dock att det är svårt att svara på frågan ”varför” det eventuella sambandet finns. En nackdel med den kvantitativa metoden är att respondenterna inte har möjlighet att utveckla sina svar och forskaren har inte möjligheten att ställa följdfrågor till respondenten. En möjlig begränsning med studien är köns fördelningen på lagen, då studien inkluderade sex damlag och enbart ett herrlag. En annan begränsning är antalet deltagare då det endast uppstod till 101 stycken spelare. Ett högre deltagande hade vart önskvärt. Dock kan en jämn fördelning mellan elit- (n=54) respektive motions (n=47) spelare ses som en positiv aspekt trots denna begränsning.

I studien användes ett egenhändigt utarbetat formulär, en kortare student version av NEO-FFI (Costa & McCrae, 1992) samt en modifierad version av ”Participation Motivation Questionnaire” (PMQ; Gill, Gross, & Huddleston, 1983; Hinic & Carlsson, 200). Författaren anser att användandet av NEO-FFI och PMQ som mätinstrument var en nödvändighet för att kunna uppnå studiens syfte, då dessa formulär mäter just det som studien avsåg att mäta. Båda formulärens är etablerade och standardiserade enkäter med höga Cronbach alfa värden (NEO-FFI $\alpha = 0,87$ och PMQ $\alpha = 0,86$). En möjlig begränsning är dock att NEO-FFI är en äldre version och därmed använder ett avancerat språk, vilket kan göra det svårförståeligt för deltagarna. Exempel på sådana ord är förargad och gladlynt. Har deltagarna svårt att förstå påståendena, kan detta leda till att svaren inte blir sanningsenliga och det blir svårt att avgöra huruvida människor svarar ärligt eller om de svarar utifrån ett önskvärt beteende. Därför kan åldern vara en viktigt aspekt att ha i åtanke vid användandet av detta formulär.

Då en del var ett egenhändigt utarbetat formulär genomfördes en pilotstudie för att kunna stärka validiteten på detta. Pilotstudien resulterade i enstaka förändringar, i övrigt mätte instrumentet det som avsågs att mäta.

Tillämpbarhet av resultat

Denna studie kan komma att bidra till ökad förståelse för området motivation och personlighet inom

handboll. Kunskap och förståelse om varför individer spelar handboll på respektive nivå är en viktig utgångspunkt och kan vara intressant för tränare att ha, då de utefter detta kan anpassa träningen mer och på så sätt effektivisera både ledarskapet och träningen i sig. Exempelvis visade resultatet i denna undersökning att många av motionärs spelarna har individuella mål med sitt handbollsspel och individuella motiv till varför de deltar, såsom hälsa och form samt färdighets utveckling. Skapar tränaren en medvetenhet om detta kan det leda till att ledarskapet effektiviseras då denne kan skapa ett positivt motivationsklimat med uppgiftsorienterad miljö som utgår från spelarnas motiv, vilket i sin tur främjar både prestation och spelarnas självförtroende. Även för spelare är detta ett intressant område. Spelarna bör ha en medvetenhet kring varför individer faktiskt spelar handboll. Då många motiv till idrottsdeltagandet är individuella, kan det bli problematiskt att som lag sträva mot samma mål. Medvetenhet kring detta kan således leda till större förståelse kring andra individers motiv till idrottsdeltagande vilket i sin tur leder till att laget kan sträva efter samma mål och på så sätt främja både enskilda individer och lagets prestation.

Vetskap kring personlighets drag och vad dessa karaktäriseras av kan vara bra ur både spelares och tränares synpunkt. Genom att få kunskap om huruvida en individ kan hantera kan hantera sina personlighetsdrag, kan denne använda sina egenskaper för att få en jämn balans och bli den bästa människa denna kan bli. För att exemplifiera detta så uppvisade båda grupperna i denna studie något höga värden i egenskaps dimensionen neuroticism. En person med höga värden av neuroticism har lätt för att utveckla negativa känslor medan individer med låg grad av neuroticism har förmåga att hålla sig lugna och stabila i stressituationer. Exempelvis uppstår många stressituationer i handboll, därför kan det således ses som en fördel om en spelare kan hantera situationen på ett lugnt och stabilt sätt. För spelare kunskap och förståelse kring detta, kan de lära sig att få en jämn balans och exempelvis försöka undvika utvecklandet av negativa känslor då detta kan påverka prestationen på ett negativt sätt. Även att elitspelarna uppvisade höga värden av extraversion kan vara ett intressant resultat att ha kännedom kring. Genom att förmedla kunskap om personlighets drag och dess faktiska påverkan på prestationen till tränare, kan tränare i sin tur effektivisera träningen och försöka anpassa sitt egna beteende utefter detta.

Framtida forskning

Då majoriteten av tidigare forskning specifikt studerat tävlingsidrottare samt primärt fokuserat på ett perspektiv, exempelvis motiv till idrottsdeltagande var det således motiverat att närmare studera skillnader mellan elit och motionärs idrottare. Författaren föreslår att dessa ämnen skulle vara intressanta att följa upp. Då detta var ett relativt utforskat område vore det således motiverat att göra fler studier kring skillnader mellan spelare på olika nivåer. En annan infallsvinkel för att få ytterligare kunskap gällande det aktuella området specificerat på handbollsspelare skulle vara att studera skillnader mellan spelare på olika positioner. Troligtvis skiljer sig exempelvis målvaktens personliga egenskaper och motiv till idrottsdeltagande från nio-meters spelare.

Även ledarskapet skulle vara en intressant utgångspunkt för framtida undersökningar. Att studera ledares påverkan på spelarna och hur de motiverar sina spelare utifrån individernas motiv till idrottsdeltagande. Ledare bör ha en medvetenhet angående varför dennes adepter faktiskt deltar, för att på så sätt kunna främja prestationen och även effektivisera både träning och ledarskap.

Då signifikanta skillnader identifierades i både personlighets drag och motiv till idrottsdeltagande, vore det intressant att följa upp med fler studier för att hitta fler intressanta resultat. En spännande infallsvinkel med utgångspunkt i en liknande forskningsfråga skulle kunna vara att beakta genusperspektivet, för att kunna identifiera om resultatet skiljer sig åt mellan män och kvinnor. Då denna studie begränsades en aning genom enbart ett herrlag, vore det intressant att följa upp för att vidare kunna se om signifikanta skillnader finns. En annan infallsvinkel för att få ytterligare kunskap

Personlighets drag inom handboll är ett relativt utforskat område. Då personlighet är ett komplext

begrepp skulle det vara intressant att följa upp detta och göra studier kring personlighets egenskapers faktiska påverkan på prestationen.

En vidare intressant uppföljning torde vara att göra kvalitativa undersökningar med intervjuer och observationer. Denna undersökning fann signifikanta skillnader, därför vore det intressant att gå in djupare på ämnet och faktisk försöka förstå varför dessa skillnader finns och hur spelarna spekulerar kring detta. Exempelvis vore det spännande att djupare gå in på varför individer deltar i idrott samt hur de motiverar sina motiv till idrottsdeltagande.

Att denna studie specificerades enbart på handbollsspelare är en intressant aspekt då handboll är en relativt outforskad idrott i jämförelse med exempelvis fotboll. Att integrera idrottspsykologi i handboll genom fler studier är en viktig framtida rekommendation. Detta kan förhoppningsvis medföra att handbolls föreningar får upp ögonen för idrottspsykologi samt att andra idrotter följer samma exempel och idrottspsykologi får ett större tillkännagivande och acceptans inom svensk idrott.

Referenslista

- Apitzsch, E., & Berggren, B. (1993). *The personality of the elite soccer player*. Lund: Studentlitteratur.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and actions: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Baron, R., & Byrne, D. (1991). *Social psychology: Understanding human interaction*. 6:e uppl. Boston: Allyn & Bacon.
- Berger, B. G., Pargman, D., & Weinberg, R. S. (2007). *Foundations of Exercise Psychology*. Morgantown: Fitness Information Technology.
- Brodkin, P., & Weiss, M. R. (1986). Developmental differences in motivation for participating in competitive swimming. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 12, 248-263.
- Busato, V.V., Prins, F.J., Elshout, J.J., & Hamaker, C. (2000). Intellectual ability, learning style, personality, achievement motivation and academic success of psychology students in higher education. *Personality and Individual Differences*, 29, 1057-1068.
- Chatzisarantis, N. L. D., & Hagger, M. S. (2006). Influences of personality traits and continuation on physical activity participation within the theory of planned behaviour. *Psychology and Health*, 23, 347-367.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding flow: The psychology of engagement with everyday life*. New York: Basic Books
- Claridge, G., & Davis, C. (2003). *Personality and psychological disorders*. London: Arnold.
- Costa, Jr. P. T., & McCrae, R. R. (1992). Normal personality assessment in clinical practice; the NEO Personality Inventory. *Psychological Assessment*, 4, 5-13
- Costa, P.T., Terracciono, A., & McCrae, R.R. (2001). Gender differences in personality traits across cultures: Robust and surprising findings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 322-331.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of Goal Pursuit: Human Needs and the Self-Determination of Behaviour. *Psychology Inquiry*, 11, 227-268.
- Duncan, S., Duncan, T., & Strycker, L. (2005). Sources and types of social support in youth physical activity. *Health Psychology*, 24, 3-10.
- Fahlke, C., & Johansson, P. M. (2007). *Personlighetspsykologi*. Falköping: Elanders.
- Faskunger, J. (2004). *Motivation för motion. Hälsovägledning steg för steg*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.

- Fox, K. R. (2000). Self-esteem, self-perceptions and exercise. *International Journal of Sport Psychology*, 31, 228-240.
- Fox, K. R. (Red.). (1997). *The physical self: From motivation to well-being*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gallucci, N. T. (2008). *Sport Psychology: Performance enhancement, performance inhibition, individuals and teams*. UK: Psychology Press.
- Gill, D. L., Gross, J. B., & Huddleston, S. (1983). Participation motivation in youth sports. *International Journal of Sport Psychology*, 14, 1-14.
- Goff, M., & Ackerman, P.L. (1992). Personality-intelligence relations: Assessment of typical intellectual engagement. *Journal of Educational Psychology*, 84, 537-553.
- Goldberg, L.R. (1993). The structure of phenotypic personality traits. *American Psychologist*, 48, 26-3.
- Graydon, J., & Murphy, T. (1994). The effect of personality on social facilitation whilst performing a sports related task. *Personal Individual Differences*, 19, 265-267.
- Gunnarsson, M.O. (2001). *Mentala och fysiska risker i idrotten: Bestämmer personligheten valet av idrott?* D-uppsats, Sektionen för Idrott och Hälsa: Halmstad Högskola.
- Hassmén, P., Hassmén, N., & Plate, J. (2003). *Idrottspsykologi*. Natur och Kultur. Stockholm.
- Hassmén, P., & Hinic, H. (2001). *Idrottsmotivation, självkänsla och ledarstöd inom barn- och ungdomsidrotten*. Patriksson (Red) Aktuell beteendevetenskaplig idrottsforskning SVEBI årsbok 2001. Lund: Lunds Universitet.
- Hopkins, E., & Lantz, C.D. (1999). Sportsmanship attitude differences between defensive and offensive youth soccer players. *Physical Educator*, 56, 179-184.
- Horn, T, S. (2008). *Advances in Sport Psychology*. 3:e uppl. Champaign, IL: Human Kinetics.
- [Http://www.rf.se/Vi-arbetar-med/Motionochhalsa3/Varfor-fysisk-aktivitet/](http://www.rf.se/Vi-arbetar-med/Motionochhalsa3/Varfor-fysisk-aktivitet/)
- Johnson, U., Carlsson, B., Fallby, J., Hinic, H., Lindwall, M., Rydberg, L., & Wetterstrand, F. (1999). *Tankens kraft – idrottspsykologi I teori och praktik*. Farsta: SISU idrottsböcker.
- Josefsson, K., & Lindwall, M. (2010). Motivation till motion och fysisk aktivitet. I L. R-M Hallberg, (Red.), *Hälsa och livsstil* (s. 207-225). Lund: Studentlitteratur.
- Klint, K., & Weiss, M. (1987). Perceived competence an motives for participating in youth sports. A test of Harter's Competence Motivation Theory. *Journal of Sport Psychology*, 16, 126-140
- Kolt, G, Driver, R., & Giles, L. (2004). Why Older Australians Participate in Exercise and Sport. *Journal of Aging & Physical Activity*, 12, 185-198.

- LaChausse, R. G. (2006). Motives of Competitive and Non-Competitive Cyclists. *Journal of Sport Behaviour*, 29, 304-314.
- Longhurst, K., & Spink, K. S. (1987). Participation motivation of Australian children involved in organised sport. *Canadian Journal of Sport Sciences*, 12, 24- 30.
- McBride, C., Bacchiocchi, J.R., & Bagby, R.M. (2005). Gender differences in the manifestation of sociotrophy and autonomy personality traits. *Personality and Individual Differences*, 38, 129-136.
- McClelland, D. C. (1961). *The achieving society*. New York: Free Press.
- McCrae, R. R. (1996). Social consequences of experimental openness. *Psychological Bulletin*, 120, 323-337.
- McCrae, R., & Allik, J. (2002). *The Five- Factor Model of Personality Across Cultures*. New York. Kluwer Academic/ Plenum Publishers.
- McCrae, R.R., & John, O.P. (1992). An introduction to the five-factor model and its applications. *Journal of Personality*, 60, 175-215.
- Maslow, A. H. (1987). *Motivation and Personality*. 3:e uppl. New York: Harper & Row.
- Masters, K., Ogles, B., & Jolton, J. (1993). The development of an instrument to measure motivation for marathon running: The motivations of marathoners scales (MOMS). *Research Quarterly for Exercise & Sport*, 64, 134-143.
- Miller, B.W., Roberts, G.C., & Ommundsen, Y. (2004). Effect of perceived motivational climate on moral functioning, team moral atmosphere perceptions, and the legitimacy of intentionally injurious acts among competitive youth football players. *Psychology of Sport and Exercise*, *in press*.
- Mitchell, M. L., & Jolley, J. M. (2007). *Research design explained*. 6:e uppl. Belmont: Thomson Wadsworth.
- Morris, T. (1995). *Psychological characteristics and sports behaviour*. I L. Morris, T., & Summers, J. *Sport psychology: Theory, applications and issues*. (s. 3-28). Milton: John Wiley & Sons.
- Motl, R. W., Berger, B. G., & Leuschen, P. S. (2000). The role of enjoyment in the exercise-mood relationship. *International Journal of Sport Psychology*, 31, 347-363.
- Pervin, L. A. (1996). *The science of personality*. New York: Wiley.
- Pervin, J. (1999). *Handbook of personality*. New York: Guilford Press.
- Powell, K. E., & Dysinger, W. (1987). Childhood participation in organized school sports and physical education as precursors of adult physical activity. *American Journal of Preventive Medicine*. 3, 276-281.

- Ross, S.R., Rausch, M.K., & Canada, K.E. (2003). Competition and cooperation in the five-factor model: Individual differences in achievement orientation. *The Journal of Psychology, 137*, 323-337.
- Rothstein, M., Paunonen, S., Rush, J., & King, G. (1994). Personality and cognitive ability predictors of performance in graduate business school. *Journal of Educational Psychology, 86*, 516–530.
- Runco, M. A. (2005). Motivation, Competence, and Creativity. I A. J. Elliot & C. S. Dweck (Red.), *Handbook of Competence and Motivation* (s. 609-623). New York: The Guilford Press.
- Sage, G. (1977). *Introduction to motor behavior: A neuropsychological approach*. 2:a uppl. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Shumaker, S. A., & Brownell, A. (1984). Toward a theory of social support: Closing conceptual gaps. *Journal of Social Issues, 40*, 11-36.
- Smith, R., & Smoll, F. (1996). *The coach as a focus of research and intervention in youth sports*. Madison: Brown & Benchmark.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2007). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Weiss, M. R., Caja, E. (2002). I T. S. Horn, *Advances in sport psychology*. 2:a uppl. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.
- Williams, J.E., Satterwhite, R.C., & Best, D.L. (1999). Pancultural gender stereotypes revisited: The five factor model. *Sex Roles: A Journal of Research, 40*, 513-523.
- Williams, M. J. (2010). *Applied Sport Psychology. Personal Growth to Peak Performance*. 6:e uppl. McGraw-Hill: USA.

Examensarbete i idrottpsychologi

Hej!

Mitt namn är Madeleine Corazza och jag studerar psykologiprogrammet inriktning idrott vid Högskolan i Halmstad. Just nu skriver jag mitt examensarbete i idrottpsychologi angående individers personliga egenskaper och motiv till idrottsdeltagande.

Syftet med studien är att studera motivation bland elit handbollsspelare och motionärer, för att kunna förstå vad det är som driver och motiverar individer till att idrotta. Undersökningen består utav två frågeformulär som tar ca 30 minuter att fylla i. Deltagarna bör vara över 18 år, det är även spelare i herr samt dam A-laget jag är ute efter att undersöka.

Resultatet från studien kommer självfallet att vara konfidentiellt och anonymt. Jag vill även poängtera att medverkan är frivillig. Vidare kommer arbetet inte att användas i kommersiellt syfte, utan kommer att finnas publicerad för allmänheten i Halmstad Högskolas digitala uppsatsregister. Vi uppskattar din medverkan i undersökningen då det gynnar vår studie.

När uppsatsarbetet är avslutad (februari. 2012), skickar jag gärna en kopia av uppsatsen till er.

När: v.47-48 (när ni har en timme över, exempelvis i samband med träning). Gärna så snart som möjligt. Självklart reser jag till er!

Vid frågor eller funderingar, tveka inte att höra av er.
Jag skulle verkligen uppskatta er hjälp!

Med vänlig hälsning

Madeleine Corazza,
Psykologiprogrammet inriktning idrott
Högskolan i Halmstad
madcor09@student.hh.se
madeleine.corazza@hotmail.com
Tel: 0736967256

Handledare:
Urban Johnson
Professor psykologi
urban.johnson@hh.se
Tel: 035-167261

Demografisk fakta**1. Kön?**

Man
Kvinna

2. Ålder? _____ år**3. Hur många år har du varit aktiv inom idrott? (All idrott)** _____ år**4. Hur många år har du spelat handboll?** _____ år**5. Hur mycket engagemang visar din omgivning för ditt handbollsspel?**

Skala från 1-9, där 1 är *Inget engagemang* och 9 är *Totalt engagemang*.

| | | | | | | | | | |
|----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| A. Familj | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| B. Vänner | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| C. Media | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| D. Tränare | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| E. Förening | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| F. Laget | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| G. Annan _____ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |

6. Från vem/ vilka i din omgivning skulle du uppskatta ett starkt engagemang?

Skala från 1-9, där 1 betyder *spelar ingen roll om han/ hon är starkt engagerad*,
9 betyder *hans/ hennes engagemang är väldigt*.

| | | | | | | | | | |
|----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| A. Familj | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| B. Vänner | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| C. Media | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| D. Tränare | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| E. Förening | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| F. Laget | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| G. Annan _____ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |

7. Påverkar andras engagemang din motivation att nå bättre resultat?

Ja Nej

Var snäll att motivera ditt svar.

8. Vad får dig att sträva efter nya framgångar?

9. Har du någonsin känt dig nöjd med någon framgång?

Ja Nej

Var snäll att motivera ditt svar.

10. Varför spelar du handboll på elitnivå?

- A. Framgång
- B. Utvecklas och bli bättre
- C. Ekonomiska faktorer
- D. Hålla kroppen i form
- E. Tävla mot andra
- F. Sociala behov
- G. Annat _____

11. Hur viktigt är det för dig att vinna?

Skala från 1-9, där 1 är *Inte viktigt alls* och 9 är *Väldigt viktigt*.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

12. Vad har du för mål med ditt handbollsspel?

- A. Att prestera så bra som möjligt
- B. Att bli bäst
- C. Att bli framgångsrik och känd
- D. Att vinna stora mästerskap
- E. Ha roligt
- F. Hålla mig i god form
- G. Att bli ekonomiskt oberoende
- H. Tillfredsställa min omgivning