IDROTTSPSYKOLOGI

HÖGSKOLAN I HALMSTAD
- Vi spränger gränserna

MOTIVATIONSREGLERING INOM IDROTT: ETT SJÄLVBESTÄMMANDE PERSPEKTIV.

Högskolan i Halmstad
Sektionen för Hälsa och Samhälle
Psykologi inriktning idrott, 61-90 hp, ht 2011
Empirisk uppsats, 15 hp
Handledare: Karin Weman
Examinator: Urban Johnson

Författare: Anna-Lena Linné och Camilla Eliasson

Eliasson, C., & Linné, A. L. (2012). *Motivationsreglering inom idrott: ett självbestämmande perspektiv.*(C-uppsats i psykologi inriktning idrott, 61-90 hp). Sektionen för Hälsa och Samhälle: Högskolan i Halmstad.

Sammanfattning

Syftet med studien var att undersöka människors motivation till deltagande inom lagidrott, vilken motivationsreglering som påverkar en idrottare till deltagande inom idrott samt hur uppfattat självbestämmande stöd från tränaren påverkar motivationsreglering, beroende på kön och spelarposition. Undersökningsdeltagarna var 146 idrottare, 59 kvinnor och 87 män, som var medlemmar i olika idrottsföreningar. Insamling av data gjordes i form av personlig kontakt med en enkät som innehöll mätinstrumenten Sport Motivation Scale och Sport Climate Questionnaire. Resultatet visade att det fanns en skillnad mellan könen i yttre reglering. De inre motivations-regleringarna i studien hade positiva korrelationer med yttre motivationsreglering, alltså om den inre motivationen höjs hos en idrottare så blir även den yttre motivationen förhöjd. Vidare visade också resultaten att idrottare med hög amotivation upplevde sin tränare som mindre stödjande till självbestämmande. Då motivation är en bidragande faktor till idrottsutövande är det speciellt uppbyggnad av en inre motivationsprofil som är av vikt eftersom det kan leda till fortsatt deltagande i idrottsutövande.

Nyckelord: Idrott, motivation, Self-determination Theory.

Eliasson, C., & Linné, A. L. (2012). *Motivation regulation in sport: a self-determination perspektiv.* (C-uppsats in Sport Psychology, 61-90 ects). School of Social Health Science: University of Halmstad.

Abstract

The purpose of the study was to examine peoples motivation for participation in team sport, which motivational regulation that affects atheletes to participate in sport as well as perceived autonomy support from trainer affects motivational regulation depending on gender and playing position. The participants of the study were 146 athletes, 59 women and 87 men, which were members of different sports clubs. Collection of data was done in the form of personal contact with a questionnaire that included the instrument Sport Motivation Scale and Sport Climate Questionnaire. The results showed that there was a difference between genders in external regulation. The internal motivation regulations in the study had a positive correlation with the external motivation regulations. This means that if the internal motivation is raised in an athlete, the external motivation is also raised. Further, the results also showed that athletes with high motivation experienced their coach as less autonomy supportive. Since motivation is a contributing factor to sports participation, it is of particular importance to build an internal motivation profile as it can lead to continued participation in sport.

Keywords: Motivation, Sport, Self-determination Theory.

Introduktion

Det är tydligt att motivation är ett viktigt ämne inom det vetenskapliga studiet inom idrott (Gillet, Vallerand, Amoura & Baldes, 2010; Vallerand, 2004). Motivation innebär energi, riktning, uthållighet samt alla orsaker till aktivering (Ryan & Deci, 2002). Det finns mycket mer än inre motivation enligt Ryan och Deci (2007). Individer motiveras inte bara olika mycket utan även genom olika sorters motivation; inre och yttre (Ryan & Deci, 2000). Individer har många olika yttre orsaker till att delta i idrottssammanhang, alltifrån hälsoskäl till sökande av gemenskap (Vallerand 2001; Deci, 2004; Ryan & Deci, 2007). Idrott i sig har sina stunder av ”flow” och motiverande engagemang enligt Ryan och Deci (2007). Dessa stunder uppkommer oftast i perioder av hårt arbete. Kompetensutveckling inom idrott ger oftast en känsla av monotoni, till exempel en idrottare som skall utvecklas behöver oftast genomföra samma övning om och om igen vilket kan påverka motivationen enligt Ryan och Deci (2007).

Konkurrens inom idrott innefattar ofta styrda komponenter, till exempel att individen känner press att vinna eller prestera, antingen från andra eller från sig själv enligt Ryan och Deci (2007). Att vinna eller prestera i konkurrenskraftiga miljöer förväntas minimera den inre motivationen, medan individer som fokuserar på uppgiften oavsett resultat kan behålla eller till och med öka sin inre motivation (Ryan & Deci, 2007). Om individen fokuserar för mycket på att vinna är risken stor att de tappar motivationen om de förlorar (Ryan & Deci, 2007). Enligt Hagger och Chatzisarantis (2007) är det viktigt att fokusera på motivation oavsett om det gäller en motionär som skall kämpa sig igenom en timmes spinning, en löpare som skall springa flera mil i ensamhet eller en idrottare som skall prestera på topp. Det råder ingen tvekan om att motion och idrott kräver motivation. För att få individer motiverade till handling, oberoende av vad det är för aktivitet, krävs det ansträngning, energi, fokus och även ibland en hel del disciplin (Ryan & Deci, 2007).

Begreppsdefinition

Motivation.

Att vara motiverad betyder att en individ har en drivkraft till att utföra något (Deci, 2004). En individ som inte känner någon drivkraft eller inspiration att agera karaktäriseras som amotiverad (Vallerand, 2001). Motivation är de inre och yttre krafter som leder till riktning, intensitet och upprätthållande av beteende (Vallerand, 2001). Motivation kan ses som ett inre tillstånd som ger kraft och driver till handling (Ryan & Deci, 2007). Motivation syftar på de inre och yttre krafter som styr och upprätthåller beteende hos en individ enligt Hagger och Chatzisarantis (2007).

Teoretisk referensram

Self-determination theory.

Enligt Hagger och Chatzisarantis (2007) har individer olika typer av motivation, det vill säga de varierar inte bara i motivation (hur mycket motivation en individ har) utan också inriktningen på motivationen (vilken typ av motivation). Inriktningen på motivationen påverkas av attityder och mål som ger upphov till handling (Hagger & Chatzisarantis, 2007). Dessa faktorer kan till och med avgöra en individs beteende i en viss situation. Self-determination theory klassar tre allmänna beteendemässiga regleringar för: Inre motivation, yttre motivation och amotivation (Ryan & Deci, 2007; Deci & Ryan, 1985).
Inre motivation hänvisar till individens inre dragning att vara aktiv, få en känsla av prestation, anta utmaningar (Deci, 2004; Vallerand, 2001). Sådana yttringar är enligt Deci, (2004) inre

motivation. De påverkar individen och är avgörande för optimal utveckling. En idrottsman som springer för att han njuter av känslan i sina muskler är ett exempel på sådan inre motivation (Vallerand, 2001). Yttre motivation avser beteenden som är beroende av en anledning utanför själva aktiviteten enligt Vallerand (2001) och Deci (2004). Den klassiska formen av yttre motivation är yttre reglering, där individen agerar för att få en extern belöning eller för att undvika extern bestraffning (Deci, 2004; Vallerand, 2001). Ett exempel som beskriver yttre reglering är en idrottare som endast deltar i träning på grund av att tränaren insisterar på det (Deci, 2004; Vallerand, 2001). Amotivation visar brist på motivation, alltså när en individ till exempel har eller upplever att han har en känsla av oduglighet (Vallerand, 2001). De nämnda beteendemässiga regleringarna kan ordnas längs ett kontinuum från låga nivåer av självbestämmande (amotivation) till höga nivåer av självbestämmande (inre motivation). När individer blir mer självbestämmande i sitt beteende, kommer de att internalisera beteendet (Ryan & Deci, 2002). Den avgörande faktorn för detta är i vilken grad en individs grundläggande psykologiska behov tillgodoses under aktiviteten enligt Ryan och Deci (2002).

Det finns två typer av yttre motivation: Icke självbestämmande yttre motivation och Självbestämmande yttre motivation (Deci & Ryan, 1985). Icke självbestämmande yttre motivation omfattar två begrepp, yttre kontroll samt introjicerad kontroll. Yttre kontroll syftar på att individen genomför en övning endast för att andra i hans omgivning ställer krav på det, medan introjicerad kontroll syftar på att en individ har tagit in yttre regleringar och använder dessa som villkor som han eller hon måste uppfylla för att nå belöningar, som till exempel känslor av välbehag, lycka eller stolthet, eller undvika bestraffningar eller negativa affekter. Ett exempel på detta kan vara att en individ har ett visst beteende eller utför en övning för att inte göra någon besviken. Gemensamt för dessa begrepp är att de inte driver individen till självbestämmande. Självbestämmande yttre motivation innehåller också två begrepp: identifierad kontroll och integrerad kontroll. Identifierad kontroll betyder att individen genomför en bestämd övning, till exempel konditionsträning, därför att han är medveten om att övningen ger en positiv effekt och leder till att mål uppnås. Integrerad kontroll betyder att individen utför en handling för att det är en del av hans självbild. Dessa typer av yttre motivation ger individen möjlighet till självbestämmande (autonomi). På så sätt kan individen själv bestämma om handlingen skall utföras eller inte. De främsta skillnaderna mellan dessa fyra begrepp av yttre motivation är graden av självbestämmande. De sistnämnda begreppen, identifierad och integrerad kontroll, har viss likhet med den inre motivationen, vilket gör att individen känner högt självbestämmande. Yttre och introjicerad kontroll däremot har inte lika hög autonomi (Deci & Ryan, 1985).

Det finns tre typer av inre motivation enligt Vallerand med kollegor (1992); kunskap, prestation och stimulans. Kunskap relaterar till ett flertal strukturer, som till exempel, utforskning, nyfikenhet, målsättning och motivation till att lära. En definition av kunskap är när en individ utforskar, förstår och lär in något nytt främst för nöjet och tillfredsställelsens skull (Vallerand et al., 1992). Andra typen av inre motivation, prestation kan definieras som när individen utför en uppgift för nöjet och tillfredsställelsen skull (Deci & Ryan, 1985). Ett sådant exempel kan vara att utföra samma övning gång på gång för nöjet och tillfredsställelsen av att se ett positivt resultat. Den tredje typen av inre motivation är stimulans, när individen utför en handling för att uppleva stimuli, till exempel, nöje och spänning (Vallerand et al., 1992). Self-determination theory (SDT) beskriver motivation, som en bakomliggande orsak till de val som individer gör utan några yttre påverkningar eller störningar enligt Deci och Ryan (1985). Det centrala i teorin är att den fokuserar på i vilken grad individens beteende är självbestämt.

Forskning om SDT har gjorts på studier som jämfört inre och yttre motivation och på den dominerande roll yttre motivation har på individens beteende. En enkel tolkning av teorin är att ju mer individen har kontroll över situationen desto större betydelse har det för motivationen; följaktligen, ju större möjlighet en individ har att kontrollera sina val desto mer sannolikt är det att individen fortsätter med sin aktivitet (Deci & Ryan, 1985). De centrala begrepp SDT berör är autonomi, kompetens och tillhörighet. Individen har grundläggande behov av dessa enligt Deci och Ryan (1985). Dessa behov är nödvändiga för pågående mental utveckling, integritet och välmående (Ryan & Deci, 2002). Behovet av autonomi involverar att personen i fråga eftersträvar att uppleva sitt beteende som frivilligt, samt att individen ser sig själv som upphovet till handlingen (Deci & Ryan, 1985). Autonomi likställs med självbestämmande. Den autonoma motivationen är en viktig faktor för att en idrottare skall lyckas vara effektiv och uppnå sina mål (Ryan & Deci, 2002). Behovet av kompetens bidrar till individens inre strävan att hantera omgivningen effektivt och öka kompetensen inom flera områden (Deci & Ryan, 1985). Uppgiften som individen står inför bör vara optimal om han eller hon skall uppleva kompetens. Ytterligare kvalifikation gällande kompetens är att individen får någon form av respons på eventuell utveckling; till exempel ett förbättrat träningsresultat. Det är också viktigt att återkopplingen inte upplevs som kontrollerande, utan den skall vara en bekräftelse på hur individen klarat sin uppgift. Begreppet tillhörighet indikerar strävan att relatera till individer i omgivningen. Känsla av tillhörighet är när individen upplever koppling till andra i sin omgivning. Parallellt sker en upplevelse av glädje när individen är involverad i aktiviteter som uppfattas som intressanta, stimulerande och roliga. (Deci & Ryan, 1985). SDT är en välanvänd och beprövad modell inom idrottsforskning (Pelletier, Fortier, Vallerand & Briére, 2001; Vallerand, Pelletier, Koestner, 2008; Ryan & Deci, 2007; Amorose & Anderson-Butcher, 2007). SDT ger en teoretisk inblick i orsaker till varför en idrottare avser att fortsätta med motionsbeteende samt möjliggör en meningsfull analys av motiverande processer inom området (Hagger & Chatzisarantis, 2007).

Tidigare forskning

Enligt SDT finns en koppling mellan självbestämmande och olika former av motivationsregleringar (Deci & Ryan, 1985). I en studie (Duncan & Hall, 2010), där regelbundna utövare slutfört inventeringar som bedömde frekvens, intensitet och varaktighet vid fysisk aktivitet. Resultatet visade att alla tre beteendeförhållandena (frekvens, intensitet och varaktighet av motion) var mer starkt beroende av självbestämda bestämmelser än av kontrollerande bestämmelser (Duncan & Hall, 2010). Uppkomst av beteende handlar om ett självständigt val, en självbestämmande handling (Deci & Ryan, 1985). Människor som idrottar av självbestämmande motiv utför frivilligt det som de från början hade för avsikt att göra. Eftersom det som planerats bygger på motiverande effekter kan det leda till ett mer självbestämmande beteende (Brickell & Chatzisarantis, 2007). Det är således en cirkel av goda effekter som påverkar varandra.

I en studie genomförd av Pelletier, Fortier, Vallerand och Briére (2001) har de granskat kopplingen mellan upplevt stöd till självbestämmande, de olika formerna av motivations-regleringar (inre motivation, yttre motivation, identifierad motivation, introjicerad motivation och amotivation) och ihållande av beteende. I studien hade simmare som uppfattade interaktionen mellan sig själv och tränaren som kontrollerande mindre grad av självbestämmande regleringar (till exempel yttre motivation och amotivation) än om

interaktionen upplevdes ha autonomt stöd som gav högre grad av självbestämmande motivation (Pelletier, et al., 2001). Studien stödjer SDT, som visar att reglering av beteendet kan urskiljas längs ett kontinuum av självbestämmande. Självreglering ger upphov till ihållande beteende (Pelletier et al., 2001). Studier har visat att identifierad och inre motivation är positivt kopplat till framtida utövanden och uppfattning av självbestämmande (Wilson & Rodgers, 2004). Självbestämmande motivation har positiv effekt på träningsbeteende i alla åldersgrupper (Brunet & Sabiston, 2011). Avsikter att genomföra fysisk aktivitet har ett starkare samband med identifierad och inre motivation än introjicerad och extern reglering (Brickell & Chatzisarantis, 2007). Wilson och Rodgers (2004) menar att upplevt självbestämmande har ett positivt samband med inre motivation och identifierad reglering. Extern reglering har visat sig ha en negativ effekt på träningsbeteendet (Edmunds, Ntoumanis & Duda, 2006). Identifierad och introjicerad reglering har positiva effekter på ansträngande och totala träningsbeteenden (Edmunds, Ntoumanis & Duda, 2006). Lutz, Karoly och Okun (2008) stödjer dessa samband genom en studie som visade att självbestämmande motivation kan leda till ökat motionsdeltagande. Om en individ har en självbestämmande motivation kan det leda till ökade målrelaterade planeringsprocesser och därigenom få en positiv effekt på idrottsaktivitet enligt Lutz med kollegor (2008). Genom att en individ är självbestämmande är sannolikheten större att han tränar intensivt i jämförelse med den som inte är själv-bestämmande. Att inte få uppleva självbestämmande gör det svårare för honom att genomföra det som planerats (Brickell & Chatzisarantis, 2007).

Upplevd kompetens, autonomi och tillhörighet förmedlar förhållandet mellan upplevt självbestämmande stöd från tränare och idrottarens motivationsreglering enligt en studie av Amorose & Anderson-Butcher (2007). Resultat visade också i vilken utsträckning idrottare upplevde sin tränare som autonomt stödjande. Detta förutspådde idrottarnas upplevda kompetens, autonomi och tillhörighet, vilket i sin tur, förutspådde deras motivationsreglering. Detta mönster av relationer var likartade oberoende av kön och graden av konkurrens (Amorose & Anderson-Butcher, 2007). I en studie genomförd av Kilpatrick, Hebert och Bartholomew (2005) finns det en skillnad mellan män och kvinnor i motiv till att idrotta. Män rapporterade högre nivåer av motiven: utmaning, tävling, socialt erkännande samt styrka och uthållighet. Kvinnor rapporterade högre nivåer av motiven: vikt kontroll. En annan studie (Ulseth, 2008) har också funnit att fysisk aktivitet har olika betydelser för individer som tillhör olika sociala grupper, till exempel kvinnor och män, och att de skiljer sig åt i motivation. Tydliga skillnader identifierades bland män och kvinnor i föreningsidrott från 18 år och uppåt. I studien framgick det att män i större utsträckning än kvinnor deltar för att det är roligt. Män rangordnade nöje som en hög motivationsfaktor och att uppnå god hälsa som en låg motivationsfaktor. Bland kvinnor däremot var drivkraften att uppnå god hälsa enligt Ulseth (2008). För att återgå till relationen mellan de tre psykologiska behoven och upplevt självbestämmande stöd från tränare och idrottarens motivationsreglering så visar vidare forskning inom detta område att självbestämmande motivation är viktigt för uthållighet och följsamhet samt fördelaktigt för effektiv prestation. Särskilt gäller detta vid komplexa uppgifter, som innebär djup informationsbehandling eller kreativitet (Deci & Ryan, 2008). Självbestämmande motivation är också viktigt för psykisk hälsa (Deci & Ryan, 2008). Enligt en tidigare studie, som ger stöd åt forskning om självbestämmande motivation inom motion, är självbestämmande motivation till motion positivt för välbefinnande (Standage, Sebire & Loney, 2008). Regelbunden fysisk aktivitet, som inkluderar idrott, är associerad med fysiska, psykiska och sociala hälsofördelar såsom bättre sociala relationer, självkänsla och livskvalitet (Warburton, Nicol & Bredin, 2006). Studier som har tillämpat SDT har påvisat att individer är gladare, mer produktiva och kreativa, när de känner att de själva har skapat sitt beteende (Pyszczynski, Greenberg & Goldenberg, 2003).

Forskning har funnit att interpersonella sammanhang, underlättar tillfredsställelse av de grundläggande psykologiska behoven; kompetens, autonomi och tillhörighet som alla ökar självbestämmande motivation. Självbestämmande motivation är positivt i samband med behovet av psykologisk tillfredsställelse och självbestämmande reglering av beteende inom träning (Edmunds, Ntoumanis & Duda, 2006). Uppfyllandet av de tre grundläggande psykologiska behoven är relaterat till en självbestämd motiverande reglering. Alla de tre grundläggande behoven är positiva för idrottarens motivationsreglering (Amorose & Anderson-Butcher, 2007). Med andra ord, om idrottarna kände sig kompetenta, självständiga och hade en känsla av tillhörighet desto större var deras deltagande av självbestämd natur. Vidare, om idrottarna upplevde sin tränare som autonomt stödjande uppvisades ett positivt samband med de tre grundläggande behoven. Det inverkar indirekt på idrottares motivationsreglering (Amorose & Anderson-Butcher, 2007). Dessa allmänna förhållanden stämmer överrens med tidigare forskning inom idrottsdomänen, där upplevt autonomt stöd varit kopplat till positiva resultat (Gagné et al., 2003; Pelleteir, Fortier, Vallerand & Briér, 2001). Resultaten stödjer SDT och belyser fördelarna med autonomstödjande coachning (Amorose & Anderson-Butcher, 2007).

För att återkoppla till studien som genomfördes av Pelletier med kollegor (2001) där idrottare som uppfattade att interaktionen mellan tränare och idrottare som kontrollerande hade mindre former av självbestämmande än om interaktionen mellan tränare och idrottare var autonomt stödjande. Det finns fler studier i detta ämne, som visar på liknande iakttagelser till exempel en studie genomförd av Gillet, Vallerand, Amoura och Baldes (2010). Där resultaten visar att tillämpandet av en tränarstil som stödjer självbestämmande effektivt underlättar idrottares generella självbestämmande och därigenom idrottares prestation inom tävlingsmomenten. Vidare visade fynd från studien att kommande tävlingar (matcher) som är självvalda och som stämmer med det egna värderingssystemet har en positiv inverkan på den objektiva idrottsprestationen. Det ger ökat fokus på vikten av självbestämmande.

Ett annat sätt för tränare att påverka idrottares motivation är muntlig återkoppling eller beteendemässig förstärkning (Keegan, Harwood, Spray & Lavalle, 2009). Den muntliga återkopplingen delades in i två olika grupper: "Positiv feedback" och "Negativ feedback", vilket blir en beteendeförstärkning i form av belöning eller bestraffning för att försöka påverka beteende. Förstärkning av ansträngning, oberoende av resultat, rapporterades i allmänhet som något positivt. Förstärkning av resultat, visade sig ge blandade reaktioner alltifrån att idrottaren känner extra press till att idrottaren får en extra morot att jobba för (Keegan et al., 2009). Tränare som använder sig av beteendemässig förstärkning genom att: straffa misstag, straffa osportsligt beteende, belöna framgång (rapporterades ha blandade effekter) och erbjuda belöningar för insatser (i allmänhet rapporterades som främjande av arbete och deltagande) (Keegan et al., 2009). Det har också visat sig att tränare som väger idrottarens åsikt mot dennes idrottsliga aktivitet och accepterar deras känslor och perspektiv troligen blir mer benägna att främja idrottarnas självbestämmande och i sin tur idrottsprestationen (Gillet et al., 2010). Om kritiken eller den negativa feedbacken kom från tränaren kunde en del idrottare reagera genom att visa att de tyckte att tränaren har fel (Keegan et al., 2009). Negativ kritik riktad mot negativa känslomässiga reaktioner ledde till minskad motivation, medan konstruktiv kritik kopplad till behärskning och målstrategi samt att de var mindre kopplade till negativa känslor (Keegan et al., 2009).

Inom de flesta idrotter finns en selektionsprocess för att få fram talanger. Ett exempel på selektion är att inte alla idrottarna i ett lag få speltid på grund av att tränaren vill vinna.

(Musch & Grondin, 2001). Denna selektionsprocess kan börja tidigt i åldrarna. Idrottare som fått för lite speltid samt känner av en alltför tävlingsinriktad atmosfär avslutar sitt idrottsutövande tidigt.

Det krävs ansträngning, energi och fokus för att få individer till handling (Ryan & Deci, 2007). Motivation är central i studier som studerar beteende i motions- och idrottssammanhang (Gillet et al., 2010; Pelletier et al., 2001; Vallerand, 2004). Det kan därför vara intressant att undersöka i vilken typ av motivationsreglering som en individ påverkas till deltagande inom idrott.

Syfte

Syftet med studien är att undersöka människors motivation till deltagande inom lagidrott, vilken motivationsreglering som påverkar en idrottare till deltagande samt hur ett uppfattat stöd till självbestämmande från tränaren påverkar motivationsregleringen, beroende på kön, spelarens position och division.

Frågeställningar

- Påverkas motivationsregleringen beroende på om du är ordinarie eller icke ordinarie spelare?
- Finns det någon skillnad i motivationsreglering mellan män och kvinnor?
- Finns det någon skillnad i motivationsreglering beroende på vilken division idrottarna spelar i?
- Hur påverkar uppfattat stöd till självbestämmande från tränare motivationsregleringen?

Metod

Försökspersoner

Deltagarna i studien var 59 kvinnor och 87 män (n = 146). Åldern på deltagarna var mellan 14-32 år (m: 20,22 sd: 4,06); män (m: 20,93 sd: 4,35), kvinnor (m: 19,17 sd: 3,36). Alla deltagare var medlemmar i en organiserad lagidrott. Deltagare från olika lagidrotter i olika divisioner har använts; handboll (n = 33), volleyboll (n = 42), fotboll (n = 53), innebandy (n = 16), curling (n = 1) och vattenpolo (n = 1). Idrottarna spelade i olika divisioner; från elit serien till ungdomsserie, Elit (n = 14) Allsvenskan (n = 2), division 1 (n = 46), division 2 (n = 20), division 3 (n = 26), division 4 (n = 11), division 5 (n = 8), division 6 (n = 6), division 8 (n = 1) och ungdomsserie (n = 12).

Av de 146 deltagarna var 104 ordinarie spelare och 42 var icke ordinarie spelare. De ordinarie spelarna bestod av 64 män och 40 kvinnor, medans de icke ordinarie spelarna bestod av 23 män och 19 kvinnor.

Instrument

För att genomföra studien utformades en enkät baserad på tidigare testade och validerade instrument som har förekommit och använts i tidigare studier. De aktuella instrument som använts är följande:

Sport Motivation Scale (SMS).

Skalan bedömer människors motivation till att delta i idrottslig verksamhet (Pelletier et al., 1995). Skalan bedömer sju typer av motivation, tre typer av inre motivation, tre typer av yttre motivation och amotivation. De tre typerna av inre motivation är riktad mot kunskap, prestation och att uppleva någon typ av stimulans, medan de tre typerna av yttre motivation är yttre kontroll, introjicerad kontroll samt identifierad kontroll (Pelletier et al., 1995). SMS innehåller 28 påståenden som mäter motivation på en sjugradig skala. Försökspersonerna besvarar genom att ringa in den siffra som bäst stämmer in på dem. De 28 påståendena är uppdelade så att varje typ av motivation får fyra påståenden, ju högre värden desto mer av den motivationstypen har individen (Pelletier et al., 1995). Se bilaga 1.

Perceived Autonomy Support (PAS), Sports Climate Questionnaire (SCQ).

PAS är en grupp med frågeformulär som bedömer till vilken grad individer uppfattar att den sociala kontexten (tränaren) stärker autonomi eller är kontrollerande. SCQ är ett frågeformulär som ingår i PAS. SCQ riktar sig på idrott och tränarens påverkan på självbestämmande. Frågeformuläret består av 15 påståenden, varje påstående mäts på en sjugradig skala. För att räkna ut ett resultat av SCQ används genomsnittet av alla frågor. Högre poäng är lika med högre uppfattad självbestämmande (Seifriz, Duda & Chi, 1992). Se bilaga 1.

Procedur

Efter att syftet med studien klarnat konstruerades en enkät uppbyggd av de två instrumenten ovan. Efter framställandet av enkäten testades den i en pilotstudie så att eventuella missförstånd eller oklarheter kunde upptäckas och korrigeras. I pilotstudien deltog 3 kvinnor och 3 män, och dessa var medlemmar inom en organiserad lagidrott. Deltagarna fick fylla i varsin enkät och efteråt ge feedback på vad som skulle ändras. I enkätens informationsbrev kunde deltagarna ta del om information angående studien samt etiska aspekter. Informationsbrevet tog bland annat upp att deltagandet var frivilligt, att deltagarna kunde avbryta sin medverkan när som helst och att informationen behandlas konfidentiellt.
För att ett genomförande av studien skulle vara möjligt behövdes lagidrottare från olika organiserade idrottsföreningar som kunde svara på enkäten. För att nå ut till många olika sporter så togs kontakt med en idrottskoordinator på ett idrottsgymnasium i södra Sverige via mejl. Därefter, med överrenskommelse, delades enkäter ut på plats. För att sedan få fler försökspersoner mejlades olika idrottsföreningar i södra Sverige. Vid intresse att delta delades enkäter ut på träningar efter överrenskommelse. Efter att enkäterna distribuerats ut samlades enkäterna ihop så att en avkodning och analys av data kunde genomföras. Ifyllandet av enkäten skedde vid ett och samma tillfälle. Efter detta så förvaras ifyllda enkäter hemma hos en av insamlarna där ingen utomstående kan få tag på utlämnad information.

Analysmetod

I enlighet med en existerande nyckel för de olika instrumenten som använts analyserades sedan informationen. Analyserna som genomfördes på insamlad information var sju stycken 2*2 oberoende ANOVA där kön kontra spelar position stod som oberoende variabler samtidigt som alla de olika motivationsregleringarna samt SCQ stod som beroende variabler. Efter att en analys av svaren på ANOVA testerna analyserats genomfördes även ett korrelationstest (Pearson's r) på variablerna.

Resultat

Resultatet har analyserats genom korrelationer och variansanalyser. Sammanställning av resultat presenteras nedan med hjälp av frågeställningar, signifikanta resultat presenteras i tabell.

Påverkas motivationsregleringen beroende på om du är ordinarie eller icke ordinarie spelare?

Resultatet visade att det inte fanns någon skillnad i inre motivationsreglering (kunskap, prestation och stimulans) beroende på om idrottaren är ordinarie eller icke ordinarie spelare. De yttre motivationsregleringarna, identifierad och introjicerad och yttre reglering, visade inte heller någon skillnad beroende på om idrottaren är ordinarie eller icke ordinarie spelare. Amotivation hade inte heller någon skillnad beroende på om du är ordinarie eller icke ordinarie spelare.

Finns det någon skillnad i motivationsreglering mellan män och kvinnor?

Resultatet visade att det inte fanns någon skillnad mellan män och kvinnor inom de inre motivationsregleringarna och de yttre motivationsregleringarna, identifierad och introjicerad, samt amotivation. Den yttre motivationsregleringen, yttre reglering, visade sig ha en skillnad beroende på om idrottaren var man eller kvinna. Männen uppvisade en högre nivå av yttre reglering än kvinnor. Se tabell 1.

Tabell 1.
Yttre reglering beroende på vilket kön idrottarna har.

Variabler	n	M	SD	Sig B
Män	87	3,744	.145	.003*
Kvinnor	59	3,089	.166	.003*

*p <.05

Det finns en signifikant skillnad i yttre reglering beroende på kön, $F(1,142) = 8{,}853$, $p < 0{,}05$ $\eta 2 = 0{,}059$.

Finns det någon skillnad i motivationsreglering beroende på vilken division idrottarna spelar i?

Resultatet visade inte på någon skillnad i motivationsreglering beroende i vilken division idrottarna spelade i.

Hur påverkar uppfattat stöd till självbestämmande från tränare motivationsregleringen?

Resultaten visade att det inte fanns någon skillnad på hur idrottarna upplevde sin tränare när det kom till stöd till självbestämmande beroende på vilket kön eller vilken spelarposition idrottarna har.

Korrelationsmatris

En sammanställning gjordes över de variabler som testats i undersökningen och en korrelationsmatris som visar hur de korrelerar med varandra. Korrelationsmatrisen visar starka samband mellan många variabler på både signifikansnivå $p<0.05$ och $p<0.01$.

Inre motivationstyperna och yttre motivationstyperna.

De inre motivationstyperna; ”kunskap”, ”prestation” och ”stimulans”, korrelerar positivt med de yttre motivationstyperna; ”identifierad reglering”, ”introjicerad reglering” och ”yttre reglering”. Alltså ju högre nivå av inre motivation desto högre yttre motivation. Se bilaga 2.

Inre motivationstyperna, yttre motivationstyperna och Amotivation.

De inre motivationstyperna ”kunskap” och ”stimulans” korrelerar negativt med amotivation. Alltså ju högre grad av de inre motivationstyperna ”kunskap” och ”stimulans” idrottaren har desto lägre grad av amotivation. Se bilaga 2.

Yttre motivationstypen ”yttre reglering” har en positiv korrelation till amotivation. Alltså ju högre grad av den yttre motivationstypen ”yttre reglering” desto högre grad av amotivation. Se bilaga 2.

Sport Climate Questionnaire och Amotivation.

Sport Climate Questionnaire, hur idrottarna upplevde sin tränare som stödjande till självbestämmande, korrelerade negativt med amotivation. Idrottare som upplevde sin tränare som mindre stödjande till självbestämmande hade de en högre grad av amotivation. Se bilaga 2.

Ålder, inre motivationstyperna, position och division.

Den inre motivationstypen ”kunskap” hade ett negativt samband med ålder. De yngre idrottarna i studien motiverades i större utsträckning av den inre motivationstypen ”kunskap” till skillnad från de äldre idrottarna. Se bilaga 2.

Variabeln position, ordinarie eller icke ordinarie spelare, korrelerade negativt med ålder. De äldsta idrottarna tenderade att vara ordinarie spelare och de yngre tenderade att vara icke ordinarie spelare. Se bilaga 2.

Ålder korrelerar negativt med division. Det betyder att ju äldre idrottaren är desto högre upp i serien spelar de, alltså de äldre spelarna spelar i elitserien sedan blir de överlag yngre ju längre ner i serien som spelarna kommer. Se bilaga 2.

Diskussion

Syftet med studien var att undersöka idrottares motivation till deltagande inom lagidrott, vilken motivationsreglering som påverkar en idrottare till deltagande samt hur uppfattat stöd till självbestämmande från tränare påverkar motivationsregleringen, beroende på kön och om idrottaren var en ordinarie spelare eller en icke ordinarie spelare. Undersökningen genomfördes med hjälp av enkäter som byggde på teorin SDT (SMS och SCQ). För att få svar på syftet med studien har fyra frågeställningar ställts, och diskussionen kommer att struktureras efter dessa fyra frågeställningar.

Påverkas motivationsregleringen beroende på om du är ordinarie eller icke ordinarie spelare?

Ingen av de sju variansanalyserna som genomfördes visade något signifikant resultat när det kommer till påverkan beroende på om du är ordinarie eller icke ordinarie. De tre inre motivationsregleringarna (kunskap, prestation och stimulans) påverkades inte av idrottarens spelarposition, alltså om idrottaren är ordinarie eller icke ordinarie. De yttre motivationsregleringarna (identifierad, introjicerad och yttre) visade inte heller någon påverkan beroende på om du är ordinarie eller icke ordinarie. Amotivation påverkas inte heller beroende på om du är ordinarie eller icke ordinarie spelare.

Detta resultat var inte vad som var väntat då ett antagande gjordes att icke ordinarie spelare skulle visa lägre inre motivationsreglering än många av de ordinarie spelarna, på grund av att för lite speltid leder till att många spelare avslutar sin idrottskarriär tidigare än vad som annars vore möjligt (Musch & Grondin, 2001). Detta borde innebära att de icke ordinare spelarna skulle uppleva mer amotivation än de ordinarie spelarna. Alltså att den icke ordinarie spelaren visar brist på motivation eller upplever en känsla av oduglighet (Vallerand, 2001). Att en idrottare som inte är ordinarie upplever en känsla av oduglighet eller liknande skulle inte upplevelas som konstigt då de icke ordinarie spelarna varje match blir bortvalda i den selektionsprocess som är närvarande (Musch & Grondin, 2001) för att få fram talanger. Resultaten i studien stöder inte de förväntningarna att de icke ordinarie spelarna skulle ha en lägre motivation än de ordinarie spelarna. Det är dock ett positivt budskap, som tyder på att många av de idrottare som finns i södra Sverige i dag (i varje fall de som ingick i studien) får sina tre psykologiska behov uppfyllda till samma grad oberoende på om de är ordinarie eller icke ordinarie.

Enligt en tidigare studie (Amorose & Anderson-Butcher, 2007) speglar förhållandet mellan upplevd självbestämmande stödjande coachning och idrottarens motivationsreglering upplevd kompetens, autonomi och tillhörighet, alltså de tre psykologiska behoven. Enligt den genomförda studien har de psykologiska behoven inte påverkats eller varit beroende av om idrottaren är ordinarie eller icke ordinarie. Detta eftersom motivationsregleringarna inte blev påverkade signifikant beroende på om idrottarna var ordinarie eller inte. Men om utgångspunkten är dessa argument, så skulle de psykologiska behoven påverkas mycket mer av tränarens tränarstil om idrottaren var ordinarie eller icke ordinarie spelare och hur idrottaren upplever sin tränare. Tidigare forskning har funnit att interpersonella sammanhang underlättar uppfyllandet av de tre psykologiska behoven (Edmunds et al., 2006). Detta kan i sin tur tolkas som att interaktion med andra idrottare är att föredra för att uppfylla dessa behov. Det kan tänkas att detta underlättar eftersom ett av de psykologiska behoven är

samhörighet (Deci & Ryan, 1985) och eftersom alla de tre grundläggande behoven är positiva för en idrottares motivations reglering (Amorose & Anderson-Butcher, 2007). Detta kan leda till att lagidrottare, på grund av att idrottarna interagerar med sina lagkamrater, kan få lättare att uppfylla sina psykologiska behov. En potentiell nackdel med att vara lagidrottare, trots att de troligen kan få hjälp med uppfyllandet av sina psykologiska behov, kan vara att de upplever konkurrens om till exempel spelar positioner. Detta skulle kunna bero på att tränaren vill vinna och det kan få negativa konsekvenser så idrottare som får för lite speltid slutar med sin idrott tidigt enligt Musch och Grondin (2001).

Resultaten från korrelationstestet visade att spelarposition (ordinarie eller icke ordinarie) har en negativ korrelation med introjicerad reglering. Det betyder att icke ordinarie spelare upplever lägre introjicerad reglering och ordinarie spelare upplever en högre introjicerad reglering. Introjicerad reglering innebär att idrottaren har tagit in yttre regleringar och använder dessa som sina egna villkor för att uppnå belöningar eller för att undvika negativa effekter och affekter tillexempel som när en idrottare utför ett visst beteende för att inte göra någon besviken (Deci & Ryan, 1985). En förklaring till detta resultat kan vara att icke ordinarie spelare till skillnad från de ordinarie spelarna upplever tränaren som ett hot för deras möjlighet att delta i idrottsgemenskapen och därför inte heller känner samma behov av att inte göra tränaren besviken. En annan förklaring kan vara att de ordinarie spelarna har tagit till sig mer yttre reglering och känner större press, till exempel de känner att de borde eller att de måste. Detta skulle vara möjligt då förväntningarna på de ordinarie spelarna är större än på de icke ordinarie, särskilt därför att om de ordinarie spelarna inte gör bra ifrån sig så kan det bli så att de blir av med sin position till någon annan, vilket kan ses som en bestraffning och som troligtvis kommer att leda till negativa effekter. Mycket av den tidigare forskning som genomförts inom detta område relaterar mycket av de faktorer som påverkar idrottares motivationsreglering och i och med det uppfyllandet av de tre psykologiska behoven till påverkan från tränare (Pelletier et al., 2001; Amorose & Anderson-Butcher, 2007; Gillet et al., 2010; Keegan et al., 2009). Introjicerad reglering har visat sig ha en positiv effekt på ansträngning och det totala träningsbeteendet hos idrottare (Edmunds et al., 2006). Det betyder att de ordinarie spelarna som generellt sett i studien har mer av denna typ av motivation får ta del av dessa positiva effekter särskilt då det enligt studien inte visade sig finnas några andra olikheter mellan de båda grupperna.

Bara för att de idrottare som är ordinarie har tendenser att drivas i större utsträckning av introjicerad kontroll betyder inte de att de är bättre eller mer motiverade än de icke ordinarie spelarna eftersom det inte skilde signifikant mellan de båda grupperna i någon av de andra typerna av motivationsreglering. Det har också visat sig att avsikter till att genomföra fysisk aktivitet har ett starkare samband med identifierad och inre motivation än introjicerad och extern reglering (Brickell & Chatzisarantis, 2007) Det talar för att de flesta idrottare bygger sina motiv till att utöva eller genomföra fysisk aktvitet kring motiv som härstammar från de mer internaliserade motivationsregleringsformerna. Detta betyder att de flesta idrottare inte påverkas i sin motivation och i sina motiv till att delta i den fysiska aktiviteten nämnvärt beroende på om de är ordinarie eller icke ordinarie.

Finns det någon skillnad i motivationsreglering mellan män och kvinnor?

Resultaten från studien visade att de tre olika inre motivationsregleringarna (kunskap, prestation och stumulans) inte påverkas signifikant beroende på om idrottarna var män eller kvinnor. De yttre motivationsregleringarna (identifierad och introjicerad) påverkades inte heller signifikant beroende på om idrottarna var män eller kvinnor. När det kom till den sista

motivationsregleringen amotivation visade resultaten heller ingen signifikant skillnad beroende på kön. Detta skulle kunna ses som en bekräftelse på tidigare antaganden inom området, då tidigare studier visar att uppfyllandet av det tre psykologiska behoven (kompetens, autonomi och tillhörighet) speglar förhållandet mellan upplevt stöd till självbestämmande från tränare och idrottarens motivationsreglering. Dessa visade sig ha samma mönster av relation oberoende av kön (Amorose & Anderson-Butcher, 2007). Även om mönstret är detsamma oberoende på kön, så behöver detta inte betyda att de har samma utgångspunkt när det kommer till motivation, alltså deras motiv till att delta i en idrott kan vara olika. Forskning mellan kvinnor och män har visat att de kan drivas av olika motiv till att delta (Kilpatrick et al., 2005; Ulseth, 2008). Detta kan tolkas som att kvinnor och män kan ha olika utgångslägen när det kommer till motiv till att idrotta och olika nivåer av motivationsregleringar. Till exempel som tidigare forskning (Ulseth, 2008) visat att män i större utsträckning än kvinnor deltar för att det är roligt medans kvinnor drivs mer utav att uppnå god hälsa. En annan studie (Kilpatrick., 2005) visade att män rapporterade högre nivåer av motiven utmaning, tävling, socialt erkännande samt styrka och uthållighet och kvinnor rapporterade högre nivåer av motiven vikt kontroll. Utifrån dessa motiv till deltagande skulle det innebära att män drivs mest av inre motivation och kvinnor drivs mest utav identifierad kontroll (Deci & Ryan, 1985). Det kan också vara så att kvinnor och män fungerar på samma sätt då mönstret av relationen mellan de tre psykologiska behoven och upplevt stöd från tränare samt idrottarens motivationsregleringar är desamma.

Vidare visar resultaten att yttre reglering skiljer sig beroende på kön. Kvinnor hade i genomsnitt lägre nivåer av yttre reglering än männen som deltog i studien. Detta resultat stöds även av de korrelationstest som sedan gjordes där det visade sig att yttre reglering korrelerade negativt med kön. En negativ korrelation i det här fallet innebär, att kvinnor visade sig ha en lägre nivå av yttre reglering än män. Yttre motivation betyder att en idrottare utövar en idrott till exempel för att kunna nå en yttre belöning eller undvika yttre bestraffning, som exemplet som använts tidigare då en idrottare endas deltar på grund av att tränaren insisterar på det (Deci, 2004; Vallerand, 2001). Detta skulle kunna stämma överrens med de olika motiv till att idrotta som män och kvinnor har enligt studien genomförd av Kilpatrick med kollegor (2005) och Ulseth (2008). Några av de skillnader när de kommer till motiv könen i mellan som upptäcktes är kopplade till vissa typer av yttre motivation, som till exempel så är tävling (att vilja slå/ visa sig bättre än någon annan) samt att få socialt erkännande kopplat till detta. Att männen i studien tenderar att uppleva högre nivåer av yttre reglering behöver inte betyda att de manliga idrottarna i studien upplever mindre inre motivation än de kvinnliga idrottarna i studien utan bara att de upplever högre nivåer av yttre reglering. I resultaten kan det till och med utläsas att det finns en positiv korrelation mellan alla motivationsregleringarna utom amotivation. Detta betyder att de idrottare som tenderar att uppleva högre nivåer av en av motivationsregleringarna (utom amotivation) tenderar att uppleva högre nivåer av samtliga motivationsregleringar (uträknat amotivation). Detta kan ses som något positivt även om yttre reglering har visat sig ha en negativ effekt på träningsbeteende (Edmunds et al., 2003). Det skulle kunna vara det eftersom det visar att idrottarna i studien tenderar att vara motiverade inom alla de övriga motivationsformer även om de har högre inom en av dem. Att högre nivåer av yttre reglering hos männen i studie skulle kunna uppfattas som något negativt även om deras motivation inte bara består av yttre reglering eller ens till större del av yttre reglering beror på att nivån av upplevt självbestämmande upplevs lägre om en idrottare motiveras till stor del av yttre reglering. Eftersom uppfyllandet av de psykologiska behoven, (främst självbestämmande) leder till inre motivation och en brist i dem leder till yttre motivation och till slut en brist på motivation så skulle förhöjda nivåer av yttre reglering kunna ses som varnings tecken på att en brist i motivation skulle kunna bli aktuell. Detta kan,

att enligt SDT, ses i ett kontinuum där motivationsregleringarna är ordnade efter hur mycket självbestämmande individerna upplever (Deci & Ryan, 1985). En företeelse som inte har diskuterats än är att de kvinnliga idrottarna i studien inte tenderade att ha lika höga nivåer av yttre reglering som männen, detta skulle kunna vara en viktig punkt att ta upp då de olika motivationsregleringarna, precis som tidigare nämnts hade positiva korrelationer med varandra (inte medräknat amotivation). I det här fallet så skulle de positiva korrelationerna tyda på att det skulle kunna finnas en skillnad mellan kvinnor och män totalt sett i motivation, alltså att männen i studien skulle kunna uppleva högre nivåer totalt av motivation än kvinnor. En förklaring som skulle kunna vara rimlig till att männen i studien upplevde högre nivåer av yttre reglering än kvinnorna i studien skulle kunna vara motiven till att män och kvinnor utövar någon form av fysisk aktivitet, som till exempel en idrott. Detta eftersom, precis som tidigare konstaterats, så kan motiven till deltagandet se olika ut beroende på kön (Kilpatrick et al., 2005; Ulseth, 2008).

Finns det någon skillnad i motivationsreglering beroende på vilken division idrottarna spelar i?

Resultatet visade inte på någon skillnad i motivationsreglering beroende i vilken division idrottarna spelade i. Förväntningarna när detta testades var att det skulle finnas skillnader mellan idrottarna i olika divisionerna då de antogs motiveras av olika saker, till exempel så var det en del av deltagarna som hade sina idrotter som yrken medan några av de andra idrottarna i studien utövade sina idrotter för glädjen som de upplevde. Några av förväntningarna som fanns var att de som spelade i de högre divisionerna skulle ha en högre inre motivation än de som spelade i de lägre divisionerna just på grund av att de ligger i en högre serie och därför har en högre inre drivkraft. Detta eftersom de troligen har varit aktiva inom sin idrott en längre tid vilket skulle kunna vara ett resultat av att de drivs mycket av inre motivation. En annan anledning skulle också kunna vara att spelarna i de högre divisionerna upplevde en högre nivå av kompetens än de i de lägre nivåerna. Detta på grund av att idrottarna i de högre divisionerna ofta kan visa upp högre nivåer av kompetens i det de gör inom sina idrotter. Detta skulle då leda till mer uppfyllande av de psykologiska behoven som vi människor har (Deci & Ryan, 1985). En typ av skillnad som förväntades kanske kunna dyka upp var de totalt motsatta till de som redan nämnts här innan, att de i de lägre divisionerna skulle uppleva högre nivåer av inre motivation än de i de högre divisionerna. Detta förväntades på grund av att många av de som spelar där gör det på grund av motiv som är kopplade till inre motivation som till exempel glädje eller att de vill umgås med kompisar. I studien undersöktes inte motiv men eftersom ingen i de lägsta divisionerna är betald eller måste delta på grund av att de är kontrakterade så drogs en slutsats om att de skulle ha mer motiv som var kopplade till inre motivation. Eftersom de yttre motiv som skulle kunna finnas inte var lika tydliga som kan ses vid idrottande på högre nivå, där idrottarna är kontrakterade och kanske har sin idrott som arbete. En möjlig orsak till att det inte fanns någon skillnad mellan divisionerna kan vara just att spelare i de högre divisionerna får lön, vilket är en yttre faktor för att delta i idrott (Deci, 2004; Vallerand, 2001) medan de lägre divisionerna kanske har många yngre spelare som har som mål att spela i högre divisioner och därför kan ha en stor inre drivkraft. Det skulle således kunna vara så att motivationen och de motiv som driver idrottarna till att idrotta tar ut varandra, så att motivationen uppfattas som lika i de olika divisionerna. Vidare är det också många av idrottarna i studien som är i olika skeden i sina idrottsliga karriärer och liv vilket också kan förväntas påverka studien. Exempelvis uppskattas många av de som spelade i de högre nivåerna vara äldre då de troligen har hållit på med sina respektive idrotter en längre tid än de i de lägre divisionerna. Det skulle dock kunna vara så att några i de lägre divisionerna har gått ner i division från någon av de högre på grund av att

de till exempel skall sluta med sin idrott eller inte vill lägga lika mycket tid och kraft på den eller liknande.

Detta skulle kunna betyda att det kan vara av betydelse att kontrollera vikten av ålder i studien samt att bara rikta in sig på en idrott eftersom det kanske kan se olika ut i olika sporter. Ålder skulle nämligen kunna vara en avgörande faktor till motivationsregleringar. Vid korrelationstestet som genomfördes upptäcktes en negativ korrelation mellan ålder och division, vilket betyder att de yngre spelarna hittas i de lägre serierna och de äldre spelarna tenderar att spela i de högre serierna. Detta skulle kunna betyda att vikten av ålder när det kommer till att motivationsregleringen minskar. En anledning till att vi inte kunde påvisa några utslag vid mätningen av detta skulle kunna vara att de deltagarna som deltog i studien bildade en väldigt homogen grupp, till exempel så kanske deltagarna hade samma inställning till sin idrott. En annan bakomliggande orsak är att lagidrottarna var från olika sporter. Det kan betyda att de uppfattar sina serier olika, till exempel så kan det vara av olika värde och av olika vikt vilken serie idrottarna själva spelar i.

Hur påverkar uppfattat stöd till självbestämmande från tränare motivationsregleringen?

Variansanalyserna som genomfördes visade inga signifikanta resultat när det kommer till påverkan från varken kön eller spelarposition. Dessa resultat var inte förväntade då de inte går hand i hand med de slutsatser som dragits efter tidigare i diskussioner kring resultat som tidigare tagits upp. Då syftas till resultatet som visar att introjicerad kontroll har en negativ korrelation med spelarposition. I diskussionen diskuteras detta genom att idrottarna kanske uppfattar sin tränare olika, att de kanske har olika press på sig och att de kanske till och med uppfattar situationer olika beroende på om de är ordinarie eller icke ordinarie. Enligt resultaten i studien så finns det ingen skillnad beroende på spelarposition. Att det inte upptäcktes någon sådan skillnad mellan grupperna kan bero på att de lagidrottare som deltog i studien hade likartade tränare, i den benämningen att de uppfattade sina tränare som lika stödjande till självbestämmande. Detta skulle betyda att de troligen skulle nå likartade nivåer i sin motivationsreglering på grund av att upplevd kompetens, autonomi och tillhörighet förmedlar förhållandet mellan upplevt stöd från tränare till självbestämmande och idrottarens motivationsreglering (Amorose & Anderson-Butcher, 2007). Mönstret av dessa relationer var likartade oberoende på kön och graden av konkurrens. Såsom tidigare diskuterats skulle det kunna betyda att det fungerar likadant oberoende om idrottaren är man eller kvinna eller vilken division han eller hon spelar i.

Det som är viktigt att uppmärksamma är dock att resultaten från det korrelationstest som genomfördes under studiens gång visade att det finns en negativ korrelation mellan amotivation och SCQ (uppfattat stöd till självbestämmande). Detta betyder att när idrottarna som deltog i studien upplever mycket stöd till självbestämmande från sin tränare så upplever de mindre amotivation och när upplevelsen av stöd till självbestämmande är låg så upplever idrottarna från studien höga nivåer av amotivation. Detta kan bidra och bringa klarhet till frågeställningen om hur stöd till självbestämmande från tränaren påverkar en idrottares motivationsreglering. Från detta skulle det kunna dras paralleller till det som forskare tidigare har kommit fram till, att idrottare som uppfattar interaktionen mellan sig själva och sin tränare som kontrollerande upplevde motivationsreglering i former av de mindre självbestämmande formerna av reglering så som amotivation eller yttre reglering (Pelletier et al., 2001). Resultaten från den tidigare forskningen liksom resultaten från den just nu genomförda

studien stödjer SDT där reglering av motivation kan urskiljas längs ett kontinuum av självbestämmande. Det har också visat sig att frekvens, intensitet och varaktighet av motion är starkt beroende på självbestämda bestämmelser (Duncan & Hall, 2010). Självbestämmande motivation har en positiv effekt på träningsbeteende (Brunet & Sabiston, 2011), till exempel visar studier att självbestämmande motivation kan leda till ökat deltagande (Karolyn & Okun, 2008), att ökade målrelaterade planeringsprocesser ger positiva effekter på idrottsliga aktiviteter (Lutz et al., 2008). Individer med högt självbestämmande kommer med större sannolikhet att träna mer intensivt än de med lägre grad av självbestämmande (Brickell & Chatzisarantis, 2007).

Det har också positiva effekter på psykisk hälsa, välbefinnande och det sociala livet (Deci & Ryan, 2008; Standage et al., 2008; Warburton et al., 2006; Pyszczynski et al., 2003). Detta är viktiga konstateranden som kan ge ytterligare stöd till forskningen kring SDT, där de anser att uppfattat stöd till självbestämmande som en viktig faktor för att uppnå en optimal motivation reglering. Detta skulle kunna på sikt öka vikten vi kan lägga på de argument som förespråkar en diplomatisk tränarstil till skillnad från en kontrollerande sådan. Vidare finns det ett fler tal negativa effekter som kan undvikas om tränaren har en mer stödjande tränarstil. Till exempel så blir det svårare att genomföra planerade uppgifter om idrottare inte är motiverade (Brickell & Chatzisarantis, 2007), vilket det kan finnas risk för om en idrottare upplever en låg nivå av självbestämmande. De fynd som gjorts i studien ligger mycket i linje med vad som redan upptäckts inom området kring stöd till självbestämmande från tränare och SDT, till exempel hur amotivation korrelerar med SCQ.

Enligt resultaten i studien ligger mycket fokus på tränaren och hans eller hennes tillvägagångssätt med sina idrottare när det kommer till bestämmandet av motivationsreglering. Resultaten visar tydligt att en stödjande tillvägagångssätt är att föredra. Diskussionen borde kanske istället handla om vad det är som stödjer självbestämmande och hur en tränare skall bete sig för att uppfattas som stödjande till detta. Det finns enligt tidigare forskning många sätt som en tränare kan påverka idrottare, deras motivation och den objektiva träningsprestationen som blir resultatet av det (Gillet et al., 2010).

Metoddiskussion

Studien genomfördes med en kvantitativ metod. Metoden var relevant eftersom ett stort antal försökspersoner skulle jämföras, samt att skillnader mellan grupper var aktuellt att mäta och att även jämföra grupperna med varandra. Nackdelar som urvalet kan föra med sig är bland annat bortfall, alltså de individer som blir tillfrågade men inte vill delta eller fyller i sina frågeformulär felaktigt. Blir bortfallet stort skiljer sig urvalet från populationen vilket innebär att det inte går att generalisera resultatet (Mitchell & Jolley, 2009). För att minska risken för detta delades frågeformuläret ut med en så kallad personlig kontakt för det skulle vara möjligt att reda ut eventuella oklarheter. Nackdelen med personlig kontakt är att det är svårt att generalisera studien då det inte finns resurser att åka runt i hela Sverige att dela ut enkäter samt att en del av deltagarna kanske känner sig mer tvungna att delta i studien, vilket kan uppfattas som etiskt inkorrekt.

En nackdel med frågeformulär är att deltagarna måste förstå och tolka frågorna på samma sätt som är tänkt för att uppnå hög reliabilitet i studien. Finns det för mycket missförstånd kan det resultera i mätfel (Mitchell & Jolley, 2009). För att minimera denna problematik genomfördes en pilotstudie. Genom pilotstudien gavs en möjlighet att få feedback på frågeformuläret. Instrumenten i frågeformuläret var tidigare testat, vilket skulle kunna höja studiens reliabilitet

och på så vis validiteten. Frågeformulären är uppbyggda med påståenden och försökspersonerna besvarar dessa påståenden genom att ringa in den siffra som bäst stämmer in på dem genom en sjugradig skala. Nackdelen med skalor är att det kan bli svårt för försökspersonerna att skilja mellan de olika graderna på ett meningsfullt sätt (Mitchell & Jolley, 2009).

Det finns mycket som måste funderas över vid genomförandet av en studie. En punkt som måste tas upp är att även om kritik mot urvalet är viktigt så är det lika viktigt att ställa sig frågan om varför urvalet skulle skilja sig från mängden då alla är idrottare, de är från olika idrotter och alla deltagarna är olika på olika sätt. En annan punkt är att urvalet till studien inte är särskilt stort vilket gör det svårt att generalisera resultaten men likväl bör det diskuteras varför deltagarna i studien skulle skilja sig från mängden. En tredje punkt som bör diskuteras är att gruppen som ingår i urvalet är väldigt homogen eftersom de kommer från till exempel ungefär samma område och många av dem har troligen ungefär samma typ av livsstil då alla har valt att idrotta. En ytterligare frågeställning som kan ha påverkat resultaten av studien är ålder, till exempel så kan åldersskillnaden ibland ha varit för stor som till exempel när kön undersöktes, eftersom grupperna kanske skulle ha behövt varit lite mer homogena i ålder för att inte påverka resultaten. Ett annat potentiellt problem med studien skulle kunna vara själva könsfördelningen eftersom det inte var ett jämnt antal kvinnor och män i studien. Detta kan också ha varit ett problem när det kom till spelarposition också eftersom vi inte hade lika många ordinarie och icke ordinarie spelare.

Framtida forskning

Studier har gjorts på vilka motivationsregleringar som bidrar till deltagande inom olika typer av motionsverksamhet (Brickell & Chatzisarantis, 2007; Duncan & Hall, 2010; Edmunds et al., 2006; Lutz et al., 2008). Intressant hade varit att studera detta i praktiken, vilken roll tränare och andra sociala relationer har på idrottares motivationsreglering. Hur tränaren kan öka en idrottares motivation, som i slutändan kan leda till att idrottaren fortsätter sin idrottsliga aktivitet.

Studien studerade skillnader på om idrottarna var ordinarie eller icke ordinarie spelare inom olika divisioner. Intressant hade varit att studera enbart elitlag och hur deras motivationsprofil skiljer sig beroende på om de är ordinarie eller icke ordinarie spelare. Eftersom det oftast är större press från elitidrottare än idrottare från övriga divisioner skulle en skillnad kunna identifieras.

Slutsats

Resultatet visade att idrottare som upplever hög nivå av självbestämmande hade en hög nivå av inre motivation medan de idrottare som hade hög amotivation inte upplevde samma grad av självbestämmande. Resultatet stödjer den befintliga teorin, Self-determination theory, och tidigare forskning kring uppfattat stöd till självbestämmande från tränare. Då amotivation har en negativ korrelation med SCQ är motivation ett relevant begrepp att diskutera när det kommer till att individen skall upprätthålla eller ändra beteende enligt idrottsforskning. För att få en idrottare att prestera krävs det ansträngning, energi och fokus. En faktor som bidrar till individens idrottsutövande är motivation, som finns i olika former. Uppbyggnaden av inre motivationsprofil kan leda till fortsatt deltagande inom idrott medan yttre reglering har visat

sig ha en negativ effekt på träningsbeteendet. För att idrottare skall fortsätta sitt deltagande inom idrottsaktivitet är det viktigt att de har en inre motivationsprofil. För att skapa en inre motivationsprofil är det en fördel om de upplever hög grad av självbestämmande, då hög grad av självbestämmande ger upphov till ihållande beteende. För att uppnå höga nivåer av självbestämmande så är det mycket viktigt att tränaren uppfattas som stödjande till idrottarens självbestämmande.

Referenslista

Amorose, A. J., & Anderson-Butcher, D. (2007). Autonomy supportive coaching and self-determined motivation in high school and college athletes: A test of self-determination theory. *Psychology of sport and exercise, 8,* 654-670.

Brickell, T. A., & Chatzisarantis, N. L. D. (2007). Using self-determination to examine the motivational correlates and predicitive utility of spontaneous exercise implementation intentions. *Psychology of sport and exercise, 8,* 758-770.

Brunet, J., & Sabiston, C. M. (2011). Exploring motivation for physical activity across the adult lifespan. *Psychology of sport and exercise, 12,* 99-105.

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

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 4,* 227-268.

Deci, E.L (2004). Instrinsic motivation Self-Determination. *University of Rochester, Rochester, New York, USA.*

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. *Canadian Psychology, 49 (1),* 14-23.

Duncan, L. R., & Hall, C. R. (2010). Exercise motivation: a cross-sectional analysis examining its relationships with frequency, intensity, and duration of exercise. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity,* 7.

Edmunds, J., Ntoumanis, N., & Duda, J. L. (2006). A Test of Self-Determination Theory in the Exercise Domain. *Journal of Applied Social Psychology, 36,* 2240-2265.

Gagné, M., Ryan, R. M., & Bargmann, K. (2003). Autonomy support and need satisfaction in the motivation and well-being of gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology, **15**,* 372–389.

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

Hagger, M. S., & Chatzisarantis, N. L. D. (2007*).* Instrinsic motivation and self-determination in exercise and sport. *Champaign, USA: Human kinetics.*

Keegan, R. J., Harwood, C. G., Spray, C. M., & Lavalle, D. E. (2009) A qualitative investigation exploring the motivational climate in early career sports participants: Coach, parent and peer influences on sport motivation. *Psychology of Sport and Exercise, 10,* 361-372.

Kilpatrick, M., Hebert, E., & Bartholomew, J. (2005) College students' motivation for physical activity: differentiating men's and women's motives for sport participation and exercise. *Journal of American College Health, 54,* 87-94.

Lutz, R. S., Karoly, P., & Okun, M. A. (2008). The why and the how of goal pursuit: Selfdetermination, goal process cognition, and participation in physical exercise. *Psychology of Sport and Exercise, 9,* 559-575.

Mitchell, M., & Jolley, J., (2009). Research design explained. Kentucky: Wadsworh

Musch, J., & Grondin, S. (2001). Unequal Competition as an Impediment to Personal Development: A Review of the Relative Age Effect in Sport. *Developmental Review, 21,* 147–167.

Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., & Briére, N. M. (2001). Associations among perceived autonomy support, forms of self-regulation, and persistence: A prospective study. *Motivation and Emotion, 25,* 279-306.

Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Tuson, K. M., Briere, N. M., & Blais, M. R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 17,* 35-53.

Pyszczynski, T., Greenberg, J., & Goldenberg, J. L. (2003). Freedom versus fear: On the defense, growth, and expansion of the self. In: M. R. Leary, & J. P. Tangney (Red.). *Handbook of Self and Identity* (314-343). New York: The Guilford Press.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2002). An overview of self-determination theory: An organismic-dialectical perspective. In R. M, Deci., & R. M, Ryan. (Eds.), Handbook of self-determination research (3-33). *Rochester, NY: University of Rochester Press.*

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2007). Active human nature: Self-determination theory and the promotion and maintenance of sport, exercise, and health. I: M. S. Hagger & N. L. D. Chatzisarantis (Eds.), *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport* (1-19). Champaign, IL: Human Kinetics.

Seifriz, J., Duda, J. L., & Chi, L. (1992). The relationship of perceived motivational climate to intrinsic motivation and beliefs about success in basketball. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 14,* 375–391.

Standage, M., Sebire, S. J., & Loney, T. (2008). Does exercise motivation predict engagement in objectively assessed bouts of moderate-intensity exercise?: A self-determination theory perspective. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 30,* 337-352.

Ulseth, A. L (2008). New opportunities – Complex motivations: Gender differences in motivation for physical activity in the context of sports clubs and fitness centers. *International Journal of Applied Sports Sciences, 20,* 44-66.

Vallerand, R. J. (2001). A hierarchical model of need for achievement to learning experiences in independence and mastery. In G.C, Roberts. (Ed). *Advances in motivation in sport and exercise* (263-319). Champaign, IL: Human Kinetics.

Vallerand, R.J. (2004). Instrinsic and extrinsic motivation in sport. *Universite´ du Que´bec a` Montre´al, Montreal, Canada.*

Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., & Koestner, R. (2008). Reflections on self-determination theory. *Canadian Psychology, 49,* 257-262.

Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., Blais, M. R., Briére, N. M., Sénécal, C., & Valliéres, E. F. (1992). The academic Motivation scale: a measure of intrinsic, extrinsic and amotivation in education. *Educational and psychological measurement, 52,* 1003-1017.

Warburton, D. E. R., Nicol, C.W., & Bredin, S. S. D. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *Canadian Medical Association Journal, 174,* 801-809.

Wilson, P. M., & Rodgers, W. M. (2004). The relationship between perceived autonomy support, exercise regulations and behavioural intentions in women. *Psychology of sport and exercise, 5,* 229-242.

Bilaga 1

Information

Vi är två studenter på Idrottsvetenskapliga programmet vid Högskolan i Halmstad som utför en studie om motivation i samband med vår C-uppsats inom idrottspsykologi. För att delta i vår undersökning krävs det att Du är aktiv inom en organiserad lagidrott. Deltagandet i vår studie är frivilligt och Du kan när som helst välja att avbryta. Informationen som Du lämnar kommer att behandlas konfidentiellt och endast vi som genomför studien kommer att ha tillgång till den informationen som Du lämnar i enkäten. Alla resultat kommer att redovisas på gruppnivå.

Hör gärna av Dig om Du har några frågor eller funderingar.

Med vänliga hälsningar

Anna-Lena Linné (anlinn09@student.hh.se)
Camilla Eliasson (cameli09@student.hh.se)

Var vänlig och fyll i följande information innan du påbörjar enkäten.

1) Kön: Man Kvinna
2) Ålder: _____ år
3) Huvudidrott: _____
4) Division: _____
5) Är du normalt en "ordinarie spelare" i ditt lag: Ja Nej

Sport Motivation Scale

Varför är du aktiv inom din idrott? Använd skalan nedan för att beskriva varför Du är aktiv inom din idrott. Ringa in den siffra som bäst motsvarar din inställning till varje alternativ. Svara så spontant och ärligt som möjligt.

Jag idrottar för att…	**Stämmer inte alls**						**Stämmer helt**
1. För nöjet som spänningen ger mig.	1	2	3	4	5	6	7
2. För nöjet att lära mig mer inom min idrott	1	2	3	4	5	6	7
3. Jag brukade tidigare ha bra anledningar för att spela, men nu frågar jag mig själv om jag skall fortsätta	1	2	3	4	5	6	7
4. För nöjet att upptäcka nya sätt att träna på	1	2	3	4	5	6	7
5. Jag vet inte längre, jag har en känsla av att jag inte är kapabel att nå längre inom min idrott.	1	2	3	4	5	6	7
6. Därför att det ger mig ett gott anseende bland människor jag känner.	1	2	3	4	5	6	7
7. Därför att det, enligt min mening, är ett av de bästa sätten att träffa människor på.	1	2	3	4	5	6	7
8. Därför att jag upplever en stor personlig tillfreds-ställelse när jag behärskar svåra tekniska moment.	1	2	3	4	5	6	7
9. Därför att det är helt nödvändigt att utöva en idrott om man vill hålla sig i form.	1	2	3	4	5	6	7
10. För den status det ger att vara aktiv inom min idrott.	1	2	3	4	5	6	7
11. Därför att det är ett av de bästa sätt som jag funnit för att även utveckla andra sidor hos mig själv.	1	2	3	4	5	6	7
12. För att den tillfredställelse det ger mig att förbättra mina svaga punkter.	1	2	3	4	5	6	7
13. För den spänning jag känner när jag verkligen är uppslukad av spelet.	1	2	3	4	5	6	7
14. Därför att jag måste idrotta för att känna mig tillfreds med mig själv.	1	2	3	4	5	6	7
15. För den tillfredsställelse jag upplever när jag finslipar mina färdigheter.	1	2	3	4	5	6	7

Jag idrottar för att…	**Stämmer inte alls**						**Stämmer helt**
16. Därför att människor i min omgivning tycker att det är viktigt att vara i form.	1	2	3	4	5	6	7
17. Därför att det är ett bra sätt att lära sig många saker som är användbara också inom andra områden.	1	2	3	4	5	6	7
18. För de intensiva känslor som jag upplever när jag utövar en idrott som jag gillar.	1	2	3	4	5	6	7
19. Det är inte så självklart för mig längre, jag tror faktiskt inte att min idrott är rätt plats för mig.	1	2	3	4	5	6	7
20. För tillfredsställelsen jag känner när jag utför särskilt svåra övningar på ett bra sätt.	1	2	3	4	5	6	7
21. Därför att jag skulle må dåligt om jag inte tog mig tid för det.	1	2	3	4	5	6	7
22. För att visa andra hur bra jag är på min idrott.	1	2	3	4	5	6	7
23. För tillfredsställelsen att lära mig nya moment som jag aldrig prövat tidigare.	1	2	3	4	5	6	7
24. Därför att det är ett av de bästa sätten att upprätt-hålla ett bra förhållande till mina vänner.	1	2	3	4	5	6	7
25. Därför att jag tycker om känslan att vara helt inne i spelet.	1	2	3	4	5	6	7
26. Därför att jag måste idrotta regelbundet.	1	2	3	4	5	6	7
27. För nöjet att upptäcka nya sätt som gör mig till en bättre idrottare.	1	2	3	4	5	6	7
28. Det brukar jag ofta fråga mig själv, jag verkar inte kunna uppnå de mål jag satt upp för mig själv.	1	2	3	4	5	6	7

Sport Climate Questionnaire

Fortsättningen av enkäten innehåller påståenden som är relaterade till upplevelser med din tränare. Ringa in den siffra som bäst motsvarar din inställning till varje alternativ. Svara så spontant och ärligt som möjligt.

	Stämmer inte alls						**Stämmer helt**
1. Jag känner att min tränare ger mig val och alternativ.	1	2	3	4	5	6	7
2. Jag känner mig förstådd av min tränare.	1	2	3	4	5	6	7
3. Jag kan vara öppen mot min tränare när jag är involverad i min idrott.	1	2	3	4	5	6	7
4. Min tränare förmedlar förtroende för min förmåga att göra bra ifrån mig.	1	2	3	4	5	6	7
5. Jag känner att min tränare accepterar mig.	1	2	3	4	5	6	7
6. Min tränare ser till att jag verkligen förstår målen för mitt atletiska engagemang och vad jag behöver göra.	1	2	3	4	5	6	7
7. Min tränare uppmuntrar mig till att ställa frågor.	1	2	3	4	5	6	7
8. Jag känner stort förtroende för min tränare.	1	2	3	4	5	6	7
9. Min tränare svarar på mina frågor fullständigt och noggrant.	1	2	3	4	5	6	7
10. Min tränare lyssnar till hur jag skulle vilja göra saker.	1	2	3	4	5	6	7
11. Min tränare hanterar människors känslor mycket väl.	1	2	3	4	5	6	7
12. Jag känner att min tränare bryr sig om mig som person.	1	2	3	4	5	6	7
13. Jag känner mig inte bra över hur min tränare pratar med mig.	1	2	3	4	5	6	7
14. Min tränare försöker förstå hur jag ser på saker innan han/hon föreslår nya sätt att göra saker på.	1	2	3	4	5	6	7
15. Jag känner att jag kan dela med mig av mina känslor till min tränare.	1	2	3	4	5	6	7

Bilaga 2

Tabell 2.
En korrelationsmatris över hur de olika variablerna i undersökningen korrelerar med varandra.

	Kunskap	Prestation	Stimulans	Identifiera	Introjicera	Yttrereg.	A Mot.	SCQ	Div.	Ålder	Kön	Position
Kunskap	1	,596**	,289**	,353**	,222**	,328**	-,203*	,019	,090	-,347**	,114	,036
Prestation	,596**	1	,534**	,405**	,287**	,306**	-,073	,013	-,027	-,052	-,088	-,030
Stimulans	,289**	,534**	1	,239**	,264**	,148	-,241**	,148	-,072	,100	-,101	-,138
Identifiera	,353**	,405**	,239**	1	,423**	,432**	,048	,111	,018	,087	-,014	,007
Introjicera	,222**	,287**	,264**	,423**	1	,282**	,082	,128	,011	,062	-,119	-,195*
Yttrereg.	,328**	,306**	,148	,432**	,282**	1	,303**	-,132	-,026	-,064	-,202*	-,056
A Mot.	-,203*	-,073	-,241**	,048	,802	,303**	1	-,268**	-,049	,116	,009	-,031
SCQ	,019	,013	,148	,111	,128	-,132	-,268**	1	,087	-,035	-,062	,002
Div.	,090	-,027	-,072	,018	,011	,026	-,049	,087	1	-,310**	-,096	-,096
Ålder	-,347**	-,052	,100	,073	,062	-,064	,116	-,035	-,310**	1	-,214**	-,244**
Kön	,114	-,088	-,101	-,014	-,119	-,202*	,009	-,062	-,096	-,214**	1	,063
Position	,036	-,030	,138	,007	-,195*	-,056	-,031	,002	-,096	-,244**	,063	1

*p< 0.05 **p<0.01