



**Inland Norway
University of
Applied Sciences**

Treningsmiljøet i Toppserien

"Training Environment in the Toppserien"

En kvantitativ studie som tar for seg toppseriespilleres opplevelse av motivasjonsklima, velvære og mestringstro.

Ord: 14021

Helge W. Vagleng

Masteroppgave i idrettspsykologi

Fakultetet for helse- og sosialvitenskap

Sammendrag

Det er en kjensgjerning at det er forsket langt mindre på kvinnelige idrettsutøvere både med tanke på prestasjon, motivasjon og andre psykologiske faktorer innen idretten. I tillegg er fotball fortsatt en svært mannsdominerende idrett. Likevel kan vi se at kvinner i fotball blir løftet frem i større og større grad. Både i media og forskning, og i økt interessen rundt kvinnefotball i Norge og resten av verden. Gjennom en kvantitativ metode vil oppgaven prøve å belyse hvordan spillere i Toppserien opplever treningsmiljøet og hvordan dette påvirker spillernes velvære og mestringstro. Undersøkelsen hentet data gjennom spørreundersøkelse av $n=23$ spiller fra to forskjellige klubber i Toppserien, Klubb 1 ($n=7$) og Klubb 2 ($n=16$). Utøverne var i alderen 17-30 år. For å analysere dataene har oppgaven en case-studietilnærming. I forsøket på å svare på oppgavens problemstilling, har dataene blitt analysert først med hele utvalg. For å så analysere klubbene oppimot hverandre. Resultatene i denne studien viser at spillere i Toppserien opplever en overvekt av mestringsklima. Likevel tyder resultatene på at spillere opplever også en del prestasjonsorienterte atferder fra treneren. Funnene viser at mestringsklima korrelerer positivt med både mestringstro og velvære, mens prestasjonsklima har en negativ korrelasjon. Likevel viser studien at prestasjonsklimaet spillerne opplever nødvendigvis ikke har en stor effekt på velvære eller mestringstroen, noe som kan forklares av flere faktorer.

Nøkkelord: *Mestringsorientert motivasjonsklima, prestasjonsorientertmotivasjonsklima klima, Mestringstro, velvære, kvinner, fotball.*

Abstract

It is a well-known fact that far less research has been conducted on female athletes in terms of performance, motivation, and other psychological factors in sports. Additionally, football is still a highly male-dominated sport. Nevertheless, we see that women in football are being highlighted more and more, both in the media and research, as well as in the growing interest in women's football in Norway and the rest of the world. Through a quantitative method, this thesis aims to shed light on how players in the Toppserien experience their training environment and how this affects their well-being and self-efficacy. The survey collected data through questionnaires from n=23 players from two different clubs in the Toppserien, Club 1 (n=7) and Club 2 (n=16). The athletes were aged 17-30 years. To analyze the data, the thesis employs a case study approach. In an attempt to address the thesis's research question, the data were first analyzed with the entire sample, and then the clubs were compared against each other. The results of this study show that players in the Toppserien predominantly experience a mastery climate. However, the results also suggest that players experience some performance-oriented behaviors from the coach. The findings indicate that a mastery climate positively correlates with both self-efficacy and well-being, while a performance climate has a negative correlation. Nevertheless, the study shows that the performance climate experienced by the players does not necessarily have a significant effect on well-being or self-efficacy, which can be explained by several factors

Keywords: *Mastery-oriented motivational climate, performance-oriented motivational climate, self-efficacy, well-being, women, football.*

Forord

Denne oppgaven er avslutningen på en mastergrad ved Høgskolen Innlandet, Elverum. Det har vært en krevende og til tider en frustrerende prosess. Likevel har det vært en lærerik prosess, som har gitt meg ny erfaring og ny kunnskap om fagområdet. Noe jeg kommer til å få nytte av senere i livet.

Først og fremst vil jeg takke veilederen min, Dag André Nilsen. Som gjennom denne prosessen har vært motiverende, veiledende og ikke minst vist interesse for oppgaven. Dine faglige tyngde og gode råd, har vært avgjørende for at jeg nå kan levere denne oppgaven.

Jeg vil også rette en takk til deltakerne som har avsatt tid, i sin ellers travle hverdag til å bidra i dette forskningsprosjektet.

Til slutt vil jeg takke medelevene i klassen som gjennom flere møter har vurdert og diskutert hvordan jeg kan forbedre oppgaven. En ekstra takk til gjengen som de siste månedene har motivert hverandre og skapt et godt studiemiljø på skolen.

Helge W. Vagleng, mai 2024

Innholdsfortegnelse

1.0 Innledning	8
1.1 Hypoteser	10
2.0 Teori	11
2.1 Målorienteringsteorien	11
2.2 Motivasjonsklima	12
2.2.1 Mestringsklima	13
2.2.2 Prestasjonsklima	13
2.3 Tidligere forskning	14
2.3.1 Motivasjonsklima	14
2.3.2 Velvære.....	14
2.3.3 Mestringstro.....	15
2.4 Problemstilling	17
3.0 Metode	18
3.1 Oppgavens første intensjon	18
3.2 Metodevalg	18
3.2.1 Valg av design	19
3.2.2 Casestudie	19
3.2.3 Multi-case-studie	20
3.3 Utvalg	21
3.3.1 Datainnsamling	21
3.3.2 Utforming av spørreskjema	22
3.4 Måleinstrumenter	23
3.4.1 Bakgrunnsdata	23
3.4.2 Motivasjonsklima	23
3.4.3 Short Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale	24
3.4.4 The Generalized Self Efficacy scale (GSES)	25
3.4.5 Athlete`s Subjective Performance Scale (ASPS)	25
3.4.6 Lagets prestasjon	26
3.5 Validitet	27
3.6 Styrker og Svakheter	29
3.7 Reliabilitet	31
3.7.1 Normalfordeling	31
3.8 Etikk	32
4.0 Analyse	34
4.1 Spearman korrelasjonsanalyse	34
4.2 Independent-Sample T-test	34
5.0 Resultat	36

DEL 1	37
DEL 2	38
6.0 Diskusjon	39
DEL A	39
DEL B	43
7.0 Konklusjon.....	46
7.1 Veien videre	47
Litteraturliste	48
Vedlegg.....	53

Figur- og tabelloversikt

Figur 1: Viser et eksempel på en akseptabel normalfordeling for mestringstro gjennom en Q-Q plot-test	31
Tabell 1: Deskriptiv data av målinger fra alder, PMCSQ-2, ASPS, SWEMWBS og GESE. Med framvisning av Mean og SD.....	35
Tabell 2: viser resultatene av en Spearman korrelasjonsanalyse, målt med variablene PMCSQ-2, ASPS, SWEMWBS og GSES.....	36
Tabell 3: Viser resultatene av en Independent Samples T-test, som måler forskjellen mellom de to klubbene for variablene PMCSQ-2, ASPS, SWEMWBS og GSES.....	37

1.0 Innledning

Årene mellom 1965 og 1985 ble sett på som en revolusjon for norsk kvinneidrett og fotballen fikk en ledende rolle i denne utviklingen. Allerede i 1990 hadde fotballen overtatt rollen som den ledende kvinneidretten (Goksøyr, 2010, s. 187). Kvinnefotballen i Europa har de siste årene skutt frem, blant annet med flere tilskuere og mer mediedekning. For Toppserien har tilskuertallet doblet seg etter korona-pandemien (Toppserien, 2023). Selv om kvinneidretten har vokst frem, kan vi likevel lese i aviser og på nett at kvinner blir nedprioritert i idretten (Pedersen, 2023). I tråd med at kvinneidretten har vokst frem, har forskningen rundt kvinnelige utøvere også ekspandert. Det er allikevel ikke sammenlignbart med forskningen på mannlige utøvere (Pettersen et al., 2023).

Den øverste divisjonen for norsk kvinnefotball ble til i 1986 og endret navn til Toppserien i 2018 (Toppserien, 2024). Toppserien består i dag av 10 lag med rundt 24-28 spillere i hver tropp. Dermed består Toppserien av ca. 250 spillere fra både innland og utland. I tillegg har vi trenere og støtteapparat. Noe som vil si det er mange mennesker rundt hvert lag som er med på å skape talenter, prestasjoner, idretts glede, gevinster, lag- og treningsmiljø, m.m. Norges idrettsforbund har som mål å utvikle toppidretten i Norge gjennom å oppnå følgende mål; (1) Idretten skal ha utøvere og lag i den absolutte verdensklassen – de beste skal bli best, (2) Idretten vil ha flere i verdenstoppen – de beste skal bli flere, (3) Idretten vil hjelpe unge utøvere i overgangen til toppidrett på seniornivå – utvikle morgendagens toppidrettsutøvere (NIF, 2023). Norges idrettsforbund og særforbundene jobber også med å danne et likestilt idretts-Norge der kvinner og menn blir likt behandlet i alle roller idretten tilbyr.

Selv om idretten skal tilpasse seg begge kjønn, kan vi likevel se at idretten og trenerrollen er påvirket av en tradisjonell og teknisk maskulinitet. Trenere praktiserer en stereotypisk maskulinitet som inneholder visse språk og praksiser (Sandbakken & Solli, 2023, s.20). Dette kan påvirke kvinnenenes prestasjoner, opplevelser og velvære i negativ retning om det utføres av trenere som praktiserer et prestasjonsklima fremfor et mestringsklima. Treneren spiller en viktig rolle for laget og enkeltspillere, og ses på som en sterk sosialiseringssagent og miljøskaper for utøverne (Pettersen et al., 2023, s.8; Ames, 1992, s. 226; Hagger & Chatzisarantis, 2007, s. 217). Flere norske toppidrettsutøvere verdsetter dyktige trenere og et inspirerende treningsmiljø. På elitenivå er trenerens sentrale oppgave å heve kvaliteten på treningsøkten gjennom systematisk planlegging, god organisering og konstruktive tilbakemeldinger

(Tønnessen & Hauge 2018). Dette er noe vi kan tenke oss frafaller i norsk Toppserie. Selv om Toppserien per dags dato kun består av mannlige trenere, opplever trenere heller et ønske om å trene herrer i lavere divisjon siden dette medfører bedre lønn, arbeidsvilkår, samt at det blir ansett som mer prestisjefyllt (Lippe & Hognestad, 2014, s. 175). Kjønnnet på treneren er ikke nødvendigvis den avgjørende faktoren for hva slags treningsmiljø som skapes. Det handler i større grad om hvordan spillerne opplever treneren ut fra sin personlighet, karakter og livsstil. Det er likevel en forskjell på hvordan spillere opplever mannlige og kvinnelige trenere, oftest i måten de møter og kommuniserer med spillerne på. En kvinnelig trener kan i større grad oppnå gode og dype relasjoner mellom trener og utøver, og spillere kan oppleve treneren som en viktig person i deres liv (Rima et al., 2019). Kvinner har større sjans for å utvikle depresjon, angst og spiseforstyrrelser enn menn, i tillegg verdsetter de et treningsmiljø der utvikling, samarbeid og anerkjennelse står sentralt. Treningsmiljøet er også en faktor som påvirker spillerens motivasjon og ønske om å fortsette med toppidrett. Spillere som opplever treneren som tillitsfull, mestringsorientert og samarbeidsvillig vil kunne ha gode psykologiske og fysiologiske gevinster over lengre tid (Lea, 2023; Pettersen et al., 2023, s. 8; Bjerkesæter & Lagestad, 2022, s. 3).

Bjerkesæter og Lagestads (2022) studie viser at viktige faktorer for å beholde kvinnelige toppseriespillere over fylte 22,7 år er trivsel, tillit og anerkjennelse fra treneren sin. Ut ifra funnene deres kan det tyde på at spillernes emosjonelle opplevelse av treningsmiljøet er en vesentlig faktor for å ikke legge opp karrieren i tidlig alder. Videre blir treneren sett på som en viktig brikke i kvinnenenes hverdag i møte med fotball (Bjerkesæter & Lagestad, 2022). Derfor er det trolig at treningsmiljøet treneren er med på å skape, kan gi en stor gevinst for utøverens utvikling, prestasjon, velvære og glede for fotballen. Mine litteratursøk tyder på at det i de senere årene har blitt gjennomført mer forskning på kvinneidretten. Likevel har jeg gjennom studiet og mine litteratursøk ikke funnet så mye forskning på hvordan toppseriespillere opplever treningsmiljøet, noe som kan tyde på at forskning på dette feltet er mangelfullt.

Gjennom å anvende en tverrsnittsundersøkelse gjort med en kvantitativ metode og inspirasjon fra case-design av Stake (2006) og Yin (2009) søker denne masteroppgaven å gi et dypere innblikk i hvordan spillere i Toppserien opplever treningsmiljøet treneren skaper, samt undersøke hvilken påvirkning dette kan ha på velværen og mestringstroen til spillerne. I det følgende fremlegger jeg hypotesene oppgaven prøver å besvare.

1.1 Hypoteser

For å svare på forskningsspørsmålet «Hvordan opplever toppseriespillere treningsmiljøet og hvilken påvirkning dette har for spillernes velvære og mestringsstro?», velger jeg å svare på hypotesene i to deler. Del 1 handler om å forstå hele utvalget opp mot forskningsspørsmålet. Videre blir del 2 benyttet for å gi et dypere innblikk i de to klubbene, samt bidra til å se forskjeller mellom dem.

DEL A Problemstilling «*Hvordan opplever spillerne trenerens motivasjonsklima og hvordan påvirker dette velværen og mestringsstroen til utøverne?*»

Hypotese 1

H⁰ «Det er en positiv sammenheng mellom mestringsklima og velvære»

H¹ «Det er en negativ sammenheng mellom prestasjonsklima og velvære»

Hypotese 2

H⁰ «Det er en positiv sammenheng mellom mestringsklima og mestringsstro»

H¹ «Det er en negativ sammenheng mellom prestasjonsklima og mestringsstro»

Del B Problemstilling «*Er det en forskjell mellom de to klubbenes opplevelse av motivasjonsklima, velvære og mestringsstro?*»

Hypotese 1

H⁰ «Det er ingen forskjell mellom klubbenes opplevelse av motivasjonsklimaet»

H¹ «Det er en forskjell mellom klubbenes opplevelse av motivasjonsklimaet»

Hypotese 2

H⁰ «Det er ingen forskjell mellom klubbenes velvære»

H¹ «Det er en forskjell mellom klubbenes velvære»

Hypotese 3

H⁰ «Det er ingen forskjell mellom klubbenes mestringsstro»

H¹ «Det er en forskjell mellom klubbenes mestringsstro»

2.0 Teori

For å besvare forskningsspørsmålet vil jeg gjennom dette kapittelet legge frem relevant teori. Teorien omkring målorienteringsteorien blir benyttet for å forstå treningsmiljøet spillerne opplever. Det blir også fremlagt tidligere forskning som, i tråd med teorien, bygger et grunnlag for diskusjon. Innledningsvis under tidligere forskning vil det kort bli gjort rede for teoretisk bakgrunn av velvære og mestringstro.

2.1 Målorienteringsteorien

I idrettskonteksten er det to teorier som dominerer i forståelse av utøveres motivasjon og atferd. Den ene er selvbestemmelsesteorien, som spiller på forståelsen av kompetanse, tilhørighet og selvbestemmelse som omhandler de grunnleggende psykologiske behovene. Den andre er målorienteringsteorien. Dette er en sosial-kognitiv teori som forklarer menneskets motivasjon som en målrettet organisme, og at måloppnåelsen styrer prestasjonstro og påfølgende atferd og beslutningstaking (Roberts og Nerstad, 2020, s. 323). Motivasjonsprosessen i måloppnåelse teorien bærer først preg av hvordan individet selv anser hva som trengs for å oppnå suksess. Videre handler det om individets tanker om fremtidige oppgaver og konsekvenser som er betydningsfulle, og hva som motiverer dem videre i håp om å oppnå ønsket mål eller sluttprodukt. Siste del av motivasjonsprosessen handler om evalueringer. Evalueringen kan være selv referert eller involvere andre som referanse kriterier. Dette innebærer at individet kan vurdere om han/hun skal endre innsatsen og atferden for å oppnå suksess eller unngå nederlag (Roberts og Treasure, 2012). Personer kan bli motivert eller demotivert av ens egen vurdering av sin kompetanse innenfor en måloppnåelseskontekst og meningen de finner i denne konteksten. Strevet etter å oppnå mål kan stamme fra personlige og sosiale verdier som individet adopterer. Individets egne mål kan bli påvirket gjennom interaksjoner med foreldre, medelever, kollegaer og trenere. Gjennom dette vil individet kunne benytte måloppnåelse adferd gjennom de adopterte målene individet ser som meningsfulle. Disse målene reflekterer meningen bak måloppnåelse strevingen personen gjennomfører. Hovedbudskapet i måloppnåelse teorien omhandler hvorvidt målet for handlingen er å demonstrere kompetanse eller unngå inkompetanse. Noe som vil gjøre at individet velger løsninger utfra sine mål om hvorvidt det vil oppnå suksess eller nederlag. For å forstå dette deles disse løsningene inn i to kategorier, oppgaveorientert og egoorientert (Roberts og Treasure, 2012, s. 212-213).

Fordelingen mellom de to kategoriene omtales ofte som måloppnåelsesorientering. Hvorvidt en person er ego- eller oppgaveorientert er et resultat av sosiale interaksjoner (hjemme og idrett) hvor en ego- eller oppgaveorientert involvering har blitt fremmet og individet har adoptert disse mønstrene. Med andre ord lærer individer at suksesskriteriet som er viktig i den nåværende konteksten er å demonstrere mestring (oppgave-involvert) eller å demonstrere normativ kompetanse (ego-involvert) (Roberts og Nerstad, 2020, s. 326). Målorientering er ikke noe som er fastsatt hos et individ, det er en dynamisk prosess som endres underveis i en oppgave basert på ens informasjon og ytelse. Orienteringene har en viss stabilitet og ses på som relativt utholdende innen idrett. Man er enten ego- eller oppgaveorientert, men motivasjonen vil variere på et kontinuum mellom de to. Hos et individ som er oppgaveorientert vil individet sannsynligvis fokusere på å mestre oppgaven, utvikle ferdigheter og bli bedre over tid. Mens hos et egoorientert individ handler det i større grad om å demonstrere relativ kompetanse over andre, samt å delta i konkurranser bevisst for å vise overlegenhet (Roberts og Nerstad, 2020, s. 325-327). Det er sannsynlig at eliteutøvere i større grad besitter en høy form for egoorientert tankesett, men graden av oppgaveorientert tankesett vil i større grad variere (Roberts og Treasure, 2012, s. 15). Hvorav de med høye egoorienterte handlinger, og lave oppgaveorienterte, er i større fare for å utsette å ta til seg maladaptive motivasjonsstrategier og dermed slutte med idretten når de ikke oppnår å demonstrere egen kompetanse.

2.2 Motivasjonsklima

Som nevnt tidligere er målorienteringene flytende og vil kunne variere og utvikle seg i forskjellige kontekst. En av de mest kraftfulle aspektene innenfor måloppnåelsesteorien er motivasjonsklima. Motivasjonsklima inkluderer ikke bare de individuelle forskjellene for oppgave- og egoorienterte, men det legger til rette for situasjonsbestemte oppgave- eller egoorienterte involveringer (Roberts og Treasure, 2012). Det vil si at motivasjonsklimaet kan være med på å endre et individs tankegang fra en egoorientert til et oppgaveorientert. Dette skjer kun hvis individets egen involvering gir en opplevelse av anerkjennelse av treneren, læreren eller foreldrene. Læringsklimaet eller treningsmiljøet er noe som ofte skapes av læreren eller treneren. Treneren kan ha forskjellige syn på hva de selv ser på som suksess og veien for å oppnå suksess, og dermed kan individer tilegne seg forskjellige måloppnåelsesstrategier (Ames, 1992, s. 268). Innenfor motivasjonsklima har vi to kategorier som beskriver forskjellige typer psykologisk atmosfære innenfor laget. *Mestrings-* og *prestasjonsklima* er de to klimaene teorien skiller mellom (Cox, 2007, s. 85). De to motivasjonsklimaene er en flytende og

situasjonsbestemt kognitiv prosess. Forskjellen er at treneren er den udøvende faktoren som legger til rette for hvilket treningsklima spillerne befinner seg i og med den en viktig brikke i utøverens utvikling (Roberts & Nerstad, 2020, s. 332; Ames, 1992, s. 268).

2.2.1 Mestringsklima

Som nevnt tidligere bygger de to motivasjonsklimaene på forskjellige kriterier. Et mestringsklima bygger på kriterier om at innsats er viktig for å oppnå suksess. Trenerer som fremmer et mestringsklima verdsetter kriterier som samarbeid, autonomi og innsats, samtidig som de tilrettelegger for utvikling og læring gjennom prøving og feiling. I tillegg viser de anerkjennelse til alle utøvere (Ames, 1992, s.262; Johansen et al., 2009, s. 185). Treneren gjør valg, ubevisst eller bevisst, som bidrar til å skape/underbygge et fokus på resultat eller mestring. Ved et mestringsorientert fokus øker sjansen for at individene adopterer adaptive læringsstrategier som for eksempel å velge utfordrende oppgaver, utøve full innsats, samt å ta eierskap til utvikling (Ames, 1992, s. 262). Utøvere vil med et mestringsklima kunne oppleve økt tilfredsstillelse, kompetanse og selvtillit, redusere stress, samt øke en kollektiv mestringstro (Cox, 2007, s. 87). I flere studier er det vist at idrettsutøvere stort sett opplever en overvekt av mestringsklima (Ommundsen & Robert, 1999; Reinboth & Duda, 2004). Et mestringsklima har flere positive faktorer for utøvere. Det kan medføre økt velvære, positiv sportsånd, viljestyrke og utholdenhet for utvikling (Roberts & Treasure, 2012).

2.2.2 Prestasjonsklima

Vi kan se på prestasjonsklima som den rake motsetningen til mestringsklima. Når trenerer praktiserer et prestasjonsklima, har de en tendens til å være opptatt av individuelle prestasjoner basert på sammenligning med andres prestasjoner. Trenerer gir anerkjennelse til de utøvere som presterer best, de er lite åpne for innspill, og de kan oppleves som kontrollerende (Ames, 1992, s. 262.; Cox, 2007.; Johansen et al., 2009). Det som kjennetegner prestasjonsklima er kriteriene for suksess, hvor suksessen og nederlag er andres referanser og ego-involvinger. Det handler om å sammenligne ens egen prestasjon med andre, og å oppnå suksess med liten innsats (Roberts og Treasure, 2012, s. 215: Ames, 1992, s. 263). Spillere som befinner seg i et prestasjonsklima har med det mulighet til å adoptere maladaptive mestringsstrategier og respondere negativt på svake prestasjoner (Smith, 2009, s. 174). I idrettsforskning har det vist seg at utøvere som regel skårer lavere på prestasjonsklima enn mestringsklima. Likevel kan vi se at prestasjonsklima ikke nødvendigvis ligger langt bak mestringsklima (Ommundsen &

Robert, 1999; Rainboth & Duda, 2004). Dette kan tyde på at idrettsutøvere opplever både et mestringsorientert og prestasjonsorientert klima fra trenere.

2.3 Tidligere forskning

Dette kapitlet tar for seg tidligere forskning gjort på felt rundt motivasjonsklima og hvilke positive og negative effekter klimaet kan ha på individer og lag. Framskrivningen retter seg mot relevante funn inn mot velvære og mestringsstro. Dette vil være med på å diskutere og belyse funnene i denne studien.

2.3.1 Motivasjonsklima

I en studie gjennomført av Pensgaard og Roberts (1999) ble det forsket på motivasjonsklima og sammenhengen med stress for norske utøvere under vinter-OL i 1994. Studien viser til at utøvere i varierende grad blir negativt påvirket av et prestasjonsmiljø fremfor et mestringsorientert miljø (Pensgaard og Roberts, 1999, s. 191). Selv om individer i et mestringsorientert læringsmiljø sannsynligvis tar til seg adaptive mestringsstrategier som god innsats og oppsøking av vanskeligere oppgaver, kan spillere i et prestasjonsklima ta til seg de samme mestringsstrategiene som i et mestringsklima. Da er dette avhengig av at individet besitter en høy form for opplevd kompetanse. Dersom deres opplevelse av kompetanse begynner å svinge, på bakgrunn av alder, skader eller deltakelse i en elite kontekst, kan dette medføre at individene tar med seg maladaptive mestringsstrategier (søke lette oppgave, redusere innsats, gi opp ved motstand eller jukse for å oppnå vinning) (Roberts & Nerstad, 2020, s. 333). Blant spillere i de to øverste divisjonene i norsk kvinnefotball viste det seg at mestringsklima var en prediktor for fotballprestasjoner. Dette kan tyde på at et mestringsklima legger til rette for psykologiske behov som autonomi, kompetanse og tilhørighet (Pettersen et al., 2023; Reinboth & Duda, 2004).

2.3.2 Velvære

Begrepet velvære er en kompleks beskrivelse av en persons optimale psykologiske opplevelse og funksjon. Likevel er dette en bred definisjon ettersom optimal opplevelse og funksjon kan være så mangt. Velvære har blitt mer vanlig i studier innen idrettspsykologien de siste årene, men kan også spores langt tilbake i tid. Vi deler ofte velvære inn i to perspektiver, hedonisk- og eudaiminsk velvære (Trainor & Bundon, 2023, s. 1). Selvverd og selvfølelse blir ofte referert til som velvære innenfor forskningsfeltet, blant annet i studien til Rainboth og Duda (2004) som vi skal se nærmere på.

I elite sporten er utøveres velvære viktig, men det kan også være utfordrende. Suksessfulle utøvere er vanligvis flinke til å håndtere stress, være mentalt sterke og ha gode støttenettverk. Likevel kan elitesporten være krevende både fysisk og mentalt, og dette kan føre til problemer med mental helse. Faktisk viser forskning at eliteutøvere ofte sliter mer med dårlig mental helse sammenlignet med folk flest. Dette kan være fordi de føler stigma og press knyttet til prestasjoner (Trainor & Bundon, 2023, s. 2).

Motivasjonsfaktorer som anvendes i et idrettsmiljø antas å spille en viktig rolle for den psykiske og fysiske velvære (Reinboth & Duda, 2004, s. 237). I studien til Weiss et al. (2009) viste det seg at spillere som opplevde positive og informative tilbakemeldinger fra treneren rapporterte om større opplevd kompetanse, velvære og indre motivasjon for idretten (Weiss et al., 2009, s. 490). Studien konkluderte med at motivasjonsklimaet påvirker spillernes psykiske tilstand. Trenere som fremmet et miljø der innsats, læring og forbedring hadde en positiv assosiasjon med psykososiale responser. Blant annet i studien til Reinboth og Duda (2004) og Blecharz et al. (2014) konkluderer de med at treneren har en viktig rolle for å påvirke utøverens velvære. Det oppfordres til å anvende et mestringsorientert klima fordi utøverens velvære blir påvirket av hvilket miljø treneren fremmer (Reinboth og Duda, 2004, s. 249; Blecharz et al., 2014). Motivasjonsklimaet spilleren befinner seg i kan påvirke velvære i ulik grad og det er flere faktorer som spiller inn. Spillere som besitter en høy form for opplevd kompetanse har muligheten til å opprettholde et høyt «self-esteem» på tross av å befinne seg i et sterkt prestasjonsklima. På motsatt side vil spillere med lav opplevd kompetanse ta større skade/svekke (self-esteem) hvis de opplever et prestasjonsklima (Reinboth & Duda, 2004, s. 244).

2.3.3 Mestringstro

Mestringstro er en sosial kognitiv teori, som i utgangspunktet ble utviklet for å kartlegge diverse metoder innen klinisk testing av psykologiske virkninger av behandling for stress. I de senere årene har teorien ekspandert til andre forskningsfelt. Mestringstro blir definert som en egen tro på muligheter til å organisere og utføre en aktiv handling for å produsere en gitt prestasjon (Feltz et al., 2008, s. 6). Denne teorien forklarer motivasjon som et samspill mellom individet og dens tidligere miljøerfaringer og atferd (Diseth, 2023, s. 161). Teorien til Bandura retter seg i stor grad inn mot en skolekontekst, men blir også hyppig brukt for å forstå individer og lag i en idretts kontekst (Elliot et al., 2017, S. 320; Feltz et al., 2008, s. 4-9). Teorien om

mestringstro er en dynamisk teori som avhenger av flere faktorer som ofte blir omtalt som kilder til mestringstro. Noen av disse kildene er positive tidligere erfaringer, vikarierende erfaringer, verbal overtalelse og psykologisk tilstand. Den sterkeste kilden er tidligere erfaringer. Dette handler om at individet tar med seg sine tidligere erfaringer inn i møte med nye situasjoner.

Treningsmiljøet treneren legger til rette for er med på å endre spillerens mestringstro gjennom tilbakemeldinger og atferd. Mestringstroen påvirker derfor utøverens atferd, noe som kan påvirke treningsmiljøet enten i en positiv eller negativ utvikling (Feltz et al., 2008). For å eksemplifisere teorien kan vi se for oss en fotballspiller. Under trening oppmuntrer treneren spilleren til å slå gjennombruddspasninger til spissen. Dette kan endre spillernes mestringstro positivt og han/hun vil dermed tørre å forsøke seg på disse pasningene. Faren er hvis spillere ikke oppnår trenerens ønskede mål og reagerer negativt når utøveren prøver. Dette vil kunne være med på å svekke utøverens mestringstro og dermed senere handlinger.

I studien til Kavussanu og Roberts (1996) gjort på en tennisklasse, var formålet å se på sammenhengen mellom opplevd motivasjonsklima opp mot indre motivasjon og mestringstro. Det viste seg at kvinner var mer påvirket av et mestringsklima enn gutter og at dette hadde innflytelse på mestringstroen (Kavussanu og Roberts, 1996, s. 264). Teorien forklarer den sterkeste kilden til mestringstro som «tidligere erfaringer» (Feltz et al., 2008, s. 7.; Kavussanu & Roberts, 1996, s. 277). Slik jeg forstår teorien om motivasjonsklima vil et mestringsorientert klima kunne tilrettelegge for flere positive erfaringer, noe som igjen generer høyere mestringstro. I likhet med velvære påvirker motivasjonsklima spillere med lav mestringstro i større grad (Blecharz et al., 2014). Studien til Blecharz et al. (2014) hadde de som hensikt å måle om tilfredsstillelse, prestasjon og ferdighet (SPS) var avhengig av motivasjonsklima eller general self-efficacy over en gitt periode (Blecharz et al., 2014, s. 281). Fra studien ble det rapportert om at spillere med høy GSE var fornøyd med sin prestasjon uavhengig av motivasjonsklima, mens spillere med lav eller medium mestringstro rapporterte om lavere SPS. Resultatene fra studien indikerte at opplevelsen av motivasjonsklima kunne forutsi hvor tilfredsstilt spillere var med egne ferdigheter og prestasjoner. Dette kan ses i sammenheng med troen på seg selv (mestringstro) eller lagets evne til å håndtere motstand.

2.4 Problemstilling

Gjennomgangen av teori og tidligere forskning kan tyde på at treningsmiljøet spillerne opplever er en viktig faktor for flere fysiologiske og psykologiske faktorer. Forskningen og teorien har vist at et mestringsklima i større grad bidrar til positiv utvikling for spilleres velvære og mestringstro. Likevel viser forskning at det også oppleves et prestasjonsorientert miljø hos flere utøvere, noe som vil kunne ha konsekvenser for utviklingen til spillere. Ting tyder også på at kvinner er mer utsatte for forskjellig psykologiske og fysiske vansker, og foretrekker derfor et mer mestringsorientert miljø. Derfor vil jeg i denne studien undersøke hvordan spillere i Toppserien opplever treningsmiljøet og hvordan dette eventuelt påvirker velværen og mestringstroen til spillerne. Gjennom teori og forskning tyder det på at mestringsklimaet vil kunne påvirke spillerne i en positiv retning, mens prestasjonsklima vil kunne ha en negativ effekt. Gjennom hypotesene i del 1 søker oppgaven å undersøke hvordan spillere i Toppserien opplever treningsmiljøet og hvordan dette påvirker velværen og mestringstroen. Ved å teste hypotesene i del 2, vil dette kunne bidra til å gi en dypere forståelse av Toppserie feltet og se om det er forskjeller mellom klubbene.

3.0 Metode

I dette kapitlet vil jeg gå gjennom og begrunne valg av metode og studiedesign. Videre vil jeg fremlegge prosessen rundt datainnsamling og databehandling, i tillegg til å beskrive hva dette har hatt å si for min oppgave. Avslutningsvis legger jeg frem de etiske aspektene, samt styrker og svakheter ved studiene.

3.1 Oppgavens første intensjon

Denne masteroppgaven var i utgangspunktet en tverrsnittstudie som skulle måle psykologiske faktorer innenfor Toppserien. Målet var å finne svar gjennom statistiske analyser og hypotesetesting omkring Toppserien ut fra formulerte hypoteser innenfor idrettspsykologien. Dette innebar blant annet å se på sammenhenger mellom motivasjonsklima, velvære, tidligere prestasjoner og mestringsstro. Etter at datainnsamlingen var unnagjort, satt jeg igjen med få respondenter til å gjennomføre oppgavens hovedintensjon. Det var kun to klubber som hadde deltatt med henholdsvis $n=7$ og $n=16$ respondenter. Jeg måtte derfor forkaste oppgavens hovedintensjon og valgte derfor å bytte studiedesignet. For å fortsatt kunne benytte meg av dataene som var samlet inn, valgte jeg å hente inspirasjon fra casestudie-design fra Stake (2006) og Yin (2003). Derfor er det flere grunner til at oppgaven ble til som den er nå. Dette blir diskutert senere i metoden.

3.2 Metodevalg

I forskning kan man skille mellom kvantitativ og kvalitativ metode. Der en kvantitativ metode baserer seg på å beskrive funn gjennom tall, vil en kvalitativ metode basere seg på tekstform, ofte gjennom intervju. Vi kan se på valg av metode som et grunnleggende fundament som skisserer hvordan undersøkelsen gjennomføres og utformes (Ringdal, 2018, s. 24-25). For å kunne svare på forskningsspørsmålet anså jeg det som hensiktsmessig å nå ut til flest mulig respondenter. Dette for å kunne forstå hvordan spillere opplever treningsmiljøet i bredere grad enn gjennom intervjuer. Gjennom å benytte meg av en kvantitativ tilnærming med spørreskjema som innsamlingsmetode vil muligheten for å samle inn data fra en større del av populasjonen (Toppserien) være mer realistisk. Sett i sammenheng med tid, er kvantitativ metode en mindre tidkrevende metode og muligheten for å innhente data fra flere steder i landet på en kortere periode er dermed større (Ringdal, 2018; Grønmo, 2017).

3.2.1 Valg av design

Et forskningsdesign skisserer grovt hvordan en konkret undersøkelse skal utformes. Innenfor kvantitativ forskning, finnes det flere typer design forskeren kan velge mellom (Rindal, 2018, s. 25). Etter som at studien har som formål å måle flere spillere på et gitt tidspunkt, kvalifiserer det til et tverrsnittdesign. Tverrsnittdesign bygger på en tidsdimensjon og måles ofte fenomener i nåtid, basert på spørreundersøkelse. Valg av studiedesignet bar mye preg av tidsrommet jeg følte denne masteroppgaven hadde til rådighet. Ved å velge et tverrsnittdesign ville dette ta kortere tid å samle inn data, enn hvis jeg hadde valgt et longitudinelt design. Likevel kan man kun si noe om det man måler på det gitte tidspunkt, og ikke noe om endringer over tid. Som en longitudinell studie legger til rette for (Johannessen et al., 2021, s. 266).

For å best mulig kunne svare på forskningsspørsmålet, har jeg også valgt å hente inspirasjon fra case-design. Da i hovedsak fra Stake (2006) og Yin (2009). Ved å anvende elementer fra case-designet ønsker jeg å kunne gi en dypere forståelse omkring treningsmiljøet i Toppserien. Ved å anvende en case-tilnærming legges det til rette for å kunne benytte færre analyseenheter (klubbene) i forståelsen av casen, som i denne oppgaven er treningsmiljøet.

3.2.2 Casestudie

En casestudie kan gi oss en dypere forståelse av en case, og det er selv forskeren som velger hva som defineres som en case (Abma og Stake, 2014, S. 1). I denne oppgaven er casen treningsmiljøet og analyseenheten er spillere fra de to klubbene Toppserien. Caser og analyseenheter kan også være klasser, arbeidsmiljø, bedrift m.m, men vanligvis mennesker (Abma og Stake, 2014, S. 1151). Ved Yin (2009) sin tilnærming til casestudier har studien som mål å forstå kompleksiteten ved en case, gjennom å anvende et teoretisk rammeverk.

Rammeverket blir benyttet til å organisere datainnsamlingen og analysere casen (Abma og Stake, 2014, S. 1152). Noe denne oppgaven gjør ettersom den har blitt endret. Oppgaven tar for teoretiske rammeverk (AGT og Self-efficacy) i prosessen for å forstå de to klubbene innenfor den gitte casen. Stake (2000, 2006) mener på motsatt side av Yin (1994) at casestudier skal besitte en mer naturalistisk tilnærming gjennom å forstå den enkelte casen særpreg uten noen instrumentelle forstyrrelser (Abma og Stake, 2014, S. 1152). Med forståelsen av Yin (1994) sin tilnærming, vil derfor denne tilnærmingen vektlegges i denne oppgaven.

Yin (2003) legger frem seks forskjellige former for casestudie, hvorav det er to hovedformer. Enkelt caser eller multi-caser. En enkelt casestudie fokuserer kun på den ene casen, mens multi-casestudie inkluderer to eller flere enheter i den samme casen (Yin, 2003, s. 5). I denne oppgaven handler det om å forstå og få et innblikk i treningsmiljøet i Toppserien. Å innhente data fra to klubber vil kunne gi en dypere forståelse av casen. Enkelt case og multicase tilnærmingen, vil legge grunnlag for hvordan klubbene blir analysert og framskrevet i resultater, samt diskutert i diskusjonen.

3.2.3 Multi-case-studie

Ved å anvende et multi-case-studie trenger vi data fra de to analyseenheter for å beskrive casen. Dette mener Yin (2009) står sterkere enn å ha en enkelt case studie (Yin, 2009, s. 61). Med en multi-case-studie vil den analytiske konklusjonen av oppgaven besitte en høyere styrke enn en enkelt case. I tillegg til at oppgaven har et teoretisk rammeverk vil en multi-case-studie kunne finne likheter eller ulikheter med bakgrunn i de teoretiske rammeverkene. Noe en enkelt-case-studie ikke har like muligheter for (Yin, 2009, s. 60-62).

Multi-case-studie blir ofte oversatt til komparative studier, men i denne oppgaven vil jeg fortsette å bruke begrepet multi-case. Innenfor multi-case-studier finnes det flere fremgangsmåter. Blant annet teoretiske studier, ateoretiske studier og begreps- og teoriutvikling (Andersen, 2013, s. 91). Disse kan bidra til oppgaven på flere måter og har forskjellige hensikter og rammer. Blant disse er det den teoretiske fortolkende fremgangsmåten som jeg anså som mest hensiktsmessig å bruke ettersom datainnsamlingen allerede er gjort.

Gjennom fortolkende studier kan dataene brukes til å se på ulikheter og likheter mellom analyseenheter med hovedvekt på den avhengige variabelen (motivasjonsklima). Det gjør det også mulig å se teoretiske sammenhenger med funnene, og dermed få en dypere forståelse av casen (Andersen, 2013, s. 95). I tillegg ble det i forkant av studien også gjennomført en rekke teoretiske søk i retning forskningsspørsmålet, og spørreskjemaet ble utviklet på bakgrunn av dette. I følge Yin (2009) er dette en av kriteriene for å drive en fortolkende studie (Yin, 2009, s. 37). Derfor anser jeg denne formen som mest hensiktsmessig for å kunne besvare forskningsspørsmålet.

3.3 Utvalg

Et utvalg blir sett på som de som blir plukket ut til å delta og representere en gitt populasjonen (Ringdal, 2018, s. 208). I denne studien er populasjonen spillerne i Toppserien, mens utvalget er de respondentene som har svart. Valg av utvalg strategi er en viktig del når man skal velge ut respondenter. Dette vil kunne ha en innvirkning på om vi kan si at funnene er representative for populasjonen (Ringdal, 2018, s. 208). I dette forskningsprosjektet omhandler problemstillingen en relativ liten populasjon. Problemstillingen belager seg på en populasjon som inneholder en mengde på omtrent 240 personer.

Når spørreskjemaet stengte var det såpass få respondenter at utvalgsstrategien måtte endres. Etter som det var overrepresentert respondenter fra to klubber. Derfor ble utvalgsstrategien endret til en strategisk utvelging, noe som er mer naturlig innenfor casesdesign (Ringdal, 2018, s. 180). Denne strategien handler om en systematisk vurdering av hvor relevant og hvem som er mest interessant ut ifra et teoretisk og analytisk syn (Grønmo, 2017, s. 103). Utvalget ble derfor på $n=23$ med en fordeling på $n=7$ for klubb 1 og $N=16$ for klubb 2.

3.3.1 Datainnsamling

I forkant av datainnsamlingen kontaktet jeg samtlige klubber i Toppserien. Noen klubber stilte seg positivt til prosjektet, mens andre valgte å avstå eller svarte ikke på telefonen. Klubbene ble informert om eventuelle goder som kunne vente dem hvis de deltok i undersøkelse. Jeg tilbydde meg å lage en egen rapport som klubbene kunne få. De klubbene som ikke hadde svart fikk tilsendt en e-post med samme informasjon som ble framlagt i telefonsamtalene. Da spørreskjemaet var ferdig utviklet, kontaktet jeg klubbene via e-post. I e-posten fulgte det med spørreskjema og informasjonsskriv. Totalt ble spørreskjemaet sendt ut til 8 av 10 klubber, med en svarfrist på en måned etter utsendt Spørreskjema. Det ble totalt sendt ut tre purringer med 1 ½ ukes mellomrom, og skjemaet var åpent i 31 dager. De aller fleste svarene kom inn i etterkant av purringene, noe som viser seg at purring hadde en god effekt. Når fristen hadde gått ut, valgte jeg å kontakte de to klubbene som hadde avlagt flest svar, i håp om at de ville avlegge flere svar. For dem ble derfor fristen utsatt med en uke. Dette med anbefalinger fra kontaktpersonene ettersom at spillerne var i en hektisk periode.

3.3.2 Utforming av spørreskjema

Spørreskjemaet ble konstruert gjennom nettskjema.no. Skjemaet ble bygd opp i flere deler (se vedlegg 3). Som en innledning til skjemaet ble informasjonsskriv og samtykkeskjema presentert. Her måtte respondenten avlegge navn og samtykke for å kunne delta. Videre fikk respondentene valg om å utføre spørreskjemaet på norsk eller engelsk. Dette så jeg som essensielt for å kunne få svar fra alle spillere i Toppserien. For alle bakgrunnsdataene var det jeg som forsker som oversatte spørsmålene fra norsk til engelsk. Når det gjelder informasjonsskriv og andre deler av spørreskjemaet, valgte jeg i stor grad av å benytte meg av originalversjonen for de standardiserte måleinstrumentene.

Det vi kan anse som innledende del en av spørreskjemaet omhandler bakgrunnsdata, som for eksempel; alder, klubb, spilletid og posisjon. Videre i spørreskjemaet blir skjemaet delt inn i forskjellige måleinstrumenter som måler opplevd motivasjonsklima, velvære, mestringstro og opplevelsen av egen- og lagets prestasjoner. Skjemaet er bygd opp av 57 spørsmål. Hvorav 54 av spørsmålene er pre-kodet og obligatoriske, mens 3 spørsmål er åpne. Ved bruken av både åpne og pre-kodet spørsmål anses skjemaet som semistrukturert (Johannessen et al., 2016, s. 263). Ved å benytte meg av mange pre-kodet spørsmål, blir det lettere for respondenten å svare. Ulempen er at det ikke er mulig å fange opp ytterligere informasjon uten om hva svaralternativet forteller oss. Derfor ble det også lagt til noen åpne spørsmål, slik at det var mulighet til å få en dypere forståelse av spillernes svar. For eksempel fikk spillerne mulighet til å svare på spørsmålet om *«hva vil du si er viktige komponenter som påvirker din velvære»*. Dette ville kunne bidra til å få en enda dypere forståelse av hva spillerne anser som viktig for deres velvære.

Det er vanskelig å si noe om hvorvidt et spørreskjema er for langt eller ikke. Selv om spørreskjemaet inneholdt 57 spørsmål og Johannessen et al (2018) erfarer at ca. 30 spørsmål er optimalt (Johannessen et al., 2018, 277), valgte jeg likevel å beholde de 57 spørsmålene. Dette gjorde jeg for å bedre dekke teamene spørreundersøkelsen skulle finne svar på. Det ble derfor enda viktigere å fokusere på struktur og ordlyd, slik at respondentene ikke mistet motivasjonen underveis i utfyllingen. Dette gjaldt da spørsmålsrekkefølge og svaralternativ. For eksempel valgte jeg å snu svaralternativene for motivasjonsklima slik at de samsvarte med de resterende svaralternativene i de andre måleinstrumentene. Noe som kan gjøre at respondenter opplever en flyt (Johannessen et al., 2018, s. 275-277).

Skjemaet ble også gjennomført av venner og meg selv i forkant av utsendelsen, for å eventuelt endre på ordlyden, spørsmålsrekkefølgen og skrivefeil. Svartiden på utførelsen av disse prøvene viste et gjennomsnitt på omkring 6-7 minutter. Noe jeg anså å være et greit overkommelig tidsbruk for respondentene.

3.4 Måleinstrumenter

Måleinstrumenter er spørsmålene vi velger å ta med i en spørreundersøkelse, og ses på som praktiske instrumenter som har til hensikt å måle de teoretiske begrepene.

Ut ifra teori og hypotesene denne oppgaven tar for seg, ble det valgt ut skjemaer som skal måle motivasjonsklima, velvære, mestrings, egen- og lagets prestasjon. Utformingen og valg av måleinstrumenter kan ha store konsekvenser for hva slags resultater forskeren ender opp med (Jacobsen, 2015, s. 256).

3.4.1 Bakgrunnsdata

I første del av spørreskjemaet måtte deltakerne svare på spørsmål som “alder, klubb og posisjon”. Dette er spørsmål som skal være med på å gruppere enhetene i ulike grupper (Jacobsen, 2015, s. 256). Verdien på klubb-variabelen måles på nominalnivå, noe som vil si at verdien er gjensidig utelukkende og kan ikke rangeres på en logisk måte (Johannessen, et al., 2021, s. 285). Grunnen til at jeg valgte å kunne gruppere respondentene, var å få en dypere forståelse av casen. Ved å ha muligheten til å fordele respondentene inn i to klubber, kunne jeg først analysere hele utvalget. For å så analysere de to klubbene opp imot hverandre.

3.4.2 Motivasjonsklima

I spørreskjemaet brukte jeg Percived Motivation Climate in Sport Questionnaire 2 (PMCSQ-2) for å måle utøvernes opplevelse av motivasjonsklima deres trener legger til rette for. PMCSQ-2 er en kortversjon av originalversjonen av PMCSQ, som ble utviklet av Seifriz, Duda og Chi (1992) og har senere blitt utviklet til andre idretter av Duda og Chi (1993). PMCSQ-2 er et standardisert skjema som lenge har blitt brukt for å beskrive treningsmiljøet spillere opplever, og har vist seg flittig brukt i idrettssammenheng (Møllerløggen et al., 2017; Rainboth og Duda, 2004; Ommundsen og Roberts, 1999). Spørreskjemaet PMCSQ-2 inneholder totalt 33 spørsmål (Newton et al., 2000, s. 290). Spørsmålene ble målt på en 5-likertskala som måles fra 1- helt enig til 5- helt uenig. PMCSQ-2 har vist seg gjennom forskningen til Newton et al. (2000) å ha en god validitet innenfor kvinneidretten (Newton et al., 2000, s. 275). Gjennom mine analyser viste både mestringsklima og prestasjonsklima en høy og tilfredsstillende

Cronbachs alfa = 0.88 og 0.85. Med anbefalinger fra Christoffersen og Johannessen (2012) om å ikke ha et forlangt spørreskjema, men samtidig ha mulighet til å samle inn tilstrekkelig med data, valgte jeg å komprimere PMCSQ-2 til 19-items (Christoffersen og Johannessen, 2012, s. 136). Hvor 11 spørsmål rettet seg mot prestasjonsklima og 8 mot mestringsklima. Spørsmålene ble målt på en 5-likertskala som måles fra 1- helt enig til 5- helt uenig.

3.4.3 Short Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale

For å måle spillernes mentale velvære benyttet jeg meg av SWEMWBS (Short Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale). Dette er en skala som fokuserer utelukkende på å måle positive aspekter ved individets velvære. Spørsmålene tar utgangspunktet i spillernes opplevelse fra de siste to ukene. Ringdal et al (2018) har konkludert med at SWEMWBS kan anvendes like godt som fullversjonen. Kortversjonen inneholder 7- spørsmål, noe som gjør at skjemaet ikke blir lengre, samtidig som vi får muligheten til å måle det vi har hensikt til å måle (Ringdal et al., 2018, s. 718). Spørsmålene måles på 5-likertsskala hvor det måles 1= “ingen av tiden” og 5 =”hele tiden”. Dette vil derfor gi en totalsum på 7-35. Skår resultatene blir videre transformert fra råttall til et metrisk skala. Dette vil for eksempel si at skårer til en respondent med en sum på 28, tilsier dette 25.03 i en metric tabell (Stewart-Brown et al., 2009). Hvor høyere totalsum indikerer bedre velvære.

WEMWBS er en 5-likertskala som omhandler 14 spørsmål. Svaralternativene blir målt fra 1 'ingen av tiden' og 5 'hele tiden'. Poengrangeringen vil derfor være fra 7-35, hvor jo høyere skår, indikerer høyere opplevelse av positivt velvære. Skår resultatene blir videre transformert fra råttall til et metrisk skala. Dette vil for eksempel si at skårer til en respondent med en sum på 28, tilsier dette 25.03 i en metric tabell (Stewart-Brown et al., 2009). SWEMWBS har blitt brukt i flere forskningsartikler, samt noe idrettsspesifikke forskninger (Giles et al., 2020; Nicholls et al., 2020). Nicholls et al (2020) viser i sin forskning på rugbyspilleres velvære, at påliteligheten var tilfredsstillende med en Cronbachs alfa verdi på 0,84. Ved testing av Cronbachs alfa verdien i denne oppgaven viste det en alfaverdi på 0,716, noe Ringdal (2018) mener er tilfredsstillende nok.

3.4.4 The Generalized Self Efficacy scale (GSES)

Spørsmålene som ble stilt for å måle utøverens generelle mestringstro er hentet fra GSES. Dette er en standardisert spørreskjema som består av totalt ti spørsmål, med en 4-likerts skala hvor «helt galt» tilsvarer 1, mens «helt riktig» tilsvarer 4. Svarene danner en totalsum, som indikerer hvor høy mestringstro vedkommende har. Skåren vil befinne seg et sted mellom 10-40, og desto høyere sum indikerer på høyere mestringstro. GSES er utviklet i Tyskland og har blitt oversatt til engelsk av Schwarzer (1992). Spørsmålene vurderer styrke på individets egen mestringstro i møte med vanskelige situasjoner, håndtering, hindringer og tilbakeslag (Schwarzer et al., 1995, s. 35). Skjema har senere blitt oversatt til flere språk, blant annet norsk av Espen Røysamb, Ralf Schwarzer og Matthias Jerusalem (1998).

For den norske versjonen av spørreskjemaet mitt benytter jeg meg av den norskutviklede versjonen, mens for den engelske versjonen brukte jeg den engelske versjonen. GSES har blitt utviklet til mange versjoner, og har vist seg å ha en god reliabilitet. I studien til Schwarzer (1995) viste det at studier fra over 23 land hadde rapportert om en alfaverdi på over 0,76 (Schwarzer et al., 1995, s. 35). I en norsk studie blant ungdom i alderen 13-19 år, viste det seg at kortversjoner (5-items) korrelerte godt med 10-items versjonen. Hvor det var en Cronbachs alfa verdi på 0.78 (Steigen et al., 2022, s. 2). For denne masteroppgaven fant jeg en sterk tilfredsstilt alfa verdi på 0,87.

3.4.5 Athlete`s Subjective Performance Scale (ASPS)

For å måle utøverens egen prestasjon benyttet jeg meg av Athlete`s Subjective Performance Scale (Nahum, 2019, s. 2). ASPS er en 1-10 Likertskala fra (1= *ikke tilfredsstilt i hele tatt* til 10= *fullt tilfredsstilt*). Skjemaet inneholder 6 spørsmål om deres egen vurdering av tilfredsstillelse rundt egen prestasjon. ASPS ble utviklet ved å identifisere de viktigste aspektene ved prestasjon, med to elementer som refererer til tre sider ved prestasjon: generell prestasjon, lag bidrag og personlig evne (Nahum, 2019, s. 36).

I utviklingen av skjemaet for denne oppgaven, ble ordlyden endret til å rette fokuset mot sesongen som har vært. I tillegg ble oversetting fra engelsk til norsk gjort gjennom et oversettingsprogram. Svaralternativene ble endret fra en 10-likerts skala til en 5-likerts skala, ettersom at for mange svaralternativer kan skape en omfattende og avansert analyse (Christoffersen & Johannessen, 2012, s. 135). Dermed ble svaralternative mål ved 1= “Ikke

fornøyd i det hele tatt" til 5= "Veldig fornøyd". Totalsummen indikerer tilfredsstillelse av egen prestasjon.

3.4.6 Lagets prestasjon

I utviklingen av dette måleinstrumentet har jeg valgt å benytte meg av en tilnærming fra ASPS, hvor noen av spørsmålene er omformulert til å handle om lagets prestasjon. Det ble utviklet fire spørsmål som måles på en lik 5-likertskala som ASPS. Hensikten med dette måleinstrumentet var å danne en gjennomsnittsskår for klubbene, som kunne indikere opplevelsen av lagets prestasjon i 2023 sesongen. Flere studier bruker ofte resultater til å måle et lags prestasjon, gjennom for eksempel, poeng i seriespill, antall seiere og tap, og skårede mål (Mierlo & Van Hooft, 2020). Jeg velger heller å benytte meg av spillernes subjektive mening.

Det er viktig å påpeke at lagene trolig vil ha egne mål for sesongen, som ofte kan være en målestokk for lagets egen prestasjon. Et lag som klarer å holde seg i den øverste divisjonen vil kunne være meget fornøyd med sesongprestasjonen. På motsatt side vil et lag som havner på 4. plass kunne være misfornøyd med prestasjonen. Derfor valgte jeg å omformulere noen av spørsmålene fra ASPS til å vurdere lagets prestasjon. For eksempel ble spørsmålet fra ASPS "*er du fornøyd med din sportslige prestasjon denne sesongen?*" omformulert til "*er du fornøyd med lagets prestasjon denne sesongen?*".

Note: De to sistnevnte måleinstrumentene blir ikke brukt i analysen i denne oppgaven. Dette velger jeg å gjøre fordi dataene som samles inn rundt disse spørsmålene måles i et retroperspektiv som omhandler hele 2023 sesongen. Noe som vil si at respondentene må fremkalle minner fra denne sesongen som skjedde for et år siden. Slike målinger kan skape en vrangforestilling av virkeligheten, ettersom at individene trolig har lagt bak seg store deler av den forrige sesongen (Haraldsen, 1999, s. 167-169). Jeg velger likevel å fremlegge disse måleinstrumentene, ettersom at de var en del av spørreskjemaet som ble sendt ut til spillerne.

3.5 Validitet

Dataen som samles inn er ikke selve virkeligheten, men en representasjon av den (Johannessen et al., 2021, s. 43). Validiteten avgjør hvor godt bilde vi kan skape av virkeligheten gjennom de sentrale spørsmålene vi stiller i et spørreskjema. Validiteten sier noe om dataene vi samler inn er relevante og kan brukes for å svare på forskningsspørsmålet (Johannessen et al., 2016, s. 66; Grønmo, 2016, s. 251). Cook og Campbell (1979) har utviklet et validitetssystem, som gjennom fire ledd kan være med på å sikre en god validitet (Cook og Campbell, 1997, s. 40). Selv om vi besitter en høy form for reliabilitet betyr dette ikke nødvendigvis at validiteten er høy. Validitetsbegreper mer et omfattende og lite presist begrep, ettersom det belager seg på flere aspekter ved datainnsamling og datamaterialet (Grønmo, 2016, s. 251). Etter at jeg ble nødt til å endre forskningsspørsmål og metode i for denne oppgaven kan vi derfor antyde at validiteten er svekket. Ettersom det trolig finnes bedre og mer nøyaktige måleinstrumenter og metoder for å svare på forskningsspørsmålet. Validitetssystemet til Cook og Campbell (1979) tar for seg fire forskjellige former for validitet, og hvordan disse kan påvirke validiteten (Cook og Campbell, 1997, s. 40).

Statistisk validitet forutsetter at sammenhengen eller tendensen er relativ stor og har praktisk eller teoretisk betydning. Som nevnt tidligere, under tidligere forskning. Kan vi se at motivasjonsklima har en innvirkning på både prestasjon og velvære (Rainboth og Duda, 2004, s. 249). På bakgrunn av tidligere forskning på samme felt kan det virke som at denne oppgaven har en høy grad av statistisk validitet. Det er likevel noen fallgruver som kan påvirke validiteten. De vanligste feilene er type-I og type-II feil. Hvor type-I feil innebærer å forkaste nullhypotesen selv om den er sann og type-II feil at vi beholder nullhypotesen. Ved å unngå å gjøre en type-I feil kan man endre signifikansnivået til 0.001 istedenfor 0,5. Likevel øker dette sjansen for å beholde nullhypotesen, selv om denne ikke er korrekt. Faren for å oppnå en type-II feil øker hvis utvalget er lavt (Johannessen et al., 2021, s. 425-426; Cook og Campbell, 1979, s. 42). Noe som er relevant etter som at respondentnivået for denne oppgaven er såpass lavt. Dette vil kunne medføre at vi ikke kan si noe om hvorvidt dataene er representative. Og om det er, eller ikke er, en signifikant sammenheng mellom de variablene vi tester.

Indre validitet [DANI] handler om at vi kan si at X er årsaken til Y ut ifra de årsakssammenhengene studien inneholder (Ringdal, 2018, s. 136). Det vil si at X ikke blir forstyrret av andre faktorer som kan ha innvirkning på svarene. For å hindre trusler mot indre validitet er det blitt utviklet flere retningslinjer eller punkter. Dette er punkter som for eksempel; seleksjon, frafall, historie, modning, instrumenteffekten og ytre validitet (Cook og Campbell, 1997, s. 52). Historie blir for eksempel omtalt som en trussel mot validiteten siden det kan skje uforutsette hendelser under forskningsperioden (Thomas et al., 2015, s. 348). Etter som denne studien er en tverrsnittstudie påvirker dette ikke i særlig stor grad. Derimot vil trusselen ligge på målingen av prestasjon som tar utgangspunkt i fjorårets sesong. Noe som kan påvirke validiteten ettersom vi ikke kan gjøre rede for hvor godt spillerne husker denne sesongen.

Trusselen om frafall vil i verste fall kunne ødelegge hele forskningsprosjektet. Ettersom undersøkelsen er fullstendig frivillig, er forskningsprosjektet svært sårbart for frafall. For å unngå eller minimere denne faren fikk hver klubb tilbud om en egen klubbrapport dersom de klarer å stille med nok respondenter. I tillegg har jeg forsøkt å holde spørreskjemaet kort og motiverende, slik at spillere ikke mister interessen eller motivasjonen under besvarelsen. Når man sender ut et spørreskjema vil forskeren oftest miste kontroll på utførelsen eller besvarelsen, det vil derimot være en unaturlig situasjon hvis forskeren skal ha full kontroll på dette (Ringdal, 2018, s. 137). Mangel på kontroll på omstendighetene rundt testingen vil kunne være en trussel mot oppgavens indre validitet, ved at respondentene for eksempel snakker sammen og påvirker svarene til hverandre. Respondenten vil dermed ha kjennskap til undersøkelsen og svarene vil kunne bli påvirket (Cook og Campbell, 1997, s. 52).

Begrepsvaliditet handler om å skille mellom den uavhengige og avhengige variabelen og se de hver for seg. Med den hensikt i å se om variablene måler mest mulig det variabelen har til hensikt i å måle (Lund et al., 2006, s. 27). For eksempel når vi måler motivasjonsklima som et fenomen kan vi vurdere hvorvidt spørsmålene operasjonaliserer det fenomenet vi ønsker å studere eller ikke. I denne studien handler det om opplevelse av treningsmiljøet. For å sikre god begrepsvaliditet, benytter oppgaven seg av en god del standardiserte spørreskjemaet, som tidligere har blitt testet for validitet (Walling et al., 1993, s. 1).

Ytre validitet er et spørsmål om hvorvidt resultatene er generaliserbare (Thomas et al., 2015, s. 13). Ettersom at denne studien tar for seg en relativ liten populasjon innenfor kvinneidretten, vil studien besitte en lav mulighet for å kunne bli ansett som sterk generaliserbar for andre felt

utenfor populasjonen. Alderen og kjønn i utvalget viser til en homogenitet, noe som kan styrke muligheten for å kunne si noe om treningsmiljøet i Toppserien (Ringdal, 2018, s. 118- 389). Likevel kan det diskuteres om utvalget i denne studien kan generaliseres ut til populasjonen. Ved hjelp av å analysere forskjeller mellom de to klubbene, kan eventuelle funn trolig styrke eller svekke generaliserbarheten. Hvis vi for eksempel finner at det ikke er en signifikant forskjell mellom klubbene i opplevelsen av mestringsklima, kan dette ha en større generaliseringsverdi. I motsetning til hvis det hadde vært en forskjell. Ser vi på tidligere forskning, ser vi en likhet med resultatene i denne studien. Hvor mestringsklima oppleves i større grad enn et prestasjonsklima. Det er også et spørsmål om hvorvidt resultatene for klubb 1 kan si noe om resterende spillere i klubben. Den ytre validiteten er i større grad generaliserbar hos klubb 2, hvor 16 av 24 spillere har avlagt svar. Selv om respondentnivået for studien er lav, kan resultatene likevel peke oss i en retning og gi oss en forståelse for hvordan kvinnelige Toppseriespillere opplever treningsmiljøet og hvilken påvirkning det kan ha.

3.6 Styrker og Svakheter

I denne oppgaven vil det både forekomme styrker og svakheter.

Studien inneholder en rekke styrker og svakheter som krever nøye gjennomgang og refleksjon. En av de fremtredende styrkene er kvaliteten på måleinstrumentene som ble anvendt. Ved å benytte standardiserte og veletablerte måleinstrumenter, kunne jeg sikre både validitet og reliabilitet i datainnsamlingen. Likevel må vi også se på potensielle svakheter knyttet til valget av disse måleinstrumentene, spesielt med tanke på deres begrensede testing innenfor idrettsfeltet. Jeg ser i etterkant at andre måleenheter muligens hadde vært mer relevant å benytte. Blant annet «Athlete self-efficacy scale, som er utviklet spesifikt mot idrettsutøvers mestringsklima (Koçak, 2020, s.42-44). Som forsker står jeg ansvarlig for valg av måleinstrumenter, og min manglende ekspertise innen spørreskjemaer og deres utvikling kan ha vært en svakhet ved studien.

Selv om spørsmålene jeg gjennomførte under innsamlingsperioden, viste seg å ha en viss effekt. Oppnådde jeg likevel ikke ønsket resultat. En annen svakhet ved studien er derfor helt klart den lave responsen på spørreskjemaet. Grunnen til at dette forkom, tror jeg avhenger av flere faktorer. En av faktorene tror jeg er lengden på spørreskjemaet. Spørreskjemaet hadde til sammen 54 spørsmål. Noe Johannessen et al. (2021) mener er for mange og øker sjansen for

få deltakere (Johannessen et al., 2021, s. 301). Få deltakere kan fører med seg færre og skjeve data, som brukes til å svare på forskningsspørsmål. Det blir derfor vanskelig med så få respondenter å si noe om at funnene er generaliserbare (Jacobsen, 2015, s. 87). Min forståelse og kjennskap til innsamlingsmetoder tror jeg har spilt en negativ rolle i datainnsamlingen. Ved blant annet å velge en kvantitativmetode på en relativt liten populasjon. Tok jeg ikke høyde for at bruken av spørreskjema er den metoden som generere lavest svarprosent (Jacobsen, 2015, s. 280-281). Jeg tror derfor det hadde vært lurre å kanskje utvide populasjonen, til flere divisjoner i den norske kvinneligaen. Eller benyttet meg av intervjuer, for å få en dypere forståelse av feltet. Det er likevel fordeler og ulemper med metodene.

Grunnet tid og begrensede ressurser var jeg nødt til å velge en tverrsnittundersøkelse. Noe som gjør at funnene som gjøres tar utgangspunkt fra et gitt tidspunkt (Johannessen et al., 2021, s. 266). Jeg ser derfor på målingene av flere psykologiske faktorer som en svakhet med studien, ettersom at psykologien er et komplekst fenomen og noe som hele tiden endrer seg (Funder & Ozer, 2019, s. 161-162). Med det kan funnene bare fortelle oss hvordan spillerne opplever motivasjonsklimaet, velvære og mestringsfølelsen i forkant av sesongen. Noe som trolig vil ha endret seg nå, ettersom at spillere nå befinner seg i serie- og cupspill. Hvor det stort sett handler om å prestere.

En styrke ved studien, til tross for endringer underveis, var evnen til å anvende forskningsmetoder og teorier for å analysere de innsamlede dataene. Dette gjorde det mulig å forsvare valgene som ble gjort, samt å strukturere og formulere spørreskjemaet basert på råd fra Johannessen et al. (2016). Denne tilnærmingen bidrar til å bevare en solid metodologisk tilnærming til tross for utfordringer underveis i forskningsprosessen. I tillegg er det en styrke at utvalget er homogent. Dette gjør det mulig å avdekke mulige fellestrekk og ulikheter innad i utvalget. Homogeniteten sikres gjennom bakgrunns spørsmålene, om alder og at alle i utvalget og populasjonen er av samme kjønn (Johannessen et al., 2021, s. 62).

3.7 Reliabilitet

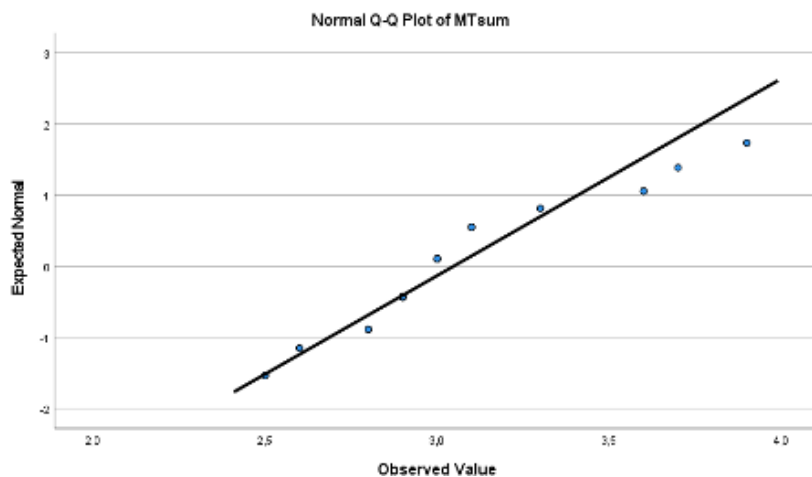
Reliabilitet blir brukt for å si noe om hvor pålitelig dataen er. Reliabiliteten avhenger av nøyaktigheten og hvilke data som brukes og samles inn i en undersøkelse (Christoffersen & Johannessen, 2012, s. 23). Det finnes flere måter å teste og legge til rette for at dataen skal få høy reliabilitet. Etter som at det ikke ble gjennomført en pre-studie av deltakere som samsvarte med utvalget, og det ble heller ikke gjennomført en test-retest-reliabilitet, valgte jeg å bruke Cronbachs alfa som måleenhet for reliabilitet. Her vil en alfa-koeffisient på høyere enn 0,70 blitt godkjent, mens en alfa-koeffisient på over 0,80 blir ansett som veldig tilfredsstillende (Ringdal, 2018, s. 104).

Flere av kategoriene i spørreskjemaet er hentet ut fra standardiserte spørreskjemaer som har blitt både testet og utviklet for å oppnå høyest mulig reliabilitet. I tillegg har flere av kategoriene blitt reformert inn mot idrett, noe som kan bedre reliabiliteten (Lund et al., 2006, s. 120). I studien viste det seg at variablene for prestasjonsklima hadde en alfa-verdi på 0,85, noe som er en akseptabel alfa-verdi. Alfa-verdien for mestringsklima var 0,88, noe som er en tilfredsstillende cronbachs alfa-nivå (Ringdal, 2018, s. 367). På de resterende variablene hadde alle en alfaverdi på over 0.70.

3.7.1 Normalfordeling

Normalfordeling er det vi kaller det når det er en symmetrisk fordeling på begge sider av gjennomsnittet. Normalfordelingen er av stor betydning i statistisk generalisering av analyseresultatene og utvelgelse av enheter (Grønmo, 2017, s. 302). Normalfordelingen hjelper oss med å estimere eventuell usikkerhet rundt generaliseringen av resultatene (Johannessen et al., 2016, s. 364). For eksempel gir normalfordelingen oss i denne studien et innblikk i for eksempel alder. Hvis det kun er spillere på over 25 år som svarer, vil dette svekke generalisering mulighetene ettersom det er en stor andel av spillerne som befinner seg under 25 års grensen. I tillegg legger normalfordelingen til rette for hvilke tester vi kan benytte oss av i analysen (Leard Statistisk, 2015). For å teste normalfordelingen til de ulike variablene for populasjonen har jeg benyttet meg av flere analytiske tester i SPSS. Ved å ha gjennomført en Kolmogorov-smirnova og Shapiro-wilk test viste deg seg at prestasjonsklima og velvære var tilstrekkelig normalfordelt. Testene for mestringsklima og motivasjonsklima var ikke normalfordelt ut fra en Kolmogorov-smirnova og Shapiro-wilk test. Derfor gjennomførte jeg en Q-Q test som viser en grafisk normalitet, hvor det forventes at enhetene ligger langs en grafisk linje (Leard statistisk, 2013). Testene viste dermed en akseptabel normalfordeling siden

analyseenhetene ikke avviker fra linjen i stor grad. (Se figur 1). En tilstrekkelig normalfordeling gjaldt også for mestringsklima.



Figur 1: *Normal Q-Q plot som viser normaliteten for mestringsstro.*

3.8 Etikk

Den nasjonale forskningsetiske komite for samfunnsvitenskap og humaniora (NESH) har utviklet flere etiske retningslinjer som forskere må ta hensyn til (NESH, 2021). Retningslinjene til NESH skal være rådgivende og bidra til å utvikle forskningsetiske punkter som skjønn, refleksjon, etiske dilemmaer og fremme ansvarlig forskning (NESH, 2021). Etiske vurderinger forskeren må ta hensyn til vil variere ut ifra hva, hvor og hvordan forskeren skal forske. Som forsker i dette prosjektet er det flere etiske retningslinjer og refleksjoner man må ta hensyn til. Når oppgaven tar for seg mennesker, så har forskeren et ansvar for alle som inngår i eller deltar i forskningsprosjekter.

En av kravene fra NASH (2021) er at deltakerne må avlegge samtykke til å delta i forskningen. Dette foregår ofte ved at deltakerne signerer på et såkalt samtykkeskjema. Samtykkeskjemaet i denne studien var starten på spørreskjemaet. Her måtte deltakerne skrive navn og avlegge samtykke for å i det hele tatt få ta del i forskningsprosjektet. Som forskere er man også forpliktet til å informere deltakere om hensikten rundt studiene og hva de vil innebære å delta. Denne informasjonen ble sendt ut til klubbene, men også var en del av spørreskjemaet utøverne måtte lese før de avga samtykke. Etter som at endringer av studiens hensikt skjedde mens spørreskjemaet var ute hos utvalget, ble klubbenes kontaktperson kontaktet med ny

informasjon om studien. Eventuelle unnlater av informasjon strider imot NESH (2021) sine etiske retningslinjer for forskning (NESH, 2021).

I forkant av datainnsamlingen ble en søknad om forskningstillatelse, med informasjon om prosjektet sendt til SIKT (tidligere Norsk senter for forskningsdata/NSD). Et viktig punkt for forskningsetiske retninger er datalagring. I samarbeid med Høgskolen Innlandet, Elverum. Her fikk jeg tilgang til en kryptert lagrings sky, hvor all dataene ble lagret. Dette skjedde ved at jeg koblet opp spørreskjemaet, som er laget på Nettskjema.no, opp mot skolens lagringssky, Educloud. Med et sikkert lagringssted fikk vi lagret dataene på en forsvarlig måte.

Neste steg i prosessen var fremleggelse av dataene. Som forsker har jeg et forsvarlig ansvar om å fremstille data og resultater på en forsvarlig måte (NESH, 2021). Som forsker skal du respektere menneskeverd og ivareta dere personlige integritet, sikkerhet og velferd (NESH, 2021). I fremleggelsene av dataene vil derfor ingen enkeltpersoner blir framstilt og klubbene vil bli referert til som klubb 1 og 2. Med en slik fremstilling av dataene vil sjansen for bakveisidentifisering minskes betraktelig og ingen andre har mulighet til å knytte informasjonen opp mot enkeltpersoner eller klubber. I denne oppgaven er det ikke bare personenes anonymitet som ivaretas, men også klubbenes. Det er kun deltakerne og kontaktpersonene som vet hvilken klubb de er i, men ikke hvem andre som er en del av forskningsprosjektet. Det er også viktig å ikke fremlegge annen informasjon som kan være med på å oppgi spillerne eller klubbenes identitet.

Som forsker skal man også behandle data konfidensielt. Noe som handler om at forskeren skal behandle informasjonen fortrolig og ikke formidle informasjonen videre til andre personer (NESH, 2021). Dette har blitt gjort ved å anonymisere klubbene i forskjellige fremleggelse og diskusjoner med andre medstudenter og ansatte ved høgskolen.

4.0 Analyse

I analysekapittelet vil jeg gjennomgå de eventuelle testene som oppgaven tar utgangspunkt i for å svare på hypotesene. Med analyseresultatene som er nevnt under normalfordeling, legger dette en standard for hva slags statistiske tester som kan gjennomføre (Pripp, 2018). Ut ifra dataene kan det tyde på at dataene er tilstrekkelig normalfordelte, men med noen uteligger. Siden datasettet består av et lavt utvalg, velger jeg å behandle dataene som normalfordelte. Noe som legger til grunn for testene som skal gjennomføre. I tillegg avhenger testene man velger ut ifra om dataene er målt i ordinal-, nominal-, intervall- eller forholdstallsnivå. Dette datasettet måles på ordinal- og nominalnivå. Med dette har valget falt på Spearman korrelasjonsanalyse, ut ifra de forutsetningene og hensiktene denne analysen har (Leard Statistisk, 2018).

4.1 Spearman korrelasjonsanalyse

For å kunne svare på hypotesene i del 1, som omhandler å se på sammenhenger blant de forskjellige variablene i utvalget. Har jeg valgt å benytte meg av Spearman-korrelasjon, som er en test som måler både styrke og retning mellom to variabler for å se om det er en korrelasjon mellom variablene. Testen bestemmer altså om det er en monoton kobling mellom variablene, enten i positiv eller negativ retning (Leard Statistisk, 2018). Signifikansnivået ble satt til ($p < 0,05$), dette svarer til et sikkerhetsnivå på 95 prosent ved beregning (Grønmo, 2016, 347). Ettersom at dataene er tilnærmet normalfordelt, men med noen skjevfordeling anbefales Spearman korrelasjonsanalyse (Pripp, 2018). For å kunne gjennomføre en Spearman-korrelasjonsanalyse må dataene testes for om variablene har en monoton eller ikke-monoton sammenheng. Etter å ha gjennomført en Scatter-plot-prosedyre (Q-Q test, vist i figur 1) kunne vi se at velvære og mestringsklima hadde et positivt monotont forhold, mens prestasjonsklima og velvære hadde et negativt monotont forhold. For mestrings- og prestasjonsklima var det et monotont forhold hos begge to. I følge Funder og Ozer (2019) kan korrelasjon skoffisendent $r=0.10$ ses på som en svak korrelasjon, $r= 0.20$ kan indikere en medium til sterk korrelasjon, og en korrelasjonskoeffisient på $r= 0.30$ ses på som en sterk korrelasjon. Korrelasjonskoeffisient på over $r= 0.40$ vil indikere en svært sterk korrelasjon (Funder & Ozen, 2019, s. 2).

4.2 Independent-Sample T-test

For å måle forskjellen mellom klubbene finnes det flere tester som har forskjellige forutsetninger. Etter å ha testet variablene oppimot de forskjellige testenes forutsetninger fra

Leard Statistisk (2016), falt valget på Independent sample T-test. Dette er en test som har forutsetninger som; det skal ikke være noen signifikante uteliggere i gruppen. Dataene skal være tilnærmet normalfordelt og tilnærmet lik varians i den uavhengige variabelen. Testen lar deg bestemme om det er en statistisk signifikant forskjell mellom de to klubbene, innenfor de målte variablene (Leard Statistisk, 2016).

5.0 Resultat

Resultatkapittelet vil bli delt inn i to hoveddeler. Dette gjøres for få en bedre oversikt, samt muligheten til å forstå resultatene dypere opp mot forskningsspørsmålet. Yin (2003) forklarer at å ha to analyseenheter innenfor en case kan bidra til å forstå casen bedre (Yin, 2003, s. 5). Med en case-tilnærming kan vi kalle første del av resultatene som en within-case analyse, hvor vi se resultatene fra hele utvalget og hvilke mønstre som eventuelt trer frem. I del to vil kapittelet ta for seg hypotesene som omhandler forskjeller mellom klubbene. Dette kan ses på som en cross-case-analyse. Hvor hensikten er å avdekke eventuelle forskjeller mellom de to aktuelle klubbene.

Tabell 1

Deskriptiv statistikk

Variabel	N	Mean (SD)	Klubb 1 (n=7) Mean (SD)	Klubb 2 (n=16) Mean (SD)
Alder (År)	23	21.6 (3.3)	21.8	21.5
PMCsQ-2	23			
Mestringsklima		4.2 (.64)	4.5 (.38)	4.0 (.68)
Prestasjonsklima		3.1 (.64)	2.6 (.62)	3.3 (.55)
GSES	23	3.0 (.36)	3.1 (.34)	3.0 (.37)
WEMWBS	23	22,9 (2.63)	23.0 (2.58)	22.8 (2.73)

Note: Mean: gjennomsnitt, SD: Standaravvik. N=: antall. PMCSQ-2: Percived Motivational Climate in Sport Questionnaire-2. : GSES: General self-efficacy scale. WEMWBS: Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing scale

De deskriptive tallene viser en samlet oversikt over resultatene fra de målt variablene, både ved hele utvalget, men også fordelt på klubbene. Resultatene viser at spillere i Toppserien opplever en høyere grad av mestringsklima. Resultatene viser også en homogen gruppe når vi ser på alderen mellom de to lagene, i tillegg til liten spredning av aldersforskjellen på utvalget. Vi

anser også gruppen som homogen ettersom at spillerne er av samme kjønn (Ringdal, 2018, s. 118- 389).

DEL 1

I denne delen av resultatkapittelet vil jeg legge frem resultater sett i lys av hypotesene for del A (se. s. 5).

Tabell 2

Korrelasjon PMCSQ-2, WEMWBS og GSES hos kvinnelige fotballspillere i Toppserien (n=23)

	1.	2.	3.	4.
1. Velvære	--			
2. Mestringstro	0.34 (0.10)	--		
3. Mestringsklima	0.28 (0.18)	0.26 (0.23)	--	
4. Prestasjonsklima	-0.40 (0.05)	-0.06 (0.78)	-0,59**(0.03)	--

Note. * $p < .05$, * $p < .001$, (Sig.) GSES: spørreskjemaet for mestringstro. PMCSQ-2: spørreskjema for opplevd motivasjonsklima. Precived Motivation Climate in Sport Quetionnarie 2. WEMWBS: spørreskjemaet for velvære

Ut ifra resultatene kan vi kun se en signifikant negativ sammenheng mellom mestringsklima og prestasjonsklima. Resultatene viser at det er positiv korrelasjon mellom variablene. Hvor korrelasjonen mellom velvære og mestringstro er sterk, mens mestringsklima korrelerer medium til sterkt på variablene mestringstro og velvære. Tabellen viser til en svært sterk negativ korrelasjon mellom prestasjonsklima og velvære, noe som tyder på at en økning av prestasjonsklima, vil med større sannsynlighet svekke utøverens velvære. Selv om resultatene ikke viser noen signifikante sammenhenger mellom motivasjonsklimamene og de målte variablene, hjelper resultatene oss likevel på å se om det befinner seg mønstre blant utvalgt. Oppgaven har ikke nødvendigvis en hensikt om å forkaste heller beholde null hypotesen. Hypotesene blir brukt som en veiledning for å svare på forskningsspørsmålet. Funnene viser også at mestringstro og velvære er noe som påvirker hverandre i positiv retning.

DEL 2

I del to vil jeg fremskrive resultater av en Independent samples T-test som viser eventuelle forskjeller mellom de to klubbene opp mot variablene studien tester. Disse blir sett i lys av hypotesene for del be (se side 10).

Tabell 3.

En uavhengig t-test for å måle forskjellen mellom de to klubbene.

	t-verdi	df	Signifikant	
			One-sided p	Two-sided p
Mestringsklima	1.8	21	.042	.084
Prestasjonsklima	-2.5	21	.009	.019*
Velvære	0.14	21	0.44	0.88
Mestringstro	0.59	21	0.17	0.34

*Note. * $p < .05$.*

En uavhengig t-test ble kjørt for å avgjøre om det var forskjeller i opplevelsen av mestringsklima, prestasjonsklima, velvære og mestringstro. Resultatene indikerer på at det er liten forskjell mellom klubbene ut ifra de målt variablene. Likevel kan vi se at klubbens måling av prestasjonsklima har en signifikant forskjell ($p = < 0.019$). Hvor klubb 1 opplever en lavere form av prestasjonsklima enn klubb 2. Selv om resultatene ikke indikerer noen flere signifikante sammenhenger, kan vi likevel ut ifra tabell 1 at klubbene skårer ulikt på de forskjellige målte variablene.

6.0 Diskusjon

I diskusjonsdelen vil jeg følge en tilnærmet lik linje som i framskrivingen av resultatene. Kapittelet vil derfor bli delt i to deler, hvor del A vil ta for seg resultatene fra del 1 av resultatene og videre diskuteres i lys av hypotesene. I del B skal jeg diskutere funnene fra tabell 1 og 3. Det vil bidra til å gi en bedre forståelse over hvordan spillere i Toppserien opplever treningsmiljøet. Min teoretiske forankring i denne oppgaven - AGT og motivasjonsklima, skal benyttes i oppgavens diskusjon. I tillegg skal tidligere relevant forskning benyttes. Dette vil sørge for at mine tolkninger av teori og tidligere forskning kan hjelpe til å svare på oppgavens forskningsspørsmål:

«Hvordan opplever kvinnelige toppseriespillere treningsmiljøet og hvilken påvirkning dette har for velværen og mestringstroen?».

Avslutningsvis vil jeg skrive frem en konklusjon. Dette skal gjøres etter jeg har samlet resultatene fra oppgavens diskusjon.

DEL A

Problemstilling: «Hvordan opplever spillerne trenerens motivasjonsklima og hvordan påvirker dette velværen og mestringstroen til utøverne?»

Hypotese 1

H⁰ «Det er en positiv sammenheng mellom mestringsklima og velvære»

H¹ «Det er en negativ sammenheng mellom prestasjonsklima og velvære»

Hypotese 2

H⁰ «Det er en positiv sammenheng mellom mestringsklima og mestringstro»

H¹ «Det er en positiv sammenheng mellom prestasjonsklima og mestringstro»

Motivasjonsklima og velvære

Motivasjonsklimaet spillerne befinner seg i vil kunne ha påvirkning på flere psykologiske faktorer. Blant annet vil spillere som opplever et godt treningsmiljø ha muligheten til å øke nivået av velvære, skape positiv sportsånd, viljestyrke og utholdenhet for utvikling (Reinboth & Duda, 2004, s. 237; Roberts & Treasure, 2012). I studien til Reinboth og Duda (2004) måler de spillernes velvære gjennom begreper - «Self-esteem». Ut ifra deres resultater korrelerer et mestringsklima positivt med velvære, mens prestasjonsklima har en negativ korrelasjon

(Reinboth & Duda, 2004, s. 243). Flere studier, blant annet gjort av Weiss et al., (2009) og Blecharz et al. (2014) viser at mestringsklima korrelerer bedre med velvære.

Med utgangspunkt i studiene til Ommundsen og Roberts (1999) og Reinboth og Duda (2004) ser jeg at idrettsutøvere stort sett opplever en overvekt av mestringsklima. Resultatene fra tabell 1 viser et tilnærmet likt gjennomsnitt for mestringsklima og prestasjonsklima, i likhet med studiene til Ommundsen og Roberts (1999) og Reinboth og Duda (2004).

Etter å ha gjennomført Spearmans korrelasjonsanalyse ser jeg at mestringsklima har en sterk korrelasjon med velvære, noe som vil si at økning av opplevd mestringsklima er med på å øke velvære til utøverne. Dette kan være positivt for utviklingen i den norske Toppserien. I tråd med dette hevder Kavussanu og Roberts (1996) at kvinner er mer påvirkelige av et mestringsorientert klima enn hva menn ser ut til å være (Kavussanu & Roberts, 1996, s. 264). Derfor kan vi tolke resultatene som positive funn, det ved at spillerne opplever en overvekt av mestringsklima og at dette er med på å øke velvære. At spillerne rapporterer om en høyere opplevelse av mestringsklima, medfører ikke bare økt velvære. Teori og tidligere forskning viser også at spillere som opplever et mestringsorientert treningsmiljø, gjennom positive og informative tilbakemeldinger, kan oppleve økt kompetanse og indre motivasjon for idretten. I tillegg vil trenere som legger til rette for et miljø der prøving og feiling er akseptert, og at utvikling og samarbeid står i fokus, kunne skape en positiv assosiasjon med utøvernes psykologiske og fysiske respons (Ames, 1992, s. 262; Weiss et al., 2009, s. 478-490).

Ut i fra studiene til både Ommundsen og Roberts (1999), og Reinboth og Duda (2004), kan man tyde et mønster hvor idrettsutøvere også rapporterer om et høyt prestasjonsklima. Det kan tydes slik, selv til tross for overvekt av mestringsklima. Pensgaard og Roberts (1999) mener at utøvere kan ta større skade av å befinne seg i et prestasjonsorientert miljø, i og med at dette over lengre tid kan påvirke spillere i en negativ retning. Særlig dersom spillere er lite egoorienterte. Likevel er det et spørsmål om hvorvidt disse spillerne tar skade av å oppleve prestasjonsklima, når vi kan forvente at eliteutøvere i større grad er egoorientert (Pensgaard & Roberts, 1999, s. 191; Roberts & Treasure, 2012, s. 15). Resultatene fra studien viser til det, på lik linje som Ommundsen og Roberts (1999), og Reinboth og Duda (2004), at idrettsutøvere ikke har fravær av opplevelsen av et prestasjonsklima, og at det kan forventes at de opplever et prestasjonsklima. Det viser seg slik, selv om prestasjonsklima ikke er like høyt som opplevelsen av mestringsklima. Funnene i min studie viser til en svært sterk negativ korrelasjon mellom prestasjonsklima og velvære. Noe som vil si at en økning av prestasjonsklima, vil kunne påvirke spillernes velvære negativt. Det er likevel flere faktorer som spiller inn når det

gjelder hvorvidt den enkelte utøveren blir påvirket. Funnene i denne studien viser at spillerne opplever en høyere grad av mestringsklima, noe som kan medføre økt opplevd kompetanse (Cox, 2007, s. 87). Denne følelsen av kompetansen er i følge Reinboth og Duda (2004) en faktor som er med på å avgjøre i hvilken grad utøverens velvære blir påvirket av et prestasjonsklima. Det er vanskelig å si noe om spillernes kompetanse, ettersom det ikke kommer frem data på dette i denne studien. Vi kan likevel trekke inn mestringstro, som er ens egen vurdering av sin kompetanse. Som resultatene viser i tabell 2. kan vi se at utøverens mestringstro korrelerer positivt med spillernes velvære. Vi kan også anta at de besitter en god del kompetanse. Denne antagelsen kommer i fra at det rapporteres om mestringsklima som kan føre med seg økt kompetanse. I tillegg til at dette er spillere i den øverste divisjonen i norsk kvinnefotball, noe som videre kan bety at de trolig besitter en høy kompetanse. Studien kartlegger heller ikke om utøverne er egoorienterte eller oppgaveorienterte, men ut ifra Roberts og Treasure (2012) kan vi forvente at de besitter både et høyt ego- og oppgaveorientert tankesett. Dette er noe jeg vurderer som positivt, særlig dersom de besitter et lavt nivå av begge to, eller et lavt oppgaveorientert tankesett. Spillere med høyt egoorientert og lavt oppgaveorientert – tankesett, er i større grad utsatt for hemninger. Særlig dersom de opplever svekkelse i opplevd kompetanse og befinner seg i et prestasjonsklima (Roberts & Treasure, 2012, s. 15).

Ut ifra funnene i denne studien, tidligere forskning og teori, kan vi se at trenere i Toppserien i stor grad legger til rette for et mestringsorientert klima. Noe som medfører økt velvære hos spillerne i Toppserien. Likevel viser funnene at trenerne ikke har frafall av prestasjonsorienterte tilnærminger i sin trenerstil, noe som funnene viser at kan ha en negativ påvirkning på velværen. Treningsmiljøet i Toppserien tyder likevel på at det blir praktisert på en måte som skaper velvære hos spillere og med det kan ha en positiv utvikling for spillerne.

Motivasjonsklima og Mestringstro

Mestringstro kan forstås som en persons egen tro på muligheten til å utføre en gitt oppgave for å oppnå ønsket resultat. Denne troen kan bli styrt av flere faktorer. Eksempelvis som tidligere erfaringer og verbal overtalelse. Utøverens mestringstro kan med det bli påvirket av treningsmiljøet treneren vektlegger, dette gjennom tilbakemeldinger og handlinger (Feltz et al., 2008, s. 5-9). Vektlegger treneren et mestringsklima der det utføres positive og informative tilbakemeldinger, samt fokus på utvikling og samarbeid har dette vist seg å ha en effekt på spillernes mestringstro (Kavussanu & Roberts, 1996, s. 264). Mine funn viser til en sterk positiv

korrelasjon mellom mestringsklima og mestringstro, noe som støtter opp funnene til Kavussanu og Roberts (1996) hvor de fant en signifikant sammenheng mellom mestringsklima og mestringstro (Kavussanu & Roberts, 1996, s. 264). Funnene fra tabell 1 og 2 kan derfor tyde på at spillerne i Toppserien blir positivt påvirket av mestringsklimaet de opplever, siden de rapporterer om høyere opplevelse av mestringsklima og dette korrelerer sterkt med mestringstroen. Videre tror jeg at mestringsklimaet treneren legger til rette for har en viktig betydning. Når spillere opplever et mestringsorientert klima, opplever de en trener som fremmer samarbeid, autonomi og innsats, samtidig som de tilrettelegger for utvikling og læring gjennom prøving og feiling. I tillegg viser de anerkjennelse til alle utøverne. Dette medfører at spillerne vil kunne oppleve økt tilfredsstillelse, kompetanse og selvtillit, samt redusere stress (Ames, 1992, s. 262; Johansen et al., 2009, s. 185; Cox, 2007, s. 87). Vi kan forstå funnene gjennom teorien om mestringsklima og mestringstro ved at spillere som opplever et mestringsklima vil i større grad kunne oppleve positive tidligere erfaringer og at trenere har en positiv og motiverende kommunikasjon med spillerne, noe som er sterke kilder til mestringstro (Feltz et al., 2008, s. 6).

Videre finner denne studien en svak negativ korrelasjon mellom prestasjonsklima og mestringstro. Dette vil kunne si at prestasjonsklimaet påvirker utøvernes mestringstro i svært liten grad. Årsaken til dette kan blant annet være at det rapporteres om en høyere opplevelse av mestringsklima og dette korrelerer positivt med mestringstro. I tillegg fremviser Blecharz et al. (2015) at spillernes opplevelse av kompetanse er med på å avgjøre hvorvidt mestringstroen blir påvirket av motivasjonsklimaet. Kvinnelige utøvere er mer mottagelige av et mestringsklima, og i studien til Kavussanu og Roberts (1996) har mestringsklima en innflytelse på mestringstroen (Kavussanu & Roberts, 1996, s. 264). Derfor tyder funnene rundt motivasjonsklima og mestringstro på at kvinnene i Toppserien blir lite påvirket av prestasjonsklimaet som oppleves. Det ettersom de opplever en sterk vektlegging av mestringsklima som styrker deres mestringstro.

Med utgangspunkt i funnene som gjelder mestringstro og motivasjonsklima, og teorien tilkoblet AGT og mestringstro, ser det ut til at spillere i Toppserien opplever en positiv sammenheng mellom mestringsklima og mestringstro. Dette til tross for at det også rapporteres om en høy opplevelse av prestasjonsklima, men at dette korrelerer lite med spillernes mestringstro. Videre kan funnene likevel tyde på at spillerne tar med seg gode erfaringer og opplevelser, dette fra et mestringsorientert klima. Dette kan trolig forklare utfallet.

DEL B

I denne delen av diskusjonen vil jeg prøve å belyse eventuelle forskjeller mellom de representative klubbene. Gjennom å analysere resultatene fra del 2, vil jeg forsøke å svare på denne delens problemstilling. Ved hjelp av tre hypoteser.

Problemstilling «*Er det en forskjell mellom de to klubbenes opplevelse av motivasjonsklima, velvære og mestringstro?*»

Hypotese 1

H⁰ «Det er ingen forskjell mellom klubbenes opplevelse av motivasjonsklimaet»

H¹ «Det er en forskjell mellom klubbenes opplevelse av motivasjonsklimaet»

Hypotese 2

H⁰ «Det er ingen forskjell mellom klubbenes velvære»

H¹ «Det er en forskjell mellom klubbenes velvære»

Hypotese 3

H⁰ «Det er ingen forskjell mellom klubbenes mestringstro»

H¹ «Det er en forskjell mellom klubbenes mestringstro»

Treningsmiljø

Norges Fotballforbund har utviklet flere mål for den norske toppidretten. Dette er mål som (1) Idretten skal ha utøvere og lag i den absolutte verdensklassen – de beste skal bli best, (2) Idretten vil ha flere i verdenstoppen – de beste skal bli flere, (3) Idretten vil hjelpe unge utøvere i overgangen til toppidrett på seniornivå – utvikle morgendagens toppidrettsutøvere (NIF, 2023). Det vil si at trenere og klubbene må legge til rette for å drive en toppidrettslig tilnærming. Dette kan i første omgang tolkes som at begge klubbene styres av en lik praksis og like mål. Likevel er disse klubbene, to forskjellige klubber. Med to forskjellige trenere og to forskjellige spillergrupper. Hvilket treningsmiljø treneren velger å vektlegge kan både skje bevisst og ubevisst. I tillegg vil spillere kunne oppleve trenerens atferd forskjellig (Ames, 1992, s. 262; Rima et al., 2019). Funn i denne studien tyder på ingen signifikante forskjeller mellom spillernes opplevelse av mestringsklimaet. Jeg kan likevel visuelt se en forskjell i skåren om mestringsklima ut ifra tabell 1, hvor klubb 1 rapporterer om høyere mestringsklima enn klubb 2. I tabell 3 kan vi se at klubbene har en signifikant forskjell i opplevelsen av prestasjonsklima. Der klubb 1 skårere lavere enn klubb 2, noe som jeg kan se positivt på - dette for klubb 1.

Funnene forteller også at begge klubbene har en overvekt av et mestringsorientert treningsmiljø, men at klubb 2 har en signifikant høyere opplevelse av prestasjonsklima. Det vil si at spillere i klubb 1 opplever trenere som mer mestringsorientert, enn klubb 2. Funnene forteller ikke mer enn det. Som nevnt tidligere er det større sannsynlighet at eliteutøvere besitter en høy form for egoorientert tankesett, noe som gjør dem mindre påvirkelige av motivasjonsklimaet de opplever. Med mindre de opplever svingninger i kompetansen. Dette for eksempel gjennom skader, alder og nye miljøer (Roberts og Treasure, 2012, s. 15). Derfor tyder funnene i denne studien på at det ikke er en forskjell mellom klubbenes opplevelse av mestringsklima, men en forskjell i spillernes opplevelse av prestasjonsklima.

Velvære

Tidligere i studien så vi at velvære er en psykologisk faktor som blir påvirket av motivasjonsklimaet spillerne opplever. Spillere som opplever et treningsmiljø der det fremmes positive og informative tilbakemeldinger vil kunne oppleve en økning av kompetanse, velvære og indre motivasjon for idretten (Weiss et al., 2009, s. 490). Ut ifra teorien, tidligere forskning og funn i denne studien, kan det derfor tyde på at opplevelsen av velvære hos de to klubbene vil være forskjellige. Likevel viser funnene ingen signifikante forskjeller i spillernes opplevelse av velvære og en liten t-verdi. Dette kan indikere en svært liten forskjell mellom de to klubbene. Årsaken bak dette forholdet kan være avhengig av flere faktorer. Likevel har vi tidligere sett at utøverens tankesett kan være en årsak til at prestasjonsklimaet ikke påvirker utøverens velvære (Rainboth & Duda, 2004, s. 244). I og med at denne studien er en tverrsnittundersøkelse, og at Funder og Ozer (2019) hevder at psykologiske aspekter vil endre seg fra tid til annen (Funder & Ozer, 2019, s. 156-169), må vi ta høyde for at dette er noe som kan endres gjennom tid. Funnene tyder derfor på at spillerne i klubb 1 er bedre rustet ved eventuell motgang. Når de rapporterer om et høyt mestringsklima og lavt prestasjonsklima, øker sjansen for å adoptere mestringsorienterte læringsstrategier (Ames, 1992). Dette kan gjøre at spillerne i større grad har muligheten til å håndtere motgang, særlig når de befinner seg i et mestringsorientert miljø. Velvære er et komplekst begrep og styres av mange faktorer, dette er faktorer oppgaven ikke måler (Trainor og Bundon, 2023, s. 1).

Mestringstro

Treningsmiljøet treneren legger til rette for er med på å endre spillerens mestringstro gjennom tilbakemeldinger og atferd. Mestringstroen påvirker derfor utøverens atferd, noe som kan påvirke treningsmiljøet enten i en positiv eller negativ utvikling (Feltz et al., 2008). Gjennom funnene og tolkningene av tidligere diskusjoner, kan jeg visuelt se en liten forskjell mellom klubbene, selv om det ikke viser til noen særlige signifikante forskjeller. Funnene omkring mestringstroen i de to klubbene, viser ingen signifikant forskjell. Likevel viser resultatene en høyere forskjell mellom klubbenes mestringstro, dette i motsetning til velvære. Jeg kan også visuelt se ut ifra tabell 1, at spillere i klubb 1 rapporterer om en høyere mestringstro. Årsaken til dette tror jeg er avhengig av flere faktorer. En av faktorene er trolig opplevelsen av motivasjonsklimaet spillerne opplever. Ved at klubb 1 rapporterer om høyere mestringsklima og lavere prestasjonsklima, legges det til rette for økning av mestringstro (Cox, 2007, s. 87). Dette kommer frem ettersom at spillerne opplever flere positive erfaringer, samt at de opplever treneren sin i større grad som mestringsorientert. Dette i større grad enn hva spillerne i klubb 2 gjør. Studien til Pensgaard og Roberts (1999) viste også at spillere opplever mer stress i et miljø der de opplever prestasjonsorienterte atferder. Dette er hemmende for prestasjonen. Pettersen et al., (2023) viser til at mestringsklima er en prediktor for prestasjon. Ved gode prestasjoner som et mestringsorientert klima legger til rette for, er det derfor trolig at spillerne opplever flere positive erfaringer. Ifølge teorien om mestringstro er positive erfaringer den sterkeste formen for mestringstro (Feltz et al., 2008, s. 7). Motivasjonsklimaet kan derfor forutsi hvor tilfredsstilt spillerne er med egne prestasjoner og ferdigheter. Noe som kan forklare hvorfor det er en liten forskjell mellom klubbene.

7.0 Konklusjon

Målet mitt med denne studien var å undersøke hvordan spillere i Toppserien opplever treningsmiljøet gjennom å måle spillernes opplevelse av treneren og deres nivå av velvære og mestringstro i forkant av en sesong. Med hjelp av de innsamlede data, resultatene fra studien, tidligere forskning og teori har jeg prøvd å svare på forskningsspørsmålet «hvordan opplever spillere i Toppserien treningsmiljøet, og hvilken påvirkning har dette på utøverens mestringstro og velvære?»

Funnene i denne studien viser at opplevelsen av motivasjonsklimaet er med på å påvirke spillernes velvære og mestringstro. Studien viser at spillere i de to aktuelle klubbene i Toppserien opplever en overvekt av et mestringsorientert treningsmiljø, noe som viser seg å ha en positiv korrelasjon med velvære og mestringstro. Likevel viser studien at prestasjonsklimaet spillerne opplever nødvendigvis ikke har en stor effekt på velvære eller mestringstroen, noe som kan bli begrunnet med at utøverne besitter et høyt oppgave- og egoorientert tankesett (Reinboth & Duda, 2004, s. 244; Blecharz et al., 2014, s. 281).

Selv om funnene fra Del 1 og diskusjonen fra Del A tyder på at spillere i de to aktuelle klubbene Toppserien opplever et positivt treningsmiljø, tyder funnene likevel på at klubbens praksis blir utført forskjellig. Uten at dette ser ut til å ha noen signifikante utslag på utøvernes velvære og mestringstro. Dette kan trolig komme av at de individuelle spillerne verdsetter forskjellige trenerstiler og opplever treneren sin forskjellig (Rami, 2019).

Det er likevel vanskelig å fastslå en sikker konklusjon om hvordan spillere i Toppserien opplever sitt treningsmiljø. Ut ifra diskusjon og de variablene som er gjort rede for i denne oppgaven, kan det tyde på at utøverne i de to aktuelle klubbene fra Toppserien befinner seg i et godt treningsmiljø, som styrker individets egen velvære og mestringstro.

Samtidig er datasettet i denne oppgaven dessverre mangelfullt i antall respondenter og det er derfor vanskelig å fastslå en endelig konklusjon som er med sikkerhet. Derfor mener jeg det er viktig å påpeke at det trengs mer forskning på den norske Toppserien.

7.1 Veien videre

Som jeg konkluderte med i avsnittet over mener jeg det er viktig at det forskes mer på kvinnelig toppfotball i Norge. Det er en kjensgjerning at det er forsket langt mindre på kvinnelige idrettsutøvere både med tanke på prestasjon og mestringsfølelse/motivasjon (Engseth et al., 2022). I tillegg er fotball fortsatt en svært mannsdominerende idrett. Likevel kan vi se at kvinner i fotball blir løftet frem i større og større grad. Både i media og forskning, og i økt interessen rundt kvinnefotball i Norge og resten av verden (Lippe & Hognestad, 2014, s. 175; Pettersen et al., 2023, s. 1).

Jeg håper denne studien kan bidra til økt bevisstgjøring rundt hvordan motivasjonsklimaet kan påvirke spillere i Toppserien sin velvære og mestringstro, og gi en bedre forståelse av hvordan spillerne opplever treningsmiljøet de befinner seg i. Likevel bærer denne oppgaven preg av en del manglende data, som vil være mulig å innhente i fremtidige studier, som vil kunne gi et enda bedre bilde av treningsmiljøet spillerne opplever.

Det kan også være interessant å anvende en longitudinell studie for å avdekke eventuelle endringer gjennom en sesong. Mye av den tidligere forskningen som er benyttet i denne studien, tyder på at spillernes tankesett (ego- og oppgaveorientert) har en del å si for påvirkningen treningsmiljøet har. Derfor tror jeg det er viktig å kartlegge dette fenomenet for utøvere i Toppserien over tid.

Om ikke annet håper jeg denne studien kan bidra til å skape nysgjerrighet og interesse for å forske mer utøvernes opplevelse av treningsmiljø i den kvinnelig toppfotball i Norge.

Litteraturliste

- Abma, T. A., & Stake, R. E. (2014). *Science of the Particular: An Advocacy of Naturalistic Case Study in Health Research*. (Bd. 24, s. 1150–1161). Qualitative health research.
- Ames, C. (1992). *Classrooms: Goals, Structures, and Student Motivation* (Bd. 84). American Psychological Association.
- Andersen, S. S. (2013). *Casestudier* (2.). Fagbokforlaget.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy. The exercise of control*. W.H Freeman and Company.
- Bjerkæsæther, I. A. H., & Lagestad, P. A. (2022). *Staying in or Dropping Out of Elite Women's Football—Factors of Importance*. Frontiers.
- Blecharz, J., Luszczynska, A., Tenenbaum, G., Scholz, U., & Cieslak, R. (2014). *Self-Efficacy Moderates but Collective Efficacy Mediates between Motivational Climate and Athletes' Well-Being: Bd. 6 (3) (s. 280–299)*. HOBOKEN: Blackwell Publishing Ltd.
- Christoffersen, L., & Johannessen, A. (2012). *Forskningsmetoder for lærerutdanningene*. Abstrakt forlag.
- Cook, T. D., & Campbell, D. T. (1997). *Quasi-experimentation: Design & analysis issues for field settings* (G. Fankhauser, Red.). Houghton Mifflin Co.
- Cox, R. H. (2007). *Sport Psychology concepts and application* (7.). McGraw-hill.
- De nasjonale forskningsetiske komite. (2021). *Forskningsetiske retningslinjer for samfunnsvitenskap og humaniora*. De nasjonale forskningsetiske komite.
<https://www.forskningsetikk.no/globalassets/dokumenter/4-publikasjoner-som-pdf/forskningsetiske-retningslinjer-for-samfunnsvitenskap-og-humaniora.pdf>
- Diseth, Å. (2023). *Motivasjonspsykologi: Hvordan behov, tanker og emosjoner fremmer prestasjoner og mestring* (2.). Gyldendal Akademisk.
- Elliot, A. J., Dweck, C. S., & Yeager, D. S. (2017). *Handbook of Competence and motivation* (2.). The Guildford Press.

- Engseth, T. P., Taylor, M., & Staff, H. (2022). *Kvinner må inkluderes i idrettsforskning*. forskningsrådet. <https://kilden.forskningsradet.no/nb/2022/04/kvinner-ma-inkluderes-i-idrettsforskning>
- Feltz, D. L., Short, S. E., & Sullivan, P. J. (2008). *Self-Efficacy in sports*. Human kinetics.
- Funder, D. C., & Ozer, D. J. (2019). *Evaluating effect size in psychological research: Sense and nonsense* (Bd. 2, s. 156–168). Advances in Methods and Practices in Psychological Science.
- Giles, S., Fletcher, D., Arnold, R., Ashfield, A., & Harrison, J. (2020). *Measuring Well-Being in Sport Performers: Where are We Now and How do we Progress?* (Bd. 50, s. 1255–1270). Sports Medicine.
- Goksøyr, M. (2010). *Idrett for alle: Norges idrettsforbund 150 år: 1861-2011*. Aschehoug.
- Grønmo, S. (2016). *Samfunnsvitenskapelige metoder* (2.). Fagbokforlaget.
- Hagger, M. S., & Chatzisarantis, N. L. D. (2012). *Intrinsic Motivation and Self-determination in exercise and sports*. Human Kinetics.
- Jacobsen, D. I. (2015). *Hvordan gjennomføre en undersøkelse* (3.). Cappelen Damm Akademiske.
- Johannessen, A., Tuft, P. A., & Christoffersen, L. (2021). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode* (6.). Abstrakt forlag.
- Johansen, B. T., Høigaard, R., & Besse, J. (Red.). (2009). *Nyere perspektiv innen idrett og idrettspedagogikk*. Høyskoleforlaget AS.
- Kavussanu, M., & Roberts, G. C. (1996). *Motivation in physical activity contexts: The relationship of perceived motivational climate to intrinsic motivation and self-efficacy* (Bd. 18, s. 264–280). Human Kinetics Publishers.
- Koçak, Ç. V. (2020). *Athlete self-efficacy scale: Development and psychometric properties* (Bd. 12, s. 41–54). Baltic journal of health and physical activity.

- Lea, H. (2023). *Jakt på kunnskap som gir flere kvinnemedalje*.
<https://olympiatoppen.no/nyheter/2023/jakt-pa-kunnskap-som-gir-flere-kvinnemedaljer/>
- Leard Statistics. (2013). *TESTING FOR NORMALITY*. Leard Statistics.
<https://statistics.laerd.com/premium/spss/tfn/testing-for-normality-in-spss-2.php>
- Leard Statistics. (2016). *INDEPENDENT-SAMPLES T-TEST*. Leard Statistics.
<https://statistics.laerd.com/premium/stata/istt/independent-t-test-in-stata-23.php>
- Leard Statistics. (2018). *SPEARMAN'S CORRELATION*. Leard Statistics.
<https://statistics.laerd.com/premium/spss/sroc/spearman's-rank-order-correlation-in-spss.php>
- Lippe, G. V. d., & Hognestad, H. (2014). *Kjønnsmakt i idrett og friluftsliv*. Novus.
- Lund, T. (2006). *Forskningsprosessen*. Unipub.
- Nicholls, A. R., Madigan, D. J., Fairs, L. R. W., & Baliey, R. (2020). *Mental health and psychological well-being among professional rugby league players from the UK*. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*.
- Norges Idrettsforbund. (2024). *Toppidrett*.
<https://spillemiddelsoknad.idrettsforbundet.no/toppidrett>
- Ommundsen, Y., & Roberts, G. C. (1999). *Effect og motivational climate profiles on motivational indices in team sport* (Bd. 9, s. 389–397). *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*.
- Pensgaard, A. M., & Roberts, G. C. (2000). *The relationship between motivational climate, perceived ability and sources of distress among elite athletes* (Bd. 18, s. 191–200). *Journal of Sports Science*.
- Pettersen, S. D., Handegård, B. H., Kuposov, R., Martinussen, M., Rasmussen, L.-M. P., & Adolfsen, F. (2023). *Beyond physical ability—Predicting women's football*

- performance from psychological factors* (Bd. 14). *Frontiers in Psychology*.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1146372>
- Pripp, A. H. (2018). *Pearsons eller Spearmans korrelasjonskoeffisienter* (8., Bd. 138). Norsk legeförening.
- Reinboth, M., & Duda, J. L. (2004). *The Motivational Climate, Perceived Ability, and Athletes' Psychological and Physical Well-Being* (Bd. 18, s. 237–251). Human Kinetics Publishers.
- Rlma, M., Weishaar, R., McGladrey, B., & Pratt, E. (2019). *An Exploration of Female Athletes' Experiences and Perceptions of Male and Female Coaches: Ten Years Later*. The Sport Journal.
- Rindal, R., Eilersen, M.-E. B., Bjørnsen, H. N., Espnes, G. A., & Moksnes, U. K. (2018). *Validation of two versions of the Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale among Norwegian adolescents* (Bd. 46, s. 718–725). *Scandinavian Journal of Public Health*.
- Ringdal, K. (2018). *Enhet og Mangfold* (4.). Fagbokforlaget.
- Roberts, G. C., & Nerstad, C. G. L. (2020). *Achievement Goal Theory in Sport and Physical Activity* (Bd. 1). Taylor & Francis Group.
- Roberts, G. C., & Treasure, D. (2012). *Advances in motivation in sports and exercise* (3.). Human Kinetics.
- Sandbakk, Ø., Solli, G. S., & Staff, H. (Red.). (2023). *Den kvinnelige idrettsutøveren*. Fagbokforlaget.
- Schwarzer, R., Jerusalem, M., Weinman, J., & Wrigth, S. (1995). *Self-efficacy measurement: Generalized Self-Efficacy Scale (GSES)*. GL Assessment Limited.
- Stake, R. E. (2006). *Multiple case study analysis*. The Guildford Press.
- Steigen, A. M., Finbråten, H. S., & Kleppang, A. L. (2022). *Using Rasch Analysis to Assess the Psychometric Properties of a Five-Item Version of the General Self-Efficacy Scale*

- in Adolescents* (Bd. 19). International Journal of Environmental Research and Public Health.
- Stewart-Brown, S., Tennant, A., Tennant, R., Platt, S., Parkinson, J., & Weich, S. (2009). *Internal construct validity of the Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS): A Rasch analysis using data from the Scottish Health Education Population Survey* (Bd. 7). Health Qual Life Outcomes.
- Thomas, J. R., Nelson, J. K., & Silverman, S. J. (2015). *Research methods in physical activity* (7.). Human Kinetics.
- Toppserien. (2023). *Dette er Toppfotball Kvinner*. <https://toppserien.no/om-oss/toppfotball-kvinner>
- Trainor, L. R., & Bundon, A. (2023). *Clarifying concepts: «Well-being» in sport: Bd. 5*. Frontiers in sports and active living.
- Tønnessen, E., & Haugen, T. A. (2018). *Hvordan kan verdens beste idrettsutøvere, trenere og landslagsmiljø skape høy treningskvalitet?* <https://olympiatoppen.no/fagomrader/utholdenhet/fagstoff/hvordan-kan-verdens-beste-idrettsutovere-trenere-og-landslagsmiljo-skape-hoy-treningskvalitet2/>
- Walling, M. D., Duda, J. L., & Chi, L. (1993). *The Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire: Construct and Predictive Validity* (Bd. 15, s. 172–183). JOURNAL OF SPORT & EXERCISE PSYCHOLOGY.
- Weiss, M. R., Amorose, A. J., & Wilko, A. M. (2009). *Coaching Behaviors, Motivational Climate, and Psychosocial Outcomes Among Female Adolescent Athletes* (Bd. 21, s. 475–492). Human Kinetics, Inc.
- Yin, R. K. (2003). *Applications of case study research* (2.). SAGE Publications.
- Yin, R. K. (2009). *Case Study Research design and method* (Bd. 5). Sage.

Vedlegg

Vedlegg 1: Prosjektgodkjenning SIKT

Vurdering av behandling av personopplysninger

Referansenummer

919337

Vurderingstype

Standard

Dato

11.01.2024

Tittel

Motivasjonsklima, prestasjon og velvære

Behandlingsansvarlig institusjon

Høgskolen i Innlandet / Fakultet for helse- og sosialvitenskap / Institutt for folkehelse og idrettsvitenskap

Prosjektansvarlig

Dag Andre Nilsen

Student

Helge Wasmuth Vagleng

Prosjektperiode

20.12.2023 - 31.12.2024

Kategorier personopplysninger

- Almennelinge

Lovlig grunnlag

- Samtykke (Personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a)

Behandlingen av personopplysningene er lovlig så fremt den gjennomføres som oppgitt i meldeskjemaet. Det lovlige grunnlaget gjelder til 31.12.2024.

Meldeskjema

OM VURDERINGEN

Sikt har en avtale med institusjonen du forsker eller studerer ved. Denne avtalen innebærer at vi skal gi deg råd slik at behandlingen av personopplysninger i prosjektet ditt er lovlig etter personvernregelverket. Vi har nå vurdert at du har lovlig grunnlag til å behandle

personopplysningene. **BARN SAMTYKKER SELV - ALMINNELIGE**

PERSONOPPLYSNINGER Prosjektet vil innhente samtykke fra mindreårige til behandling av personopplysninger. Vår vurdering er at barn over 15 år kan samtykke selv til behandling av alminnelige personopplysninger, og at prosjektet legger opp til et samtykke i samsvar med kravene i art. 4 og 7, ved at det er en frivillig, spesifikk, informert og utvetydig bekreftelse som kan dokumenteres, og som den registrerte kan trekke tilbake. **FØLG DIN**

INSTITUSJONS RETNINGSLINJER Det er institusjonen du er ansatt/student ved som avgjør hvordan du må lagre og sikre data i ditt prosjekt og hvilke databehandlere du kan bruke. Husk å bruke leverandører som din institusjon har avtale med (f.eks. ved skylagring, nettspørreskjema, videosamtale el.). Personverntjenester legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene i personvernforordningen om riktighet (art. 5.1 d), integritet og konfidensialitet (art. 5.1. f) og sikkerhet (art. 32). **MELD VESENTLIGE ENDRINGER**

Dersom det skjer vesentlige endringer i behandlingen av personopplysninger, kan det være nødvendig å melde dette til oss ved å oppdatere meldeskjemaet. Se våre nettsider om hvilke endringer du må melde: <https://sikt.no/melde-endringar-i-meldeskjema> **OPPFØLGING AV PROSJEKTET** Vi vil følge opp ved planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet.

Vedlegg 2: Samtykkeskjema



Consent/Samtykke

Et spørreskjema om motivasjon, prestasjon og velvære blant Toppseriespillere / A questionnaire on motivation, performance and well-being among top series players

Hei, innledningsvis er det viktig at du leser samtykkeskjema og godkjenner dette i spørsmålet på neste side.

Jeg gir et frivillig samtykke og forstår at jeg ikke trenger å svare på alt, og har mulighet til å kunne trekke meg på et senere tidspunkt.

Jeg forstår at de personopplysninger som kan identifisere meg, så som navn/adresse/telefon/ institusjonstilhørighet er kjent for student og veileder, men blir ikke spredt til noen andre.

Jeg forstår at mine personopplysninger blir samlet inn og lagret sikkert til de enten slettes eller anonymiseres [31.12.2024]

Hello, initially it is important that you read the consent form and approve this in the question on the next page.

I give voluntary consent and understand that I do not have to answer everything, and have the option to withdraw at a later time.

I understand that the personal information that can identify me, such as name/address/telephone/institution affiliation, is known to the student and supervisor, but is not disseminated to anyone else.

I understand that my personal data is collected and stored securely until it is either deleted or anonymised [31.12.2024]

Vedlegg 3: Spørreskjema

1	Alder
2	Hvilken klubb spilte du for i 2023?
3	Har du byttet klubb etter sesongen?
4	Hvilken klubb byttet du til?
5	Har du en annen trener nå, enn hva du hadde under 2023 sesongen
6	Hva var din primær posisjonen i 2023-sesongen?
7	Er du fornøyd med spilletiden du hadde i 2023 sesongen?
8	Nevn noen grunner til at du enten var fornøyd eller misfornøyd med spilletiden?
	Lagets prestasjon
9	er du fornøyd med lagets prestasjon denne sesongen?
10	oppnådde dere klubbens mål for denne sesongen?
11	er du fornøyd med tabellplasseringen denne sesongen?
12	tror du treneren er fornøyd med lagets prestasjon denne sesongen
	Athlete`s Subjective Performance Scale (ASPS)
13	er du fornøyd med din sportslige prestasjon denne sesongen?
14	bidro du til i lagets suksess denne sesongen?
15	bidro du til å øke prestasjonen til spillere rundt deg denne sesongen?
16	er du tilfredsstilt med din rolle/funksjon i løpet av utfordrende tider i sesongen?
17	tror du at din trener er tilfredsstilt med din prestasjon denne sesongen?
18	oppnådde du dine egne mål for sesongen?

Nr	Motivasjonsklima (PMCSQ-2)
19	Treneren roser spillere som gjør det bedre enn de andre
20	Bare noen få kommer i søkelyset
21	Treneren straffer spillere når de gjør feil
22	Treneren mener det er viktigere å gjøre det bedre en de andre
23	Treneren vil at vi skal prøve ut nye ferdigheter
24	Treneren anerkjenner bare de beste spillerne
25	Treneren gir mest oppmerksomhet til de beste spillerne
26	Treneren belønner innsats
27	Spillerne på laget liker å måle seg opp mot andre flinke spillere
28	Treneren oppmuntret til å gjøre det bedre enn sine medspillere
29	Treneren ønsker at alle skal bli best
30	Treneren verdsetter fremgang hos alle på laget
31	Det er viktig å gjøre det bedre enn de andre
32	Spillere er redde for å gjøre feil
33	Treneren er opptatt av å utvikle/bedre ferdigheter
34	spillere prøver å lære seg nye ferdigheter
35	Treneren favoriserer enkelte utøvere
36	Treneren oppmuntret til å trene på det de ikke er flinke til
37	Treneren gir uttrykk for at alle utøverne har en viktig oppgave

Mestringsklima (23,26,29,30,33,34,36,37)

Prestasjonsklima (19,20,21,22,24,25,27,28,31,32, 35)

Nr.	The Generalized Self Efficacy scale (GSES)
38	Jeg klarer alltid å løse vanskelige problemer hvis jeg prøver hardt nok.
39	Hvis noen motarbeider meg, så kan jeg finne måter og veier for å få det som jeg vil.
40	Det er lett for meg å holde fast på planene mine og nå målene mine
41	Jeg føler meg trygg på at jeg ville kunne takle uventede hendelser på en effektiv måte.
42	Takket være ressursene mine så vet jeg hvordan jeg skal takle uventede situasjoner.
43	Jeg kan løse de fleste problemer hvis jeg går tilstrekkelig inn for det.
44	Jeg beholder roen når jeg møter vanskeligheter fordi jeg stoler på mestringssevnen min
45	Når jeg møter et problem, så finner jeg vanligvis flere løsninger på det.
46	Hvis jeg er i knipe, så finner jeg vanligvis en vei ut
47	Samme hva som hender så er jeg vanligvis i stand til å takle det.
Nr.	Short Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale
48	Jeg har vært optimistisk med hensyn til fremtiden
49	Jeg har følt meg nyttig

50	Jeg har følt meg avslappet
51	Jeg har håndtert problemer godt
52	Jeg har tenkt klart
53	Jeg har følt nærhet til andre mennesker
54	Jeg har vært i stand til å ta beslutninger



**Inland Norway
University of
Applied Sciences**

