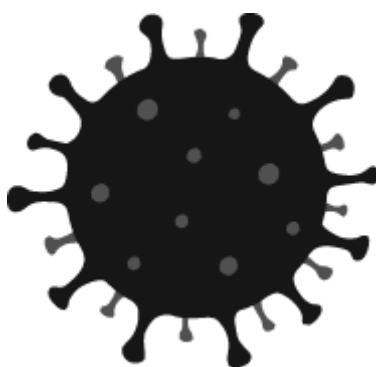


«*JEG VIL SI JEG BLE KRAFTIG RAMMET AV DET*»

*En kvalitativ studie om koronapandemiens påvirkning
på norske toppidrettsutøvere sin indre motivasjon i lys
av selvbestemmelsesteorien.*



Daniel Bjørnstad Hellenen

Master utdanningsvitenskap idrett/kroppsøving

Veileder: Andreas Åvitsland

2021



Universitetet
i Stavanger

FAKULTET FOR UTDANNINGSVITENSKAP OG HUMANIORA

MASTEROPPGAVE

Studieprogram:

Utdanningsvitenskap – idrett og kroppsøving

Vårsemesteret, 2021

Åpen

Forfatter: Daniel Bjørnstad Hellenen

Daniel Hellenen

Veileder: Andreas Åvitsland - Universitetslektor

Tittel på masteroppgaven: «Jeg vil si jeg ble kraftig rammet av det»

Engelsk tittel: «I will say I was heavily affected by it»

Emneord: Motivasjon, Koronavirus,
Toppidrettsutøvere, Selvbestemmelsesteorien

Antall ord: 20 069
+ vedlegg/annet: 5171

Egersund, 11.06.2021

Forord

Masteroppgaven er endelig ferdig, og det har både vært en krevende og lærerik prosess. Muligheten til å kunne få arbeide med noe som er veldig dagsaktuelt har vært spennende.

I forbindelse med dette arbeidet er det en rekke personer jeg ønsker å takke. Først ønsker jeg å takke min veileder Andreas Åvitsland for utmerket veiledning og gode samtaler. Andreas har virkelig vært en god støttespiller som både har vært imøtekommende og tilgjengelig. Veiledningen hans har vært av ypperste kvalitet og jeg kan ikke få takket han nok.

Jeg ønsker å takke alle deltakerne som takket ja til å bli intervjuet. Uten dere hadde det ikke vært mulig å få gjennomført masteroppgaven.

Gjennom mine fem år som student på Universitetet i Stavanger ønsker jeg å rette en takk til flere medstudenter og spesielt Sasa Nedic. Han har virkelig vært en god medstudent som jeg ikke hadde klart meg uten. Jeg ønsker å takke Sasa for flere gode stunder sammen, gode diskusjoner og for opprettholdelse av motivasjonen gjennom studiet.

Videre vil jeg også få takket familie, kjæreste, venner og kollegaer som på ulike måter har vært til hjelp i dette arbeidet.

Egersund, 11.06.2021



Daniel Bjørnstad Hellenen

Innholdsfortegnelse

Forord	2
Sammendrag	5
Abstract	6
1.0 Innledning	7
1.1 Formål og problemstilling.....	8
1.2 Oppgavens struktur	8
1.3 Avgrensninger	8
1.4 Begrepsavklaring	9
1.5 Forkortelser.....	9
2.0 Teoretisk rammeverk	10
2.1 Motivasjon.....	10
2.1.1 Ulike former for motivasjon	10
2.2 Selvbestemmelsesteorien	12
2.2.1 De tre grunnleggende psykologiske behovene	13
2.2.2 Teoriene bak SDT.....	17
2.3 Motivasjon hos toppidrettsutøvere	19
2.4 Tidligere forskning på idrettsutøvere og toppidrettsutøvere gjennom koronapandemien	21
2.4.1 Motivasjon	21
2.4.2 Redusert mestringstro og treningsmengde	22
2.4.3 Støtte fra andre.....	24
3.0 Metode	25
3.1 Metodisk tilnærming.....	25
3.1.1 Det kvalitative forskningsintervju	25
3.2 Deltakere	26
3.2.1 Inklusjonskriterier.....	26
3.2.2 Rekruttering	26
3.3 Datainnsamling	27
3.3.1 Intervjuguide.....	27
3.3.2 Pilotintervju	28
3.3.3 Gjennomføring av intervjuene	28
3.4 Analyse	29
3.4.1 Transkribering	29
3.4.2 Tematisk analyse	29
3.5 Metodiske overveielser.....	32
3.5.1 Reliabilitet og validitet	33
3.5.2 Studiens troverdighet	33
3.6 Etske overveielser.....	35
3.6.1 Informasjon om forskningsprosjektet	36
3.6.2 Informert samtykke.....	36
3.6.3 Konfidensialitet	37
3.6.4 Etske utfordringer ved intervjuer	37

4.0 Resultater	38
4.1 <i>Beskrivelse av deltakerne</i>	38
4.2 <i>Skjematisk oversikt over studiens temaer</i>	38
4.3 <i>Trenings- og konkurransepåvirkning</i>	40
4.3.1 <i>Gjennomførelse av treninger</i>	40
4.3.2 <i>Selvbestemmelse på trening</i>	41
4.3.3 <i>Karantene.....</i>	41
4.3.4 <i>Treningsmengde</i>	42
4.3.5 <i>Avlyste og utsatte konkurranser</i>	42
4.4 <i>Påvirkning på utøvernes ferdigheter</i>	43
4.4.1 <i>Utøvernes kompetanse</i>	43
4.4.2 <i>Mestringstro.....</i>	45
4.5 <i>Sosial kontakt</i>	45
4.5.1 <i>Viktigheten av å møte andre</i>	46
4.5.2 <i>Vennskap</i>	47
4.5.3 <i>Karantene.....</i>	48
4.5.4 <i>Tilhørighet</i>	49
5.0 Diskusjon.....	50
5.1 <i>Autonomi</i>	50
5.2 <i>Kompetanse</i>	52
5.3 <i>Tilhørighet.....</i>	56
6.0 Konklusjon	59
6.1 <i>Mulige implikasjoner og videre forskning.....</i>	59
7.0 Referanseliste	61
8.0 Vedlegg.....	70
8.1 <i>Vedlegg 1 – Intervjuguide</i>	70
8.2 <i>Vedlegg 2 – Informasjonsskriv og samtykkeskjema.....</i>	74
8.3 <i>Vedlegg 3 – Godkjenning fra NSD</i>	78

Sammendrag

Koronapandemien påvirker toppidrettsutøveres hverdag og begrenser deres muligheter til å trene som vanlig, konkurrere og oppleve publikum. Formålet med undersøkelsen var å finne ut i hvilken grad koronapandemien har hatt innvirkning på den indre motivasjonen til norske toppidrettsutøvere. Det var også ønskelig å rette blikket mot hva trenere eller andre støttespillere kan gjøre for å opprettholde motivasjonen til toppidrettsutøvere.

For å belyse hvordan den indre motivasjonen til norske toppidrettsutøvere har blitt påvirket tar teorikapittelet utgangspunkt i motivasjon og selvbestemmelsesteorien som er en ofte brukt motivasjonsteori.

Undersøkelsen har tatt utgangspunkt i kvalitativ metode der fem norske toppidrettsutøvere har blitt intervjuet. Utvalget representerte begge kjønn og både individuell- og lagidrett. Innsamling av data ble gjort ved bruk av semistrukturerte intervjuer og lydbånd. Intervjuer ble transskribert og tematisk analysert i programmet NVivo som kategoriserte innhentet data.

Funn fra undersøkelsen viser at koronapandemien førte til usikkerhet rundt gjennomførelse av treninger og konkurranser. Det kan se ut til å ha påvirket deltakerne ved at flere var usikre på egne ferdigheter for fremtidige konkurranser. På tross av en viss usikkerhet knyttet til egne ferdigheter for fremtidige konkurranser med andre utøvere, fant undersøkelsen at deltakerne følte seg mer kompetente sammenlignet med før koronapandemien. Et annet funn var at behovet for autonomi og tilhørighet i større grad ble tilfredsstilt, noe som sammen med økt følelse av kompetanse kan se ut til å ha økt motivasjonen for å trene og konkurrere.

Forskningsprosjektet konkluderer med at toppidrettsutøverne har blitt ulikt påvirket av koronapandemien, og antyder at den indre motivasjonen kan ha økt for de fleste, som følge av koronapandemien. En av utøverne sluttet, altså motsatt/inkonklusive resultater.

Nøkkelord: Koronapandemi, idrettspsykologi, motivasjon, toppidrett, selvbestemmelsesteori

Abstract

The Covid-19 pandemic affects the everyday lives of top athletes and limits their opportunities to train as usual, compete and experience the energy of the audience. The purpose of the study, was to find out to what extent the Covid-19 pandemic has had an impact on the intrinsic motivation of Norwegian top athletes. It was also desirable to focus on what coaches or other members of staff can do to maintain the motivation of top athletes.

To shed light on how the intrinsic motivation of Norwegian top athletes has been affected, the theory chapter is based on motivation and the theory of self-determination, which is a frequently used motivation theory.

The survey is based on a qualitative method in which five Norwegian top athletes have been interviewed. The selection represented both genders and athletes from both individual and team sports. Data collection was done using semi-structured interviews and audio tapes. Interviews were transcribed and thematically analyzed in the program NVivo which categorized the collected data.

Findings from the study show that the Covid-19 pandemic has led to the participants experiencing uncertainty in relation to their ability to complete planned trainings and to partake in competitions. This may have caused the participants to experience uncertainty in relation to their own skill and competence levels in comparison to peers and thus their ability to successfully compete in future competitions. The study found that participants felt their own competence had increased in comparison to before the pandemic. It also found that the participants need for autonomy and belonging was to a greater extent satisfied, which together with their increased sense of personal competence seems to have increased their motivation to train and compete.

The research project concludes that the top athletes has been differently affected by the Covid-19 pandemic and suggests that the intrinsic motivation may have increased for most athletes, as a result of the Covid-19 pandemic. One of the athletes quit, in that case opposite / inconclusive results.

Key words: COVID-19, sports psychology, motivation, elite athletes, self-determination theory

1.0 Innledning

I slutten av 2019 ble det oppdaget et virus kalt koronavirus 2 (SARS-CoV-2 eller COVID-19) som spredte seg raskt til mange land rundt i verden (Mon-López, Riaza, Galán, & Román, 2020). Koronaviruset er et farlig virus som kan skade menneskers helse og i verste fall føre til døden (Şenışık, Denerel, Köyağasioğlu, & Tunç, 2020). Etter viruset hadde spredt seg til flere land på kort tid, erklærte verdens helseorganisasjon (WHO) den 12. mars 2020 koronavirus utbruddet som en pandemi (Gil et al., 2020). Samme dag utstedte Norge strengere tiltak der regjeringen stengte alle barnehager, skoler, fysioterapeuter, psykologer, svømmebassenger og treningsentre, og forbød alle sports- og kulturarrangementer og all organisert idrett (Helsedirektoratet, 2020). De forebyggende tiltakene ble innført for å unngå sosiale sammenkomster og redusere risikoen for sykdomsoverføring (Helsedirektoratet, 2020).

Dette rammet mennesker generelt og spesielt toppidrettsutøvere ettersom de fleste ble tvunget til å trene alene hjemme uten støtteapparat, samtidig som pågående mesterskap ble avsluttet og store internasjonale begivenheter ble utsatt (Sarto et al., 2020). Dette var første gang siden andre verdenskrig der alle toppidrettsutøvere ble tvunget til å avbryte konkurranser (Sarto et al., 2020). Slike uventede hendelser har potensiale til å oppleves som ekstremt stressende for toppidrettsutøvere (Sarto et al., 2020). Koronapandemien har ført til reduksjon i prestasjonsevne, konsentrasjon og motivasjon hos flere toppidrettsutøvere (Awamleh, 2020).

Toppidrett spiller en viktig rolle i samfunnet ved at det skaper rollemodeller som videre kan inspirere andre i samfunnet til å delta i idrettsaktiviteter eller andre aktivitetsformer. I tillegg til å være en inspirasjonskilde til å være aktiv, har det også en viktig nasjonal, politisk og kommersiell funksjon (Grix & Carmichael, 2011).

For toppidrettsutøvere er motivasjon svært viktig ettersom det ifølge Lillemyr (2007) er de kreftene som ligger bak oppstart av en aktivitet, og det som opprettholder aktiviteten. Disse kreftene er nødvendige for at toppidrettsutøvere skal klare å trene, konkurrere og prestere på et høyt nivå (Duda & Treasure, 2010). Internasjonale studier viser en reduksjon i motivasjonen som følge av koronapandemien (Jagim et al., 2020; Pillay et al., 2020; DeJong, Fish & Hertel, 2021). Hvordan motivasjonen til norske toppidrettsutøvere har blitt påvirket, vet vi derimot lite om.

1.1 Formål og problemstilling

Formålet med dette forskningsprosjektet var å undersøke hvilken innvirkning koronapandemien har hatt på norske toppidrettsutøvere, og hvordan motivasjonen ble påvirket av dette. Gjennom dybdeintervju er det ønskelig å belyse hvilke tanker, følelser og opplevelser disse toppidrettsutøverne har hatt gjennom koronapandemien. Formålet for forskningsprosjektet har ført til følgende problemstilling:

Hvilken innvirkning har koronapandemien hatt på norske toppidrettsutøveres indre motivasjon?

1.2 Oppgavens struktur

Første kapittelet dreier seg om oppgaven og dens formål og problemstilling. I kapittel to redegjøres det for forskningsprosjektets teoretiske forankring. Kapittel tre belyser den metodiske tilnærmingen som ble brukt for å belyse problemstillingen. I kapittel fire gis det en kort presentasjon av de ulike resultatene og funnene fra intervjuene. Kapittel fem består av diskusjon av funn sett opp mot aktuell teori i lys av problemstillingen. Det siste kapittelet oppsummerer kort forskningsprosjektet og funnene som har blitt gjort.

1.3 Avgrensninger

Dette forskningsprosjektet er en masteroppgave, noe som gjør at det er noen begrensninger rundt gjennomføringen (Everett & Furseth, 2012). I arbeidet med å belyse problemstillingen vil oppgavens teoretiske grunnlag i stor grad avgrenses til selvbestemmelsesteorien av Edward L. Deci og Richard M. Ryan (1985). Motivasjonsbegrepet er vidt og av den grunn tar forskningsprosjektet utgangspunkt i å forklare indre motivasjon gjennom tilfredsstillelse av de tre psykologiske behovene i selvbestemmelsesteorien. Denne teorien består av seks mini-teorier og av disse har Organismic Integration Theory (OIT) og Causality Orientation theory (COT) ikke blitt vektlagt ettersom de dreier seg om ytre motivasjon og kausal orientering, mens forskningsprosjektet fokuserer på den indre motivasjonen i form av de tre psykologiske behovene.

1.4 Begrepsavklaring

Toppidrettsutøver – Utøvere som har idretten som deres hovedbeskjeftigelse, trener på linje med de beste i verden og presterer på internasjonalt toppnivå (Olympiatoppen, 2013).

Trening – Begrepet trening blir beskrevet i dette forskningsprosjektet som fysisk aktivitet som er planlagt, strukturert og gjentakende for å vedlikeholde eller forbedre egen fysisk form (Caspersen, Powell & Christenson, 1985).

Motivasjon – Motivasjon er et vidt begrep og blir av Lillemyr (2007) forklart som de kreftene som ligger bak oppstart av en aktivitet, og det som opprettholder aktiviteten hos mennesker.

Mestringstro – Begrepet mestringstro dreier seg om troen en person har på egne ferdigheter til å kunne mestre ulike utfordringer og miljømessige krav og hvordan det påvirker den indre motivasjonen (Maddux, 1995).

1.5 Forkortelser

COVID-19:	SARS-CoV-2 / Koronavirus
WHO:	World Health Organization (Norsk: Verdens helseorganisasjon)
NSD:	Norsk senter for forskningsdata
NESH:	Den nasjonale forskningsetiske komité for samfunnsvitenskap og humaniora
SDT:	Self-determination theory (Norsk: selvbestemmelsesteorien)
SET:	Self efficacy theory
CET:	Cognitive Evaluation Theory
OIT:	Organismic Integration Theory
COT:	Causality Orientation theory
BPNT:	Basic Psychological Needs Theory
GCT:	Goal Content Theory
RMT:	Relationships Motivation Theory
NIF:	Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité

2.0 Teoretisk rammeverk

Dette kapittelet tar for seg motivasjon, toppidrettsutøveres motivasjon og tidligere forskning som ser på koronapandemiens påvirkning hos toppidrettsutøvere.

2.1 Motivasjon

Begrepet motivasjon stammer fra det latinske ordet «movere» og betyr å bevege (Ryan & Deci, 2002). Motivasjon er et vidt begrep og ifølge Ford (1992) fantes det allerede i 1992 hele 32 ulike definisjoner på hva motivasjon er. Begrepet motivasjon blir ofte beskrevet som en drivkraft, som gjennom retning, intensitet og utholdenhet har betydning for individets atferd (Skaalvik & Skaalvik, 2013). Motivasjon kan også defineres som en prosess som regulerer, leder og gir målrettet atferd energi (Roberts, Treasure & Conroy, 2012). En annen definisjon som er mer aktivitetsrettet forklarer motivasjon ved de kreftene som ligger bak oppstart av en aktivitet, og som opprettholder aktiviteten hos mennesker (Lillemyr, 2007).

Motivasjon dreier seg med andre ord om alle aspekter av aktivering og intensjon (Ryan & Deci, 2000). Det spiller en sentral rolle for atferden til alle mennesker ettersom det bidrar til å drive oss fremover og styrer handlingene, aktivitetene og tankene (Lillemyr, 2007). Dette gjør at vi erfarer, samtidig som vi tilegner oss kunnskap og ferdigheter (Lillemyr, 2007). Motivasjon er også en viktig faktor for å kunne yte optimalt ettersom det er en konsekvens av selvtillit, positiv tenkning, vinnende holdning, genetikk og personlighet (Roberts, 2012).

2.1.1 Ulike former for motivasjon

Mennesker kan ha ulik mengde motivasjon, samtidig som de også kan ha forskjellig type motivasjon (Ryan & Deci, 2000). Hvilken type motivasjon individet har dreier seg blant annet om hvilke underliggende holdninger og mål de har for at handlingene blir igangsatt (Ryan & Deci, 2000). Ifølge Ryan og Deci (2000) kan vi skille mellom indre, ytre og amotivasjon.

Indre motivasjon

Indre motivasjon er ifølge Deci og Ryan (1985) den sterkeste formen for motivasjon, og går ut på å delta i en handling eller aktivitet på grunn av dens egenverdi og gleden ved det. Det dreier seg med andre ord om en indre drivkraft til å delta i aktiviteter, der deltakelsen skyldes en iboende tilfredsstillelse av selve aktiviteten (Ryan & Deci, 2000). Indre motiverte individer opplever aktiviteten som morsom, interessant og utfordrende (Deci & Ryan 1985). Denne

gleden til å drive på med aktiviteter og et ønske om å lære og bli bedre, er sentralt for oppnåelse av indre motivasjon (Vallerand & Ratelle, 2002). Indre motivasjon blir sett på som optimalt ved ulike former for læring (Deci & Ryan, 2002), og kan bidra til bedre prestasjoner, innsats og langvarig velvære (Deci, Olafsen & Ryan, 2017). Dette ettersom indre motiverte individer hele tiden søker utfordringer de kan mestre (Deci & Ryan, 2000).

Denne formen for motivasjon baserer seg på valgfrihet og selvbestemmelse (Vansteenkiste, Niemiec, & Soenens, 2010). Her er det viktig at individet står fritt til å velge selv, der ingen påvirker beslutningene som blir tatt (Ryan & Deci, 2000). Indre motivasjon gir også rom for å kunne gjøre feil ettersom individet ser på det som en naturlig del av utviklingen (Ryan & Deci, 2000). Innenfor idrett dreier det seg om at utøvere ofte har en langsiktig plan på hvordan de skal utvikle seg, hvilken innsats de skal legge i arbeidet og hva de ønsker å mestre (Ryan & Deci, 2000). Indre motivasjon dreier seg også om at utøvere i ulike idretter føler en sosial tilhørighet til selve aktiviteten og til de andre i idrettsmiljøet (Ryan & Deci, 2000).

Ytre motivasjon

Utøvere som bedriver idrett kan både være indre- og ytre motivert, og den ytre motivasjonen er hovedsakelig styrt av eksterne motivasjonsfaktorer (Ryan, Williams, Patrick, & Deci, 2009). Ytre motiverte individer blir motivert av noe utenom selve aktiviteten som ikke konkret kan relateres til en interesse for selve aktiviteten (Deci & Ryan, 2000; Ryan et al., 2009). Dette kan være eksterne faktorer som gode resultater, belønning, oppnåelse av anerkjennelse og unngåelse av straff (Ryan et al., 2009). Idrettsutøvere som er ytre motiverte er ofte resultatorienterte og sammenligner seg selv med prestasjoner til andre utøvere, istedenfor å sammenligne seg selv med egne ferdigheter (Deci & Ryan, 1985). Når det gjelder mestring, er fokuset til ytre motiverte individer å gjøre det bedre enn andre (Deci & Ryan, 1985).

Ytre motivasjon kan forekomme når individer føler seg presset, forpliktet og kontrollert (Vansteenkiste et al., 2010). I flere tilfeller starter utøvere med å være indre motivert, men på grunn av ytre faktorer som belønninger og straff går motivasjon mer over til å bli ytre motivert (Vallerand & Ratelle, 2002). Ytre motiverte individer kan ifølge Deci og Ryan (2000) ha en frykt for å mislykkes, bli straffet og ikke oppnå gode resultater. Disse konsekvensene kan fremstå som negative, men de ytre faktorene spiller likevel en viktig rolle som drivkraft hos individet (Ryan & Deci, 2000).

Amotivasjon

Amotivasjon er ifølge Ryan og Deci (2000) den svakeste formen for motivasjon, og kan bli sett på som det motsatte av å være motivert. Det dreier seg om at et individ ikke er motivert til å utføre en handling eller aktivitet, noe som kan komme av at individet ikke ser noe utbytte i handlingen eller ikke har tiltro til sine egne prestasjoner (Ryan & Deci, 2017). For idrettsutøvere dreier det seg om at de ikke ser noen verdi i sin idrettsdeltakelse og vil ha vansker med å finne positive utfall (Lemyre, Treasure & Roberts, 2006). Dersom individet føler at aktiviteten er for kontrollerende og ytre regulert, kan det bidra til amotivasjon (Ryan & Deci, 2000). Det kan også komme av opplevelser som tvang, evaluering eller andre ytre motiverende faktorer som straff og premie (Skaalvik & Skaalvik, 2005). Konsekvensene av amotivasjon kan være unngåelse av utfordringer tilpasset eget ferdighetsnivå (Skaalvik & Skaalvik, 2005) og redusert selvfølelse (Vallerand & Losier, 1999).

For å forstå motivasjon og de ulike formene er det ifølge Håkonsen (2003) ønskelig å finne ut årsakene som ligger bak handlingene til mennesker, og for å kunne gi forklaringer på handlingene er det mulig å se på ulike motivasjonsteorier. Det finnes en rekke ulike teorier innenfor motivasjon, men ifølge Imsen (2010) er det ingen motivasjonsteori som dekker hele feltet. En motivasjonsteori som ifølge Deci og Ryan (1985) bygger på flere andre motivasjonsteorier er selvbestemmelsesteorien.

2.2 Selvbestemmelsesteorien

Self-Determination Theory (SDT), som på norsk heter selvbestemmelsesteorien er en motivasjonsteori utviklet av Deci og Ryan (1985). SDT er en makroteori som formelt består av seks mini-teorier, og hver av disse teoriene er utviklet for å kunne forklare et sett av motivasjonsbaserte fenomener (Ryan & Deci, 2017). Fire av de ulike mini-teoriene blir senere gjort rede for.

SDT kan brukes ved undersøkelse av faktorer som ligger bak menneskers motivasjon (Ryan & Deci, 2017). Teorien forklarer motivasjon til mennesker gjennom tre grunnleggende psykologiske behov, og disse er autonomi, kompetanse og tilhørighet (Deci & Ryan, 2002). Ved å tilfredsstille disse behovene kan det bidra til å fremme fysisk og psykisk helse og trivsel (Vansteenkiste et al., 2010). Teorien ser på mennesket som et aktivt vesen som engasjerer seg, er vekstorientert og søker utfordringer (Deci & Ryan, 2002). SDT ser også på mennesket som et nysgjerrig sosialt vesen som har behov for kompetanse og sosiale kontekster for å kunne

utvikle seg (Deci & Ryan, 2002). Prinsippene og prosessene som SDT tar utgangspunkt i har betydning for menneskets personlighet og utvikling av de sosiale og psykologiske funksjonene (Weiss & Amorose, 2008).

SDT berører i hvilken grad den sosiale sammenhengen påvirker individets indre motivasjon og utviklingen av ytre motivasjon (Deci & Ryan, 2002). Den tar også for seg utviklingen av en selvstyrt og selvbestemt innstilling, og hvordan relasjoner kan påvirke den mentale helsen (Deci & Ryan, 2002). Teorien tar for seg de ulike formene for motivasjon og tar ikke hensyn til mengde motivasjon (Deci & Ryan, 1985). De tre grunnleggende psykologiske behovene i SDT vil bli redegjort i det følgende for å få en bedre forståelse av teorien.

2.2.1 De tre grunnleggende psykologiske behovene

Tilfredsstillelse av de tre grunnleggende psykologiske behovene autonomi, kompetanse og tilhørighet er essensielt for å kunne oppnå indre motivasjon (Vansteenkiste et al., 2010). I enkelte situasjoner vil tilfredsstillelse av noen psykologiske behov være viktigere enn andre, og det avhenger av faktorer som tid, erfaring og kultur (Deci & Ryan, 2002).

Autonomi

Behovet autonomi går ut på at individet oppfatter seg selv som kilde eller årsak til atferden og handlingene sine (Deci & Ryan, 2002). Det vil si at individet tar sine egne valg og beslutninger, der utenforstående faktorer ikke kontrollerer eller styrer dette (Deci & Ryan, 2000). Utenforstående faktorer kan eksempelvis være det sosiale miljøet, andre individer, ytre belønninger eller press som kan påvirke valg og beslutninger. Ved å tilfredsstille behovet for autonomi kan det bidra til å utvikle vår indre motivasjon, kompetanse og føre til at man engasjerer seg i interessante aktiviteter som kan gjøre at individet blir integrert i sosiale miljøer (Deci & Ryan, 2000).

Behovet for autonomi blir også ofte sett på som et behov for selvbestemmelse eller et selvorientert psykologisk behov (Sheldon & Bettencourt, 2002). Når handlingene til individet baserer seg på egen interesse og integrerte verdier, blir den sett på som selvbestemt eller autonom (Ryan, 1993). Samtidig har ikke individet et behov for å føle på total frihet eller fullstendig selvstendighet, men å kunne føle at det er mulig å påvirke utfallet i aktiviteten (Sevari, 2017). Det er fremdeles mulig å føle på selvbestemmelse selv om handlingene baserer seg på interessene og verdiene til andre (Ryan & Deci, 2002).

Dersom andre individer i nær omgangskrets støtter valgene, kan det bidra til at individet blir motivert gjennom bekreftelse på egne handlinger (Deci & Ryan, 2000). Relasjonen mellom autonomi og kollektive handlinger viser seg å være positiv sett opp mot individuelle handlinger (Deci & Ryan, 2000). Det kan dermed se ut til at individet blir mer indre motivert ved å utføre egenvalgte handlinger sammen med andre, enn ved å utføre handlingene alene. Autonomi viser seg å være positivt relatert til livstilfredshet, empati, kreativitet, selvrealisering (Sheldon, Ryan & Reis, 1996), indre motivasjon (Dysvik, Kuvaas, & Gagné, 2013), mental helse og glede rundt arbeidsoppgaver (Ilardi, Leone, Kasser, & Ryan, 1993).

Det har blitt gjort flere studier som har undersøkt behovet for autonomi i idrett, og her viser funn en positiv effekt av å la trenere involvere utøvere i beslutninger. Den ene studien av Jøesaar, Hein, og Hagger (2012) fant at trenere som tilrettelegger for involvering i beslutninger viser seg å være positivt fordi utøverne føler seg hørt. I en fotballkontekst har Reynolds og McDonough (2015) funnet en positiv relasjon mellom spillere som opplever selvbestemmelse og indre motivasjon. De har også funnet at utøvere som ikke følte på selvbestemmelse hadde lavere «score» på indre motivasjon og de andre psykologiske behovene.

En studie gjort av Adie, Duda, og Ntoumanis (2008) hadde et utvalg bestående av 500 voksne idrettsutøvere og fant at trenere som støttet behovet for autonomi bidro til å forsterke tilfredsstillende av de andre psykologiske behovene også. Samme studie fant at idrettsutøvere som opplevde lavt nivå av autonomi følte seg emosjonelt og fysisk utmattet i idretten de var engasjert i (Adie et al., 2008). En annen studie som så på 44 elitesvømmere hvor de målte deres selvbestemte motivasjon hver tredje uke fant at de som følte på selvbestemmelse var mer indre motivert, og hadde lavere risiko for å bli overtrent eller utbrent enn de som ikke følte på selvbestemmelse (Lemyre et al., 2006).

Idrettsutøvere opplever liten grad av selvbestemmelse når de føler på press fra trenere og foreldre til å drive på med idretten, og det ser ut til å være en sammenheng mellom liten grad av selvbestemmelse og utbrenthet (Treasure, Lemyre, Kuczka, & Standage, 2007). Utøvere som føler på lav selvbestemmelse og høyere grad av ytre motivasjon i slutten av sesongen viser seg å bære preg av utbrenthet (Treasure et al., 2007). I samme studie fant de også at disse utøverne hadde kronisk mangel på energi, lavt selvbilde, tidvis depresjon, søvnmangel og følelse av hjelpeløshet.

Kompetanse

Behovet for kompetanse går ut på at individet har en iboende trang eller ønske om å mestre ulike aktiviteter eller handlinger i den sosiale konteksten (Vansteenkiste et al., 2010). Det dreier seg videre om oppfattelse av egen kompetanse, og hvordan den er i stand til å løse oppgaver eller håndtere kravene som omgivelsene gir (Ryan & Deci, 2002). Det går med andre ord ut på tiltroen til egen effektivitet i de handlingene som utføres i ulike sosiale miljøer (Ryan & Deci, 2002). Individet kan sees på som kompetent når det har tilstrekkelig med kompetanse til å mestre utfordringene som det står ovenfor (Deci & Ryan, 2000).

Innenfor kompetansebehovet er muligheten for å mestre ulike aktiviteter viktig, og dette gjør at individet alltid søker utfordringer hvor det er mulig å mestre (Deci & Ryan, 1985).

Utfordringene som individet søker skal passe deres ferdighetsnivå, slik at de kan føle seg kompetent i omgivelsene rundt dem (Deci & Ryan, 1985). Dersom individet møter på utfordringer som er for vanskelige kan det redusere tilfredsstillelse av behovet, og individet kan da føle seg inkompetent, unyttig og føle på dårlig selvtillit (Deci & Ryan, 1985; Hagger & Chatzisarantis, 2007).

I behovet for kompetanse kan tilfredsstillelsen bli positivt forsterket når andre individer som foreldre, lagkamerater, trenere eller andre kommer med meningsfulle eller positive tilbakemeldinger, samtidig kan det også bidra til å øke den indre motivasjonen til individet (Ryan et al., 2009). Positive tilbakemeldinger har imidlertid kun effekt når individet opplever å være ansvarlig for handlingen (Deci & Ryan, 2000). Negative tilbakemeldinger kan gjøre at individet ikke føler seg kompetent, noe som kan redusere den indre motivasjonen (Deci & Ryan, 2000).

Innenfor idrett har det blitt gjort en studie av Ommundsen og Vaglum (1991) som så på norske fotballspillere, og fant en sammenheng mellom fotballspillere med lav oppfattelse av egen kompetanse og angst, mens fotballspillerne med høy oppfattelse av egen kompetanse var fornøyde med seg selv. Samme studie antyder at individets oppfattelse av egen kompetanse innenfor idretter med målbare resultater påvirker involveringen i aktivitetene.

Self efficacy theory (SET), eller mestringsstro, er en teori som kan relateres til behovet for kompetanse. Mestringsstro handler om at ens forventning om å lykkes med en oppgave påvirker motivasjonen til å utføre oppgaven og innsatsen en går inn med for å utføre

oppgaven (Bandura, 1977). Troen eller forventningen individet har spiller ifølge Bandura (1977) en avgjørende rolle for motivasjonen. Det spiller også en rolle for innsatsen som individet legger inn i oppgaven, og ved høyere tro på mestring av oppgaven så vil innsatsen som blir lagt inn også bli høyere (Imsen, 2010). Teorien forsøker videre å forklare sammenhengen mellom hvordan individer opplever sin kompetanse og psykisk velvære (Bandura, 1977). Troen en person har på egne ferdigheter til å kunne mestre ulike utfordringer og miljømessige krav kan påvirke den indre motivasjonen (Maddux, 1995). I teorien skilles det ofte mellom to former for forventninger. Den ene er «efficacy expectations» og dreier seg om forventninger knyttet til handlinger som er nødvendig å mestre for å kunne nå målet (Bandura, 1977). Den andre er «outcome expectations» og dreier seg om forventninger knyttet til resultatet etter at handlingene er utført (Bandura, 1977).

SET tar utgangspunkt i fire kilder til mestringstro, som både kan virke positivt og negativt for mestringstroen (Bandura, 1977). Den første kilden er *mestringsopplevelser* og dreier seg om at tidligere opplevelser rundt mestring av oppgaver kan påvirke mestringstroen (Bandura, 1977). Tidligere positive opplevelser av mestring og suksess kan føre til økt mestringstro, mens tidligere negative opplevelser i forsøk på å mestre kan svekke mestringstroen (Bandura, 1977). Den andre kilden er vikarierende erfaring og dreier seg om å sammenligne seg med andre som utfører den samme oppgaven (Bandura, 1994). Verbal overbevisning er den tredje kilden og dreier seg om at oppmuntring og støtte fra andre kan både styrke og svekke mestringstroen til individet (Bandura, 1997). Den fjerde og siste kilden til mestringstro er emosjonelle forhold, og dreier seg om at kognitive og emosjonelle impulser kan påvirke mestringstroen (Bandura, 1997).

Dersom individet opplever at de nødvendige evnene til å mestre en oppgave svikter eller mangler, kan det bidra til å redusere mestringstroen og føre til at en gruer seg til å utføre oppgaven (Bandura, 1977; Şenışık et al., 2020). Skille mellom SET og SDT er at denne teorien mener behovet for kompetanse alene er nok til å bli indre motivert, mens SDT ikke utelater de andre behovene.

Tilhørighet

Behovet for tilhørighet dreier seg om at individet har et behov for å føle på meningsfulle forbindelser til andre mennesker og relasjoner til samfunnet (Baumeister & Leary, 1995). Individet har et behov for å oppleve å tilhøre en gruppe, og føle en relasjon med disse (Deci & Ryan, 1985). I relasjonene har individet et behov for å føle kjærlighet, respekt og

anerkjennelse fra andre, samtidig som det ønsker å være emosjonelt knyttet til noen (Deci & Ryan, 2002). Her er det nødvendig at individet opplever mellommenneskelig støtte ettersom det fremmer følelsen av tilhørighet (Vansteenkiste et al., 2010). Samtidig ønsker individet å føle seg sosialt involvert i vennskapelige forhold (Ryan & Deci, 2002).

Individet har et behov for å føle på en form for trygghet i relasjonene, der målet ikke er å få et spesielt utfall eller en formell status av det (Ryan & Deci, 2002). I tillegg til å føle på trygghet ønsker individet å tilføre noe av verdi til gruppen som blir verdsatt (Ryan & Deci, 2002).

Verdi til gruppen i et idrettslig perspektiv kan eksempelvis være i form av handlinger i aktiviteter. Tilhørighet dreier seg også om at individet viser omsorg ovenfor andre, og føler gjensidig omsorg fra andre (Ryan & Deci, 2002).

Behovet for tilhørighet fremmer indre motivasjon ettersom mennesker utvikler seg sammen med andre, og føler aktiviteter er mer verdifulle når andre viktige personer er i nærheten (Deci & Ryan, 2000). Samtidig er ikke behovet for tilhørighet ifølge Deci og Ryan (2000) en absolutt forutsetning for indre motivasjon, ettersom mennesker ofte engasjerer seg i indre motiverte aktiviteter uten å være sammen med andre. Eksempler på dette kan være toppidrettsutøvere både innenfor individuell- og lagidrett som trener på egenhånd. Tilhørighetsbehovet kan likevel spille en viktig rolle i forhold til opprettholdelse av indre motivasjon (Ryan & Deci, 2002). Innenfor idrett viser behovet for tilhørighet å ha positiv effekt på trivsel til utøvere (Wallhead, Garn, & Vidoni, 2013).

2.2.2 Teoriene bak SDT

Som tidligere nevnt er SDT en makroteori som formelt består av seks mini-teorier og representerer ulike former for motivasjon (Ryan & Deci, 2017). Av de seks mini-teoriene bak SDT vil fire bli presentert, og begrunnelse for hvorfor to av dem ikke blir inkludert står i kapittel 1.3 avgrensninger. Mini-teoriene som vil bli presentert i det følgende er:

- Cognitive Evaluation Theory (CET)
- Basic Psychological Needs Theory (BPNT)
- Goal Content Theory (GCT)
- Relationships Motivation Theory (RMT).

Cognitive Evaluation Theory (CET)

Den kognitive evalueringsteorien (CET) er den første miniteorien som inngår i SDT, og tar for seg hvilken effekt det sosiale miljøet har på den indre motivasjonen til individet (Deci & Ryan, 1985). Den sosiale konteksten kan både styrke og svekke individets indre motivasjon, og fokuset i teorien er rettet mot hvordan mennesket opplever autonomi og kompetanse i situasjonene de befinner seg i (Deci & Ryan, 1985). Det vil si at individets følelse av egen kompetanse vil ikke alene føre til indre motivasjon ettersom individet også må føle kompetanse sammen med atferd som er selvbestemt (Deci & Ryan, 1985).

For at indre motivasjon skal forekomme må det sosiale miljøet gi individet opplevelse av støtte og tilbakemeldinger som oppleves som betydningsfullt (Deci & Ryan, 1985). Den sosiale konteksten kan undergrave individets indre motivasjon gjennom faktorer som press, tidsfrister og belønning ettersom det påvirker individets følelse av autonomi og kompetanse (Deci & Ryan, 1985; Weiss & Amorose, 2008). I CET viser sosial tilhørighet å ha betydning for den indre motivasjonen, men ikke like stor betydning som autonomi og kompetanse har for å oppnå høy indre motivasjon (Deci & Ryan, 2002).

Basic Psychological Needs Theory (BPNT)

Den grunnleggende psykologiske behovsteorien (BPNT) er den fjerde miniteorien i SDT og dreier seg om de tre psykologiske behovene autonomi, kompetanse og tilhørighet (Vansteenkiste et al., 2010). De grunnleggende behovene som fremgår i teorien har allerede blitt beskrevet tidligere og blir derfor ikke beskrevet enda en gang, kun BPNT som miniteori. De tre behovene blir sett på som en viktig energikilde, og Ryan (1995) mener mennesker krever tilfredsstillelse av behovene for å fungere optimalt på det fysiske, psykologiske og sosiale nivået på samme måte som planter krever sol, jord og vann for å vokse. For individer vil det utgjøre en stor forskjell hvorvidt behovene tilfredsstilles eller ikke (Deci & Ryan, 1985). Den sosiale konteksten kan oppleves ulikt for individer og dermed tilfredsstille behovene i ulik grad (Ryan & Deci, 2002). Felles for idrettsutøvere er ifølge Gagné, Ryan og Bargmann (2003) at tilfredsstillelse av de grunnleggende behovene er nødvendig for at utøvernes velvære skal vedlikeholdes og utvikles.

Goal Content Theory (GCT)

Målinnhold teori er den femte miniteorien i SDT-rammeverket og tar for seg hvordan innholdet i et mål kan påvirke individets motivasjon og velvære (Standage, 2012). Vi skiller

mellom indre- og ytre mål der indre mål dreier seg om personlig vekst, nære relasjoner, samfunnsbidrag og fysisk helse, mens ytre mål dreier seg om prestasjoner, økonomisk suksess, sosial anerkjennelse, popularitet og berømmelse (Kasser & Ryan, 1996).

De indre målene viser seg ifølge Kasser og Ryan (1996) å bidra til tilfredsstillende av de grunnleggende behovene for autonomi, kompetanse og tilhørighet, mens de ytre målene ikke tilfredsstiller behovene. Dette kan komme av at de indre målene baserer seg på individets egne iboende mål, mens de ytre målene baserer seg på eksterne mål som prestasjoner og kan bidra negativt til tilfredsstillende av de grunnleggende behovene (Vansteenkiste et al., 2010). Mennesker har lettere for å overholde og fokusere på indre mål fremfor ytre mål (Vansteenkiste, Lens, & Deci, 2006). Dette kan skyldes at mennesker har en naturlig tendens til å bevege seg mot indre mål og vekk fra ytre mål (Vansteenkiste et al., 2010). Ved å strebe etter indre mål viser det seg ifølge Lens, Simons og Dewitte (2001) å føre til bedre prestasjoner, fremmer dypere læring og bedre utholdenhet i læringsprosessen.

Relationships Motivation Theory (RMT)

RMT er den sjette og siste miniteorien i SDT-rammeverket og tar for seg hva som er et høykvalitets og dypt tilfredsstillende mellommenneskelig forhold (Reeve, Ryan, & Deci, 2018). Den tar utgangspunkt i menneskers grunnleggende behov for tilhørighet der alle har et behov for å føle at noen bryr seg, og et ønske om å dyrke forhold med andre der en føler seg verdsatt (Deci & Ryan, 2014).

Teorien forklarer at optimale og kvalitetsrike nære relasjoner er når begge parter støtter tilfredsstillende av autonomi, kompetanse og tilhørighet hos hverandre (Deci & Ryan, 2014; Legault, 2017). Videre legger teorien fokus på at tilhørighet alene ikke er tilstrekkelig for å oppnå kvalitetsrike forhold med andre, noe som gjør at behovene autonomi og kompetanse spiller en viktig rolle (Deci & Ryan, 2014). For å tilfredsstille behovet for tilhørighet kreves det også at behovet for autonomi og kompetanse blir tilstrekkelig tilfredsstillende av de ulike relasjonene (Deci & Ryan, 2014).

2.3 Motivasjon hos toppidrettsutøvere

Toppidrettsutøvere trenger ifølge Ericsson, Krampe og Tesch-Römer (1993) å trene minst 10 000 timer eller 10 år for å kunne lykkes som toppidrettsutøver. De må ifølge Halldorsson, Helgason og Thorlindsson (2012) ha et høyt nivå av engasjement og være dedikert for å

kunne trene så mange år. Det vil være vanskelig å kunne trene så mye uten å få noen form for egen tilfredshet eller glede av selve aktiviteten (Halldorsson et al., 2012). Samtidig som det kreves mye trening så må de også takle skader, sykdommer, ekstreme treningsmengder, konkurranser og reising (Aasen, Frøyd, Madsen, Tønnessen & Wisnes, 2005). For å kunne takle alle disse påkjenningene og spesielt perioder med motgang og press, hevder Duda og Treasure (2010) at det er usannsynlig at toppidrettsutøvere klarer å være engasjert og opprettholde høye nivåer av motivasjon uten å ha høye verdier av indre motivasjon for den gitte idretten de bedriver.

Toppidrettsutøverne som er indre motiverte kjennetegnes ved at de finner verdi i sin idrettsdeltagelse for sin egen og idretten sin del (Duda & Treasure, 2010). For å bli toppidrettsutøver har analyse av prestasjoner vist at det er viktig å føle på glede for den gitte aktiviteten som man bedriver (Halldorsson et al., 2012). Utøvere som er indre motivert innenfor sin idrett verdsetter treninger like mye som konkurranser (Duda & Treasure, 2010). Den indre motivasjonen til toppidrettsutøvere viser seg å ha en korrelasjon til et sunt prestasjonsmotiv (Weigand & Broadhurst, 1998). Toppidrettsutøvere er i større grad motivert til å drive på med sin idrett sammenlignet med andre utøvere, og det gjør at de klarer å opprettholde flere år med systematisk trening (Halldorsson et al., 2012). I forhold til kjønn så viser tidligere undersøkelser at kvinnelige toppidrettsutøvere er mer indre motivert (Chantal, Guay, Dobрева-Martinova & Vallerand, 1996), og mer engasjert enn mannlige toppidrettsutøvere (Nicholls, Polman, Levy, & Backhouse, 2009).

Ved å se på motivasjonen til toppidrettsutøvere i lys av SDT så fant en tidligere studie at idrettsutøvere som er indre motivert får tilfredsstilt de tre psykologiske behovene autonomi, kompetanse og tilhørighet (Quested, et al., 2013). En annen studie som undersøkte svømmere fant at tilfredsstillelse av autonomi ble redusert når forholdet mellom treneren og utøveren ble oppfattet som kontrollerende (Pelletier, Fortier, Vallerand, & Brière, 2001). Samme studie fant også at dersom svømmerne følte at treneren støttet behovet for autonomi, så bidro det til å øke motivasjonen. En annen studie som så på idrettsutøvere fra Belgia fant at positiv feedback bidrar til at toppidrettsutøvere får tilfredsstilt behovet for autonomi og kompetanse når deres forventninger av kompetanse innfris (Mouratidis, Vansteenkiste, Lens, & Sideridis, 2008).

Behovet for kompetanse er et av de viktigste behovene for opprettholdelse av idrettsdeltakelse når sportslige eller fysiske ferdigheter er dominerende innenfor den idretten de bedriver (Vlachoploulos & Michailidou, 2006). For fotballspillere viser det seg å være en positiv sammenheng mellom indre motivasjon og faktorer som mestringsfokus, kontroll over aktivitet og oppfattet kompetanse (Weigand & Broadhurst, 1998). For toppidrettsutøvere i individuelle idretter ser behovet for tilhørighet ifølge Deci og Ryan (2000) ut til å være mindre sentralt for indre motivasjon sammenlignet med autonomi og kompetanse, ettersom de engasjerer seg i aktiviteten alene.

Selv om det kan se ut til at toppidrettsutøvere bare er indre motiverte er det likevel mange som tror at store deler av motivasjonen kommer fra enten sosial status eller penger (Treasure et al., 2007). Studier som har blitt gjort viser nemlig at motivasjonen til utøvere på høyeste nivå ikke er utelukkende indre motivert (Chantal et al., 1996). For toppidrettsutøvere spiller resultat en viktig rolle, noe som kan være en form for ytre motivasjon ved at de ønsker i stor grad å vinne eller gjøre det bedre enn andre (Treasure et al., 2007). Dette kan også gjøre at toppidrettsutøvere kan føle på angst knyttet til å konkurrere, og føre til at utøvere begynner å lete etter unnskyldninger og fluktveier for å unngå å delta i konkurransesituasjoner (Man, Nygard, & Gjesme, 1994). Trenere som i stor grad retter fokuset mot resultater kan ha en negativ innvirkning på tilfredsstillelse av behovene autonomi, kompetanse og tilhørighet for idrettsutøvere (Pelletier et al., 2001).

2.4 Tidligere forskning på idrettsutøvere og toppidrettsutøvere gjennom koronapandemien

Koronapandemien har påvirket toppidrettsutøvere i ulik grad (Awamleh, 2020), og gjennom tidligere forskning vil det bli sett nærmere på hvordan de har blitt påvirket.

2.4.1 Motivasjon

En studie som så på 105 amerikanske idrettsutøvere fra både lagidretter og individuelle idretter fant signifikante endringer i motivasjon til å trene og utøvernes treningsglede, sammenlignet med før koronapandemien (Jagim et al., 2020). Av utøverne rapporterte 67% redusert treningsmotivasjon, 17% rapporterte samme motivasjonsnivå og 16% rapporterte økt motivasjon til å trene sammenlignet med før koronapandemien (Jagim et al., 2020).

Mangel på motivasjon ble også funnet i en studie som så på 692 sør-afrikanske idrettsutøvere og toppidrettsutøvere fra individuell- og lagidrett (Pillay et al., 2020). Denne studien fant at halvparten av utøverne ikke hadde nok motivasjon til å være aktiv under pandemien, og av disse utøverne rapporterte kvinnene å ha mindre motivasjon til å trene enn mennene (Pillay et al., 2020).

En annen studie som så på 1147 løpere fra 15 ulike land (men hovedsakelig USA) fant også reduksjon i motivasjon hos utøverne, og nevnte årsaker som kansellerte konkurranser, mentalt vanskelig å opprettholde treningsplaner, utfordrende å sette mål uten konkurranser og lite sosial kontakt med andre (DeJong et al., 2021). Av løperne var det 17 utøvere som sa at koronapandemien ikke påvirket deres motivasjon og ikke endret treningsplanene, noe som gjorde at de hadde klart å opprettholde arbeidet mot sine mål (DeJong et al., 2021).

2.4.2 Redusert mestringstro og treningsmengde

En studie som så på 187 spanske profesjonelle- og ikke profesjonelle håndballspillere av begge kjønn fant en reduksjon i treningsvolum og intensitet som følge av isolasjonsperioden i koronapandemien (Mon-López et al., 2020). Studien peker på at idrettsutøvere som drastisk reduserer deres fysiske aktivitetsnivå kan øke skaderisikoen. Videre fant de også at isolasjonsperioder kan være knyttet til mangel på treningsøkter og konkurranser, og kan ha negativ innvirkning på kommunikasjon mellom spillere og trenerteam. Studien peker på at redusert treningsmengde kan ha påvirket spillernes humør og egen oppfatning av velvære, noe som kan gjøre dem bekymret for egen prestasjonsevne når de skal konkurrere igjen.

Bekymringer rundt egne ferdigheter og prestasjonsevne ble også funnet i en studie som så på 612 idrettsutøvere derav 418 tyrkiske (Şenişik et al., 2020). Av deltakerne i studien mente 71% at prestasjonen deres ville bli negativt påvirket når de kunne begynne å konkurrere igjen på grunn av koronapandemien (Şenişik et al., 2020). Forfatterne av den aktuelle studien foreslår at deltakernes svar muligens skyldes en reduksjon i følelse av mestringstro, der mennene i studien hadde lavere mestringstro enn kvinnene (Şenişik et al., 2020).

En annen studie med 759 franske toppidrettsutøvere fant også at utøverne opplevde å være usikre på om de ville være godt nok forberedt på kommende konkurranser (Ruffault et al., 2020). Samme studie fant også at toppidrettsutøvere med eget treningsprogram tilpasset koronapandemien var mer indre motivert for å begynne å trene og konkurrere igjen

sammenlignet med de som ikke hadde eget tilpasset treningsprogram. Toppidrettsutøverne i studien med eget treningsprogram tilpasset koronapandemien hadde signifikant lavere score for angst og signifikant høyere score for opplevd kontroll ved oppstart av konkurranser igjen. Studien antyder at toppidrettsutøvere som fortsatte å trene hjemme under koronapandemien opplevde mer kontroll når de skulle begynne å trene og konkurrere igjen som normalt. Toppidrettsutøvere som ble skadet i starten av koronapandemien hadde mer kognitiv angst for oppstart av konkurranser enn utøverne som ikke var skadet (Ruffault et al., 2020).

En kvalitativ studie med 96 kvinnelige toppidrettsutøvere som så på koronapandemiens påvirkning fant redusert treningsmengde for 76% av respondentene og lik treningsmengde for 17% av respondentene (Bowes et al., 2020). I tillegg til redusert tidsbruk på trening, fant de også endringer i hvilke treningsformer utøverne hadde mulighet til å gjennomføre. Det var 74% som rapporterte problemer rundt gjennomførelse av deres spesifikke idrett i form av å ikke å kunne trene med lagkamerater og ikke ha tilgang til passende fasiliteter eller bruke spesialutstyr. Av respondentene rapporterte 4% at treningsformene deres ikke hadde blitt påvirket som følge av koronapandemien (Bowes et al., 2020).

En annen studie som også fant endringer i treningsmengden var en studie som så på 1147 løpere (DeJong et al., 2021). Denne studien fant at løperne totalt sett hadde økt antall løp betydelig sammenlignet med før pandemien. Til tross for økt antall løp ble det totale antall treningsøkter per uke redusert som følge av koronapandemien (DeJong et al., 2021).

Som belyst ovenfor har koronapandemien resultert i redusert treningsmengde for flere toppidrettsutøvere og det kan ifølge Paoli og Musumeci (2020) utgjøre en betydelig risiko for helsen og prestasjonen til toppidrettsutøvere. Retur fra skade kan vise lignende aspekter med retur fra koronapandemien, som for eksempel ved at de ikke kan trene og konkurrere slik de pleide å gjøre (Ruffault et al., 2020). Det kan derfor være interessant å inkludere funn fra studier som tar for seg retur etter skade. En norsk studie som så på retur etter skade fant at idrettsutøvere kan være engstelige fordi de ikke tror de vil prestere på like høyt nivå som de gjorde før skaden, samtidig som de kan føle på en usikkerhet knyttet til forventningene fra trenerne (Podlog og Eklund, 2007). En annen norsk studie med 378 norske toppidrettsutøvere fremhever at toppidrettsutøvere oppfatter denne ekstreme situasjonen forskjellig, og viser til at toppidrettsutøvere er en mangfoldig gruppe (Pensgaard, Øvrebø & Ivarsson, 2021). Noe de

trekker frem som ser ut til å være viktig for de norske toppidrettsutøverne er tilgang til både økonomisk og profesjonell støtte (Pensgaard et al., 2021).

2.4.3 Støtte fra andre

I studien som tok for seg 96 kvinnelige toppidrettsutøvere fant de at utøvere følte seg støttet gjennom perioden (Bowes et al., 2020). Av utøverne følte 74% at de hadde fått tilstrekkelig støtte fra trenerne under pandemien med tanke på fysisk trening (Bowes et al., 2020). Dette ved at de fikk styrke- og utholdenhetsprogram som kunne utføres hjemme, i tillegg til at flere av treningsøktene ble gjennomført sammen via videokonferanseteknologi og gjennom apper som kunne spore fremgang (Bowes et al., 2020). Til tross for at flere opplevde støtte fra sine trenere så var det noen som rapporterte at støtten de hadde fått var utilstrekkelig (Bowes et al., 2020). Det var 67% av utøverne som rapporterte å ha hatt tilgang til sports-psykologer, mindfulness økter og online samtaler med trenere som fokuserte spesielt på velvære (Bowes et al., 2020).

Studien med 105 amerikanske idrettsutøvere under koronapandemien fant at nesten en tredjedel av deltakerne ikke følte tilstrekkelig støtte fra andre når det dreide seg om deres mentale helse og velvære, og 21% forklarte at de ikke hadde opplevd støtte i det hele tatt (Jagim et al., 2020). Studien konkluderer med at mangel på personlig støtte og instruksjon fra trenere kan ha skadelig innvirkning på kvaliteten på treninger og sportsspesifikke aktiviteter, spesielt lagkjemi og taktiske strategier (Jagim et al., 2020). De antyder også at mangel på samhandling med lagspillere vil sannsynligvis påvirke toppidrettsutøveres mentale helse og føre til redusert sosialisering, noe som kan bidra til en følelse av isolasjon og svekke motivasjonen (Jagim et al., 2020).

I studien med 1147 løpere så fant de også mangel på sosial støtte, og utøverne opplevde det som barriere for løpstrening under koronapandemien (DeJong et al., 2021). Svarene til deltakerne viste at de syntes det var vanskelig å opprettholde sine løpevaner uten oppmuntring fra sitt eget team og samfunnet generelt (DeJong et al., 2021). Flertallet av løperne hadde mål de arbeidet mot, og studien viser at de som fikk støtte underveis i pandemien hadde bedre forutsetninger for å overholde sine treningsplaner (DeJong et al., 2021).

3.0 Metode

I det følgende kapittelet vil valg av metode bli presentert. I denne sammenheng innebærer metode valg som er tatt og begrunnelsene bak forskningsdesign, datainnsamling og dataanalyse. Dette kapittelet vil også ta for seg utvalget av informanter og metodens validitet, reliabilitet og generaliserbarhet. Rollen til forskeren og relevante etiske overveielser vil også bli presentert.

3.1 Metodisk tilnærming

Kvale og Brinkmann (2009) forklarer ordet metode som «veien til målet». Med andre ord dreier det seg om fremgangsmåten til å kunne belyse problemstillinger og komme frem til et resultat (Widerberg, 2001). Metoden som blir benyttet vil være avgjørende for hvordan kunnskap frembringes (Halvorsen, 2008). Det er derfor viktig å finne ut hvilken metode som gir problemstillingen fullverdig informasjon og som er praktisk gjennomførbar (Creswell, 2007). De ulike forskningsmetodene man skiller mellom er kvalitativ, kvantitativ og blandet metode (Creswell, 2007). Kvalitativ forskningsmetode ble brukt i dette forskningsprosjektet ettersom metoden ifølge Holme og Solvang (1996) egner seg godt til å skape en totalforståelse på feltet det er lite forskning på.

Koronapandemien er et dagsaktuelt tema som det er forsket lite på, og for å få en forståelse av dens påvirkning på motivasjonen til toppidrettsutøvere var det nødvendig å få grundige beskrivelser, noe det ifølge Miles og Huberman (1994) er mulig å få ved bruk av kvalitativ metode. Ved kvalitativ forskningsmetode skilles det hovedsakelig mellom tre ulike måter å drive kvalitativ forskning på, og i dette forskningsprosjektet ble intervju valgt som metode for datainnsamling.

3.1.1 Det kvalitative forskningsintervju

Kvalitativt forskningsintervju er en interpersonlig situasjon der forsker og deltaker har en samtale, og forskeren tilegner seg kunnskap om fenomenet (Kvale & Brinkmann, 2015). Slike forskningsintervju kan ifølge Kvale og Brinkmann (2015) gjennomføres på en rekke ulike måter, men i dette forskningsprosjektet har det blitt valgt å benytte seg av dybdeintervju. Denne intervjuformen benyttes når det er ønskelig å få en dypere forståelse av deltakernes opplevelse av fenomenet som undersøkes gjennom beskrivelser på hva de har opplevd og erfart (Halvorsen, 2008).

Det er flere måter å strukturere et intervju, og i dette forskningsprosjektet har det blitt valgt å benytte seg av semistrukturerte intervjuer som ifølge Dalen (2011) er mest vanlig å bruke. Et semistrukturert intervju tar utgangspunkt i ulike temaer som intervjuet forholder seg til, der rekkefølgen på temaene ikke har betydning så lenge alle spørsmålene blir gjennomgått (Postholm, 2005). Samtidig åpner et semistrukturert intervju opp for å gå bort fra forhåndslagde spørsmål (Tanggaard & Brinkmann, 2012). Denne intervjuformen gjorde det mulig å berøre andre temaer enn de som var satt opp på forhånd, og ettersom det finnes lite forskning på feltet i studien var det gunstig å åpne for andre relevante temaer.

3.2 Deltakere

3.2.1 Inklusjonskriterier

Deltakerne ble rekruttert med bakgrunn i deres mulighet til å belyse problemstillingen (Widerberg, 2001). I dette forskningsprosjektet dreier problemstillingen seg om hvordan koronapandemien har påvirket norske toppidrettsutøvere sin indre motivasjon, og på bakgrunn av det har et strategisk utvalg blitt benyttet. Et strategisk utvalg er vanlig å bruke i kvalitative undersøkelser og går ut på å velge deltakere som har kvalifikasjoner eller egenskaper som ansees å være relevant for problemstillingen (Thagaard, 2018).

I denne studien måtte deltakerne være underlagt Olympiatoppen (2013) sine kriterier eller definisjon på å være toppidrettsutøver. Personer som tidligere var definert som toppidrettsutøvere men som avsluttet sin karriere underveis i koronapandemien ble også inkludert i forskningsprosjektet. Gjennom å benytte seg av et strategisk utvalg ble det forsøkt å inkludere utøvere som både representerer individuell- og lagidrett, samt av begge kjønn for å se eventuelle likheter eller ulikheter.

3.2.2 Rekruttering

Prosessen ved å rekruttere deltakere startet først ved at tre toppidrettsutøvere som jeg hadde bekjentskap til ble kontaktet, og alle ønsket å delta i forskningsprosjektet. Olympiatoppen Sør-Vest ble også kontaktet ettersom forskningsprosjektet omhandler toppidrettsutøvere og de er et organ for norsk toppidrett i Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (NIF). Daglig leder ved Olympiatoppen Sør-Vest var positiv til forskningsprosjektet og sendte ut informasjon om prosjektet til aktuelle utøvere som studerer ved Universitet i Stavanger og defineres som toppidrettsutøvere. Etter utsendt informasjon tok én toppidrettsutøver kontakt.

For å få flere deltakere med i forskningsprosjektet ble det sendt privat melding til flere toppidrettsutøvere på sosiale medier gjennom applikasjonen instagram. Her svarte én på meldingen som ble sendt ut. Gjennom hele rekrutteringsprosessen ble det forsøkt å få til et utvalg bestående av deltakere fra individuell- og lagidrett, samt begge kjønn.

Antallet deltakere i forskningsprosjektet tok utgangspunkt i Kvale og Brinkmann (2015) som sier at vanlige intervjuundersøkelser ofte består av mellom fem og tjuéfem deltakere. På grunn av tidsrammen og ressurser ble en organisk utvelgingsprosess valgt. Det gjør det mulig å starte med få deltakere og øke størrelsen på utvalget underveis (Thagaard, 2018). Da kunne flere deltakere bli intervjuet underveis i forskningsprosjektet, slik at det ifølge Kvale og Brinkmann (2015) var mulig å nå metningspunktet.

3.3 Datainnsamling

3.3.1 Intervjuguide

En intervjuguide ligner på et manuskript som skal bidra til å strukturere intervjuforløpet og skal inneholde ulike temaer som skal bli tatt opp i intervjuet, og hvilken rekkefølge de skal ha (Kvale & Brinkmann, 2009). Temaene som inngår i intervjuguiden er generelle- og sportslige opplysninger, egne tanker om koronapandemiens innvirkning på seg selv og de tre psykologiske behovene i selvbestemmelsesteorien.

Spørsmålene ble formulert med utgangspunkt i de ulike temaene slik at de i størst grad forsøker å samsvare med problemstillingen. I utarbeidelsen av spørsmålene har det blitt forsøkt å lage dem åpne, ettersom det ifølge Tjora (2012) vil bidra til mest mulig informasjon fra deltakerne og gjøre det mulig å komme i dybden på temaet. Dette har blitt gjort ved å ofte innlede spørsmålene med «hva», «hvordan», «hvorfor» eller «i hvilken grad». Det er også lagt til oppfølgingsspørsmål som kan brukes dersom de ikke nevner noe av dette i hovedspørsmålene. Intervjuguiden ble endret etter tilbakemeldinger fra veileder, der flere av spørsmålene ble omformulert og slått sammen.

I utformingen av intervjuguiden (vedlegg 1) har det blitt forsøkt å legge opp til en logisk rekkefølge på spørsmålene. Dette ved å starte intervjuet med enkle bakgrunns spørsmål ettersom det ifølge Tjora (2012) bidrar det til å skape en tryggere atmosfære. Ved å skape trygghet øker muligheten for å gå i dybden på dette gitte teamet (Tjora, 2012). Etter å ha fått

deltakerne til å føle seg trygg i omgivelsene, er det ifølge Markula og Silk (2011) mulig å starte med de spørsmålene som dreier seg mer om forskningsspørsmålet.

3.3.2 Pilotintervju

I forkant av intervjuer er det anbefalt å gjennomføre pilotintervju, som går ut på å teste intervjuguiden og teknisk utstyr (Bryman, 2012). Dette ettersom det bidrar til å forsikre om intervjuet fungerer i sin helhet og etter planen, og gir forskeren erfaring og selvtillit med intervjusituasjonen og intervjuguiden (Bryman, 2012).

I dette forskningsprosjektet ble det gjennomført to pilotintervjuer i forkant av de ordinære intervjuene, det ene på en medstudent og det andre på en idrettsutøver. Bryman (2012) sier det er ønskelig at pilotintervjuene gjennomføres på deltakere som ligner på de deltakerne som skal delta i forskningsprosjektet, dersom det skulle være mulig. På bakgrunn av det ble det først gjennomført et intervju med en medstudent for å bli først bli tryggere i intervju-situasjonen, samt få tilbakemeldinger. Deretter ble det gjennomført et pilotintervju med en idrettsutøver som konkurrerer på høyt nivå for at det skulle ligne de kommende intervjuene.

Pilotintervjuene førte til mer kjennskap rundt spørsmålene og oppbygningen av intervjuguiden. Deltakerne gav tilbakemelding på å vente med å stille spørsmål til de hadde snakket ferdig. En erfaring fra pilotintervjuene var at det kunne være krevende å finne ut hvilke temaer som burde blitt fulgt opp bedre underveis. Spørsmålene og strukturen i intervjuguiden opplevdes god, noe som gjorde at strukturen på spørsmålene ikke ble endret.

3.3.3 Gjennomføring av intervjuene

Intervjuene ble gjennomført på dataprogrammet Zoom Video Communications for å unngå fysisk kontakt med deltakerne i koronapandemien, og ble tatt opp på lydbånd (Olympus Digital Voice Recorder WS-852). Dataprogrammet Zoom gjorde det mulig å kunne se og snakke med deltakerne gjennom datamaskinen. Intervjuene ble gjennomført på dager og tidspunkter som deltakerne selv hadde valgt for å sikre at de hadde tid og følte seg klar til å bli intervjuet.

I gjennomføringen av intervjuene ble det forsøkt å gå i dybden på de ulike temaene ved å stille flere oppfølgingsspørsmål og ha en lyttende rolle. Det ble i tillegg benyttet en intervjueteknikk som heter prober, for å kunne oppnå flyt i samtalen. En slik teknikk går ut på

å vise interesse og oppmuntre deltakeren til å snakke mer gjennom kroppsspråk og kommentarer (Thagaard, 2009). I intervjuene ble dette gjort ved å si «ja», «mhm» og nikke når deltakeren besvarte spørsmålene. Det ble forsøkt å legge til rette for at deltakerne skulle føle seg komfortable i intervjusituasjonen ved å vise dem engasjement for svarene deres.

Intervjuene avsluttet alltid med en oppsummeringssamtale etter lydbåndet var slått av. Her ble deltakerne spurt om hvordan de opplevde å bli intervjuet og vite at samtalen ble tatt opp. Deltakerne uttrykte at de følte situasjonen var grei eller kjekk. Dette stemmer godt overens med litteraturen som sier at informanter ofte opplever det positivt å bli intervjuet (Postholm, 2005; Thagaard, 2009). Deltakerne ble nok en gang informert om at de kan velge å trekke seg om ønskelig og at svarene deres vil bli anonymisert.

3.4 Analyse

3.4.1 Transkribering

Transkriberingen går ut på å transformere muntlig intervjusamtale til skriftlig tekst som blir den grunnleggende dataen i undersøkelsen (Kvale & Brinkmann, 2009). I dette forskningsprosjektet ble transskriberingen gjort umiddelbart etter hvert forskningintervju for å notere ned eventuelle tanker om deres holdning, kroppsspråk og språkbruken som kunne være relevant for analysen av dataene. Transkriberingen ble gjort i dataprogrammet NVivo (QSR International) som brukte lydfilene fra lydbåndet og gjorde det mulig å lytte fra intervjuene og notere ned samtalene. I transskriberingen av intervjuene ble det valgt å bruke en skriftspråkstil som forsøkte å beskrive ordrett hva deltakerne sa, slik at følelsesuttrykk som nøling og latter også ble inkludert i transskripsjonen. Transskriberingen ble gjort selv, noe som ifølge Brinkmann og Kvale (2009) gjør at intervjuer lærer mye om sin egen måte å intervju andre. Dette gjorde at det var mulig å bli oppmerksom på eventuelle forbedringer i rollen som intervjuer. Etter å ha transskribert alle intervjuene startet analysen av datamaterialet.

3.4.2 Tematisk analyse

Analysen i dette forskningsprosjektet har tatt utgangspunkt i en tematisk analyse som Braun og Clarke (2006) har utviklet for å identifisere, analysere og rapportere mønstre eller temaer som er fremtredende i datamaterialet. Denne formen for analyse går ut på å organisere datamaterialet, beskrive det detaljert og tolke de ulike aspektene (Clarke & Braun, 2013). Organiseringen av datamaterialet ble gjort ved å dele inn i temaer, sub-temaer, koder og

«initial codes». Med «initial codes» menes antall ganger det har blitt hentet ut utdrag fra de transskriberte intervjuene som har blitt plassert i forskjellige koder. Disse kodene ble navngitt med noe som gav en forklaring på alle «initial codes» som de inneholdt. Alle kodene ble videre fordelt inn i sub-temaer som beskriver kodene. Avslutningsvis utgjør sub-temaene de temaene som inngår i forskningsprosjektet.

Tematisk analyse er et fleksibelt verktøy som ikke er bundet til en spesifikk teori, noe som gjør at den kan brukes til flere ulike teorier (Attride-Stirling, 2001). I dette forskningsprosjektet var SDT det teoretiske utgangspunktet for analysen som skulle fremheve forskjeller og likheter i datamaterialet, noe som gjorde at en deduktiv tilnærming ble brukt. Til tross for at det ble brukt en deduktiv tilnærming er det ifølge Braun og Clarke (2012) også mulig å benytte seg av en induktiv tilnærming samtidig. Ettersom forskningsprosjektet undersøkte et dagsaktuelt tema med lite tidligere forskning ble en induktiv tilnærming også benyttet, noe som ifølge Clarke og Braun (2013) går ut på å utforme temaer basert på uttalelsene til deltakerne. En veksling av tilnærminger ble gjort for å være åpen for andre interessante temaer og samtidig ta utgangspunkt i SDT. Ved en tematisk analyse er det flere ulike måter å gå frem på, men i dette forskningsprosjektet ble det valgt å benytte seg av Braun og Clarke (2006) sin seks-trinns analysemodell som vi skal se nærmere på:

Fase 1: Gjøre seg kjent med dataene

I fase én anbefales det å gjøre seg kjent med sine data ved å lese i gjennom datasettet flere ganger før koding (Braun & Clarke, 2006). Dette ble gjort ved å transskribere alle intervjuene for å deretter lese disse flere ganger. Det ble i tillegg notert ned tanker og ideer for videre analyse noe som gjorde at fasen bar preg av induktiv tilnærming.

Fase 2: Koding av datamaterialet

Fase to går ut på å kode datamaterialet for å kunne identifisere ulike interessante temaer (Braun & Clarke, 2006). I denne prosessen ble dataprogrammet NVivo brukt som et verktøy for å opprette koder, eller «nodes» som det heter i NVivo, fra utsagnene til deltakerne. Kodene ble laget underveis basert på hva som kunne være av interesse og relevans, noe som gjorde at en induktiv tilnærming ble benyttet. En slik tilnærming ble benyttet ettersom formålet i fasen er ifølge Braun og Clark (2006) å bli enda bedre kjent med data som kan være relevant. Etter gjennomgått datamateriell var det 883 «initial codes» fordelt på 89 koder, men

ettersom flere av kodene overlappet eller hadde nesten likt innhold ble de slått sammen og antallet ble redusert til 583 «initial codes» fordelt på 60 koder.

Fase 3 – Søking etter temaer

Fase tre består av en lettere form for analyse der det forsøkes å få et helhetlig blikk over de ulike kodene, for å deretter vurdere hvilke koder som kan kombineres for å skape ulike temaer (Braun & Clarke, 2006). Flere temaer ble laget med utgangspunkt i flere koder ved bruk av en induktiv tilnærming. Samtidig ble det også arbeidet deduktivt i denne fasen ettersom det ble forsøkt å skape temaer som samsvarte med SDT.

Fase 4 – Gjennomgang av temaer

I fase fire anbefales det å vurdere relasjonen mellom temaene og kodene fra datamaterialet, og sjekke relasjonen mellom kodene og datamaterialet (Clarke, Braun & Hayfield, 2015). I denne fasen ble relasjonen mellom temaene og kodene vurdert, og underveis i arbeidet ble det funnet enkelte koder som var av varierende kvalitet. Flere av kodene var relevante og hadde god relasjon til temaene, mens noen ikke hadde god relasjon og ble dermed flyttet til andre koder eller fjernet. Før koder ble flyttet eller fjernet ble det alltid sjekket med datamaterialet for å være sikker. Fase fire hadde en deduktiv tilnærming for å få et mer overordnet perspektiv og vurdere om kodene og temaene kunne knyttes til SDT. Etter samtale med veileder ble temaene gjennomgått og førte til at flere koder og temaer ble flettet sammen og fjernet, ettersom noen av temaene ikke kunne knyttes til SDT.

Fase 5 – Definere og navngi temaene

I denne fasen anbefales det å definere og navngi temaene med utgangspunkt i at de skal være beskrivende for problemstillingen (Braun & Clarke, 2006). Temaene ble forsøkt navngitt på en konkret måte for å tydeliggjøre hva de handlet om og hvilke aspekter av datasettet de tok for seg. Det ble forsøkt å ha temaer som var oppklarende, og med relasjon til hverandre. Arbeidet i denne fasen var preget av induktiv tilnærming ettersom dataene var delaktig i danningen av temaene. Samtidig var fase også preget av deduktiv tilnærming med tanke på at flere av temaene ble utarbeidet med bakgrunn i SDT og problemstillingen. Ikke alle temaene var like oversiktlige, noe som gjorde at det ble laget sub-temaer. Det går ut på å dele datasettet inn i overordnede temaer med flere sub-temaer under seg, noe som kan være essensielt for å gi struktur på store og komplekse temaer (Braun & Clarke, 2006). Ved bruk av sub-temaer er det mulig å fremstille dataene i et hierarki, noe som gjorde at det ble laget en skjematisk oversikt i resultatdelen (Figur 1), for å gi bedre oversikt over analysen.

Fase 6 – Produsere rapport

Den siste fasen i tematisk analyse går ut på å produsere en rapport der utdrag fra datamaterialet presenteres (Braun & Clarke, 2006). I rapporten ble meningsfortetning benyttet, og ifølge Kvale og Brinkmann (2009) går det ut på at lengre uttalelser blir forkortet til setninger som er mer konkrete og med samme meningsinnhold. De gangene meningsfortetning ble brukt så ble det markert med (...). Dette ble gjort for å få en mer tydelig og bedre presentasjon av resultatene fra den tematiske analysen. Rapporten tok utgangspunkt i en induktiv tilnærming der temaene ikke var bundet til noen spesifikk teori, men ettersom forskningsprosjektet baserte seg i stor grad på selvbestemmelsesteorien ble rapporten tidvis preget av en deduktiv tilnærming. Ettersom den tematiske analysen i forskningsprosjektet til tider hadde en deduktiv fremgangsmåte, anbefaler Clarke med flere (2015) at datamaterialet diskuteres i relasjon til tidligere forskning eller annen eksisterende litteratur. Dette i tillegg til annen eksisterende litteratur ble gjort i diskusjonskapitlet.

3.5 Metodiske overveielser

Det er sentralt å redegjøre for bakgrunn for valg av metode. I problemstillingen ble det forsøkt å få en forståelse og innsikt i hvordan koronapandemien hadde påvirket den indre motivasjonen til norske toppidrettsutøvere. Det finnes lite tidligere forskning på fenomenet, noe som gjorde at det var nødvendig å gå i dybden for å få en bedre forståelse av det. For å kunne fange opp mer kompleks informasjon og gå i dybden, var det hensiktsmessig å benytte seg av kvalitativ metode fremfor kvantitativ metode (Anderson, 2010).

Kvalitativ forskning gir forskeren en fleksibilitet som gir mulighet for å kunne gjøre eventuelle endringer underveis, noe som ikke er mulig med kvantitativ forskning ettersom denne metoden er ofte mer låst og standardisert (Anderson, 2010). Ved kvalitativ forskning er det potensielle svakheter, og det ene er at forskningen avhenger i stor grad av intervjuferdighetene til forskeren (Anderson, 2010). En annen svakhet Anderson (2010) trekker frem er at kvaliteten kan påvirkes av forskerens ståsted og forforståelse.

I alle forskningsprosjekter skal gjennomføringen synliggjøres og fremgangsmåter skal belyses, noe som skal gjøre det mulig å gjøre vurderinger av gjennomførelsen av forskningsprosjektet (Postholm & Jacobsen, 2018).

3.5.1 Reliabilitet og validitet

Ved vurderinger og kvalitetsindikatorer av forskningsprosjekter brukes ofte begrepene reliabilitet og validitet (Thagaard, 2009). Disse begrepene hører til kvantitativ forskning og ble dermed byttet ut med begrepene *kredibilitet*, *overførbarhet*, *pålitelighet* og *bekreftbarhet* ettersom de egner seg bedre ved kvalitativ forskning (Sparkes & Smith, 2013; Patton, 2015; Postholm & Jacobsen, 2018; Kvale & Brinkmann, 2015). Begrepene ble også brukt ettersom de ofte regnes som den gyldne standard i kvalitative studier som dreier seg om trening, idrett og helse (Sparkes & Smith, 2013). Ved å ta for seg begrepene dannes grunnlaget for troverdigheten til forskningsprosjektet (Sparkes & Smith, 2013; Postholm & Jacobsen, 2018).

3.5.2 Studiens troverdighet

Troverdigheten til forskningsprosjekter dreier seg om kvaliteten på funnene, noe som gjør det viktig å redegjøre for hvordan troverdigheten har blitt sikret (Dalland, 2017). Dette gjøres ved å vise åpenhet rundt fremgangsmåte og eventuelle påvirkninger som har hatt betydning for resultatene, og ved å gi innsyn i valgene som har blitt tatt (Sparkes & Smith, 2013). For å styrke troverdigheten har det blitt forsøkt å reflektere over av bruk metode og tilnærming i forskningsprosjektet, og vise åpenhet i redegjørelsen av fremgangsmåte og innsamling av data. Noe som kan svekke troverdigheten i dette forskningsprosjektet er ifølge Malterud (2011) at det bare er én person som har både skrevet og analysert innholdet.

Det finnes ingen fasitsvar på hvordan troverdigheten kan sikres, men en anbefaling er å beskrive prosedyrer og prosessen i forskningsprosjektet (Patton, 2002). Det har blitt gjort ved å gjøre analyseprosessen gjennomiktig som ifølge Thagaard (2018) går ut på å forklare og gi innsyn i hvordan analysen har blitt utført. Analyseprosessen har blitt forsøkt gjort gjennomiktig ved å forklare prosessen i de ulike fasene i den tematiske analysen. Det har også blitt laget en skjematisk oversikt som gjør analysen gjennomiktig ved å se hvilke valg som har blitt tatt. Troverdigheten til forskningsprosjektet blir dannet av å se på de ulike begrepene som tidligere nevnt, og disse vil bli presentert i det følgende:

Kredibilitet

Kredibilitet dreier seg om å se på hvilken personlig informasjon som i ulik grad kan ha påvirket resultatene i forskningsprosjektet (Patton, 2002; Kvale & Brinkmann, 2009).

Dette kan gjøres ved å redegjøre for eget teoretisk ståsted og forforståelse, ettersom det kan ifølge Boyatzis (1998) bevisst eller ubevisst påvirke datamaterialet. Eget teoretisk ståsted kan

forklares ved en stor interesse for faglitteratur og forskning innenfor motivasjon, og spesielt selvbestemmelsesteorien. Den teoretiske bakgrunnen og forforståelsen kan beskrives som praksisteori og går ut på å reflektere over egen erfaringsbakgrunn (Thagaard, 2009). Egen erfaringsbakgrunn består av tidligere karriere som idrettsutøver på høyt nasjonalt nivå og trener for en rekke individuelle idrettsutøvere.

Bakgrunn som idrettsutøver kan ha økt mulighetene til å få en god forståelse av svarene til deltakerne med tanke på egne lignende erfaringer, samtidig kan det ha virket negativt med tanke på at flere oppfølgingsspørsmål kan ha blitt unnlatt på grunn av feltblindhet. Dette dreier seg om å se etter det som kan bekrefte egen forforståelse eller erfaring (Malterud, 2011). Det kan ha gjort at det ikke har blitt sett etter alternative tolkninger og uttalelser fra deltakerne som ikke stemmer overens med egen forforståelse, og kan ha påvirket resultatene i forskningsprosjektet. Det har i størst mulig grad blitt forsøkt å bevisst forhindre at eventuelle verdiladde meninger, holdninger og oppfatninger har påvirket forskningsprosessen. Erfaringsbakgrunnen kan likevel ha vært positiv ettersom kunnskapen rundt temaene har sannsynligvis vært høy, noe som ifølge Tanggaard og Brinkmann (2012) gjør det mulig å stille mer relevante spørsmål. I tillegg kan forforståelsen ha gjort det mulig å sette seg inn i livsverdenen til deltakerne, noe som ifølge Thagaard (2009) er positivt.

Overførbarheten

Overførbarhet dreier seg om hvorvidt resultatene kan overføres til en sammenheng som er større, og om det er mulig å si noe om populasjonen som blir undersøkt (Symon & Cassell, 1998). Forskningsprosjektet består av et lite utvalg og dekker ikke alle typer idretter, noe som gjør at resultatene ikke ser ut til å kunne overføres til en større sammenheng.

Pålitelighet

Pålitelighet går ut på om det er mulig å stole på resultatene og om andre forskere ville fått likt resultat (Kvale & Brinkmann, 2009). Det dreier seg om hvor godt dokumentert metodene som har blitt brukt i utarbeidelsen av resultatene til forskningsprosjektet er (Markula & Silk, 2011). I dette forskningsprosjektet har det blitt forsøkt å styrke påliteligheten ved å detaljert beskrive fremgangsmåten. Dette har blitt gjort ved å beskrive utvalget, kriterier for utvalget, innhenting av deltakere og utforming av intervjuguide. Det er også beskrivelser som tar for seg forforståelsen, hvilke metoder som er brukt for innsamling av datamateriell og hvordan analysen av data har foregått. Gjennom beskrivelser som synliggjør fremgangsmetodene i

forskningsprosjektet er det mulig for andre forskere å vurdere kvaliteten av arbeidet. En annen faktor som kan bidra til å gjøre forskningsprosjektet mer pålitelig, er at det ble gjennomført pilotintervjuer. Dette gjorde det mulig å teste intervjuguiden for å sjekke om den fungerte og det ble gitt tilbakemeldinger på eventuelle forbedringer.

Påliteligheten kan bli vurdert gjennom etterprøving, men for kvalitative forskningsprosjekter er tradisjonell etterprøving ikke like enkelt ettersom resultatene i stor grad kan være avhengig av intervjuferdighetene og forforståelse (Anderson, 2010). Dette kan redusere påliteligheten til forskningsprosjektet.

Bekreftbarhet

Bekreftbarhet dreier seg om i hvilken grad det er mulig å være sikker eller bekrefte at resultatene og konklusjonen i forskningsprosjektet gjenspeiler meningene til informantene, og ikke forestillinger som forskeren kan ha (Thagaard, 2009). For å styrke bekreftbarheten i forskningsprosjektet fikk alle deltakerne tilsendt transskribert intervju, resultat og konklusjon for å se om tolkningen av svarene deres var riktig. Ingen av informantene hadde kommentarer eller innvendinger til deres transskriberte intervju. Dette ble gjort for å styrke bekreftbarheten ved at tolkningene stemmet overens med det deltakerne svarte og mente. Det er også mulig å styrke bekreftbarheten ved å sammenligne resultatene med andre lignende studier (Vallgård & Koch, 2007). Dette forskningsprosjektet tok for seg et fenomen som er relativt nytt og det var dermed et begrenset antall sammenlignbare studier, men det ble likevel gjort sammenligninger med de studiene som det til en viss grad var lignende.

3.6 Ethiske overveielser

I forskningsprosjekter må det tas etiske vurderinger, og det går ut på å forholde seg til ulike normer ved planlegging og gjennomførelse (Dalland, 2017). For å kunne ta slike vurderinger og vite om ulike forpliktelser, ble det valgt å ta utgangspunkt i retningslinjene til den nasjonale forskningsetiske komité for samfunnsvitenskap og humaniora (NESH), som forskere skal ivareta ved forskning. Disse hensynene skal sikre at forskningsprosjekter gjennomføres på en etisk forsvarlig måte (NESH, 2016).

For å sikre etisk forsvarlig gjennomførelse ble forskningsprosjektet meldt inn til norsk senter for forskningsdata (NSD) ettersom studien ville behandle personopplysninger. Etter godkjenning fra NSD (vedlegg 3) ble forskningsarbeidet satt i gang med hensyn til punktene

i NESH. Prosessen ved å innhente deltakere startet etter norsk senter for forskningsdata (NSD) godkjente forskningsprosjektet 05.02.2021. Av retningslinjene som fremgår i NESH (2016) har det blitt valgt å redegjøre for de punktene som Dalen (2011) trekker ut som de viktigste: 1) krav om å informere 2) krav om samtykke, og 3) krav om konfidensialitet.

3.6.1 Informasjon om forskningsprosjektet

Ifølge NESH (2016) forpliktes det å informere tilstrekkelig om forskningen på en nøytral måte der deltakere ikke utsettes for press eller formidlingen er uforståelig. For å oppfylle disse kravene i forskningsprosjektet ble det utarbeidet et informasjonsskriv (vedlegg 2), som ifølge Dalen (2011) bidrar til at alle deltakerne får tilstrekkelig informasjon om hva en eventuell deltakelse innebærer. Informasjonsskrivet ble sendt ut til alle deltakerne og de ble oppfordret til å ta kontakt ved spørsmål knyttet til forskningsprosjektet og intervjuet. Før intervjuene startet ble alle deltakerne spurt om de hadde lest informasjonsskrivet. Dette ble gjort for å forsikre seg om at alle deltakerne var informert om hva de skulle samtykke til. Det ble også gitt nødvendig informasjon som ifølge Postholm (2005) er å informere om at identiteten deres blir anonym, bruk av lydband og muligheten til å avbryte intervjuet til en hver tid uten begrunnelse.

3.6.2 Informert samtykke

Etter å ha informert deltakerne om forskningsprosjektet måtte alle deltakerne samtykke til å bli intervjuet og bli med i forskningsprosjektet, ettersom samtykke ifølge NESH (2016) må innhentes når personopplysninger skal behandles. Informert samtykke innebærer at deltakerne er innforstått med deltakelse og detaljer rundt forskningen (NESH, 2016). I forkant av alle intervjuene ble samtykkeskjema sendt ut til alle deltakerne (vedlegg 2), slik at de visste hva de samtykket til. En annen grunn til at samtykkeskjemaet ble sendt ut i forkant var for å gjøre det fritt, og ifølge NESH (2016) betyr det at de samtykker uten å føle på press fra ytre forhold.

I samtykkeskjemaet ble det gitt informasjon om deltakernes rettigheter, forskningsprosjektets formål og informasjon rundt det, og muligheten til å trekke seg uten å oppgi årsak. Før intervjuene startet ble alle deltakerne spurt om de kunne samtykke muntlig i tillegg til det skriftlige de hadde sendt inn. Det ble lagt ekstra vekt på muligheten til å trekke seg uten å oppgi årsak, samt at det ikke ville ha betydning for forskningsprosjektet. Dette ble gjort for å gjøre deltakerne oppmerksom på muligheten.

3.6.3 Konfidensialitet

Konfidensialitet går ut på å anonymisere deltakere i forskningsprosjekter der ingen skal kunne identifisere deltakerne (NESH, 2016). I dette forskningsprosjektet var konfidensialitet utfordrende med tanke på at alle deltakerne representerer en spesifikk idrett med ulike prestasjoner, og ettersom toppidrettsmiljøet i Norge er relativt lite var det fare for at personer fra samme miljø kunne identifisere deltakerne. I informasjonsskrivet ble det skrevet eksplisitt at deltakerne kunne bli identifisert på grunn av begrenset antall toppidrettsutøvere. Denne informasjonen ble gitt for å opplyse dem om den potensielle muligheten, slik at det kunne tas i betraktning ved en eventuell deltagelse.

For å forsøke å anonymisere deltakerne ble alle gitt fiktive navn, som utøver 1, utøver 2 og så videre. Prestasjoner og spesifikke mesterskap kunne bidra til å identifisere deltakerne, og på bakgrunn av det ble dette omtalt som pallplass, og nasjonale- og internasjonale mesterskap. Annen idrettsspesifikk informasjon som også kunne gjøre det direkte mulig å spore svarene tilbake til deltakerne ble fjernet. I tillegg ble de transskriberte intervjuene skrevet i skriftspråket bokmål for å beskytte konfidensialiteten til deltakerne slik at dialekter ikke skulle kunne identifisere deltakerne. For å ivareta sikkerheten til deltakerne ble alle intervjuene passord beskyttet med ende til ende kryptering slik at ingen andre kunne få tilgang til møtet. I tillegg ble all personidentifiserbar informasjon lagret på en ekstern harddisk som var passord beskyttet og vil bli slettet når forskningsprosjektet er avsluttet.

3.6.4 Ethiske utfordringer ved intervjuer

Ifølge Kvale og Brinkmann (2009) kan kvalitative undersøkelser påføre deltakerne negative konsekvenser, og for å unngå dette er det viktig å reflektere over potensielle konsekvenser for deltakerne, men også gruppen de representerer. Forskningsprosjektet la opp til dybdeintervjuer med en problemstilling som kunne berøre vonde følelser. En potensiell konsekvens var at deltakerne kunne oppleve intervjuet som trist dersom de hadde hatt det vanskelig under koronapandemien. For å unngå at deltakerne opplevde intervjusituasjonen som ubehagelig og trist gjennom å reflektere og kjenne på tidligere negative følelser, ble det opplyst om deres mulighet til å ikke svare på spørsmålene. I tilfeller hvor det så ut til at deltakerne opplevde ubehag rundt spørsmålene ble samtaleemnet endret for å unngå at deltakerne skulle føle på noe ubehag.

4.0 Resultater

4.1 Beskrivelse av deltakerne

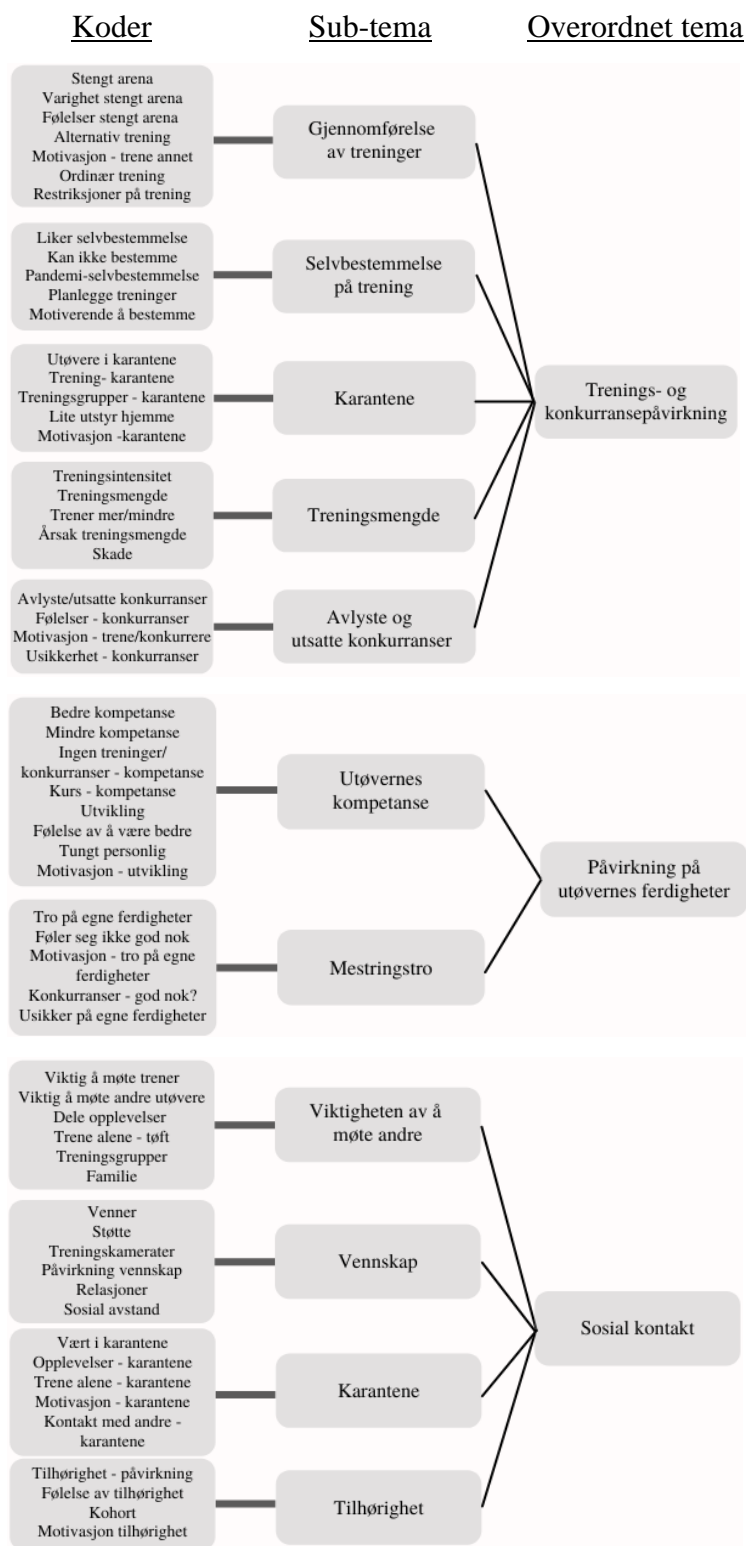
Deltakerne i utvalget bestod av fem norske toppidrettsutøvere der tre av dem representerte individuelle idretter og to representerte lagidrett. Deltakerne var av begge kjønn der to var menn og tre var kvinner. Alderen til deltakerne varierte fra 21 til 27 år, og idrettene de representerte var svømming, fotball, skihopping, friidrett, og håndball. Det idrettslige nivået til deltakerne varierte fra høyt nasjonalt nivå til høyt internasjonalt nivå, noe som bidro til at feltet var tilstrekkelig dekket. Deltakerne sin idrettslige bakgrunn var følgende:

Utøver 1 (svømming), utøver 2 (fotball), utøver 3 (friidrett, mellom- og langdistanseløper), utøver 4 (skihopp) og utøver 5 (håndball).

4.2 Skjematisk oversikt over studiens temaer

Resultatene i dette forskningsprosjektet fremstilles med utgangspunkt i prosedyrene i de seks fasene til tematisk analyse. Innsamlete data fra intervjuene har dannet grunnlag for resultatene i forskningsprosjektet. Fra intervjuene har det fremkommet flere koder som har blitt videre delt i sub-temaer. Analysen resulterte i totalt 11 sub-temaer som sammen dannet grunnlaget for de tre overordnende temaene i forskningsprosjektet. De overordnede temaene er: trenings- og konkurransepåvirkning, påvirkning på utøvernes ferdigheter og sosial kontakt. Disse overordnede temaene og sub-temaene har funksjon som paraplybegreper, og gir en oppsummering på kodene.

Utviklingen av den skjematiske oversikten presenteres i Figur 1 for å synliggjøre datamaterialets sammenheng. Strukturen i resultatkapitlet vil ta utgangspunkt i de overordnede temaene og de ulike sub-temaene. Sitater og sammendrag fra deltakerne vil bli presentert for å gi en enda bedre innsikt og forståelse av deltakernes følelser og tanker.



Figur 1: Skjematisk oversikt fremstilt i koder, sub-tema og overordnet tema.

4.3 Trenings- og konkurransepåvirkning

Dette temaet handler om hvordan koronapandemien har påvirket treningene til utøverne og konkurranser de har eller skulle deltatt i. Temaet vil også belyse hvordan det har påvirket motivasjonen til å trene og konkurrere.

4.3.1 Gjennomførelse av treninger

Tilgangen deltakerne hadde til hver sin treningsarena var varierende, og svaret til utøver 5 gir en grei oppsummering på hvordan deltakerne med unntak av utøver 3 ble påvirket:

«Nei først så ble vi fratatt den muligheten til å drive spesifikt med den idretten» (Utøver 5).

Alle deltakerne opplevde stengte treningsarenaer for en periode av ulik varighet, og følelsene knyttet til dette var varierende. Dette gjorde at deltakerne med unntak av utøver 3 måtte gjennomføre alternative treninger. For utøver 1 og 2 var dette en opplevelse som de syntes var tøff og utfordrende. For de som måtte trene alternativt så dreide det seg om å gjennomføre andre treningsformer enn den spesifikke idretten deres, og utøver 1 forklarte det slik:

«Altså fra å bruke et par og tjue timer i bassenget og åtte-ni timer på land i uken så ble det liksom opp mot 30 timer, bare alt på land» (Utøver 1).

Alternativ trening påvirket motivasjonen til deltakerne i ulik grad og for utøver 1 opplevdes det motiverende, mens for utøver 2 og 5 opplevdes det ikke motiverende. Dette forklarte utøver 2 ved at det var kjedelig og lite motiverende å løpe fremfor å spille fotball. Motivasjonen til å trene alternativt var høy i en liten periode for utøver 5 og forklarte at det var en «gyllen mulighet» til å forbedre eventuelle svakheter, men ble etter hvert lavere ettersom alternativ trening opplevdes kjedelig. Utøver 3 kunne trene som normalt ettersom det var lov å løpe utendørs, og måtte dermed ikke trene alternativt.

Etterhvert som treningsarenaene åpnet sa flere av deltakerne at de fikk mulighet til å gjennomføre ordinære treninger igjen. Deltakerne forklarte at treningene ble gjennomført på samme måte som før, men med en del restriksjoner på treningene som reduserte valgmulighetene. Restriksjonene førte til mindre fellesøkter og redusert antall personer i treningsgruppen for utøver 4. Av deltakerne nevnte utøver 3 at motivasjonen økte når det var mulig å gjennomføre ordinære treninger.

4.3.2 Selvbestemmelse på trening

Deltakerne uttrykket at de likte å kunne bestemme eller kunne påvirke treningene, og for utøver 1 gav det en følelse av eierskap som økte motivasjonen og engasjementet. Både utøver 2 og 5, som begge representerer lagidrett, forklarte at de aldri vil kunne bestemme alt hundre prosent på grunn av at de spiller sammen med andre på et lag, men følte likevel at de alltid har hatt muligheten for å bestemme selv til en viss grad. Selvbestemmelse var for utøver 4 viktig og forklarte det slik:

«Fordi jeg liker å ha kontroll på det jeg selv skal gjøre, og på en måte være sjef i min egen utvikling, og min egen treningshverdag» (Utøver 4).

Koronapandemien førte til at utøver 3 opplevde mindre selvbestemmelse, noe som førte til en følelse av å miste kontroll. Samme utøver uttrykket likevel å ha vært enig med trenerne i de fleste tilfellene, og syntes dermed at muligheten for påvirkning hadde blitt ivaretatt. For utøver 2 ble ikke følelsen av selvbestemmelse påvirket, ettersom trenerne hadde vært dyktige i å lytte og involvere utøveren i utarbeidelsen av treningsplanene. Koronapandemien førte for utøver 1, 4 og 5 til en opplevelse av å kunne påvirke eller bestemme mer, sammenlignet med før koronapandemien. Dette forklarte utøver 4 slik:

«Og det har ført til at vi som trener sammen i større grad kan påvirke hva vi skal trene, når og hva vi skal ha mest fokus på i treningsplanleggingen» (Utøver 4).

Økt følelse av selvbestemmelse ble begrunnet med mer mulighet for å kunne planlegge og bestemme innholdet i treningene. Dette opplevdes som motiverende, lærerikt og spennende for utøver 1 og 5, mens for utøver 4 gav det en følelse av kontroll.

4.3.3 Karantene

Av deltakerne hadde utøver 1, 2 og 4 vært i karantene i løpet av koronapandemien, og for disse førte det til at treningene måtte gjennomføres alene. Treningene til utøver 4 ble lite påvirket ettersom de hadde tilgang og kunne benytte seg av et karantene treningsrom, som hadde alt det nødvendige utstyret de hadde behov for. I tillegg til karantene treningsrommet så fikk utøveren fritak for å hoppe i karantene grupper. Treningene ble for utøver 2 hjemme i huset, og forklart på følgende måte:

«(...) det ble hjemmetrening i stuen med de få utstyrene du hadde. Hadde en fotball som jeg kunne trikse litt med ute i hagen, men hagen var ikke så stor så. Det var veldig begrenset da og veldig rart, rare omgivelser.» (Utøver 2).

Utøver 2 var den eneste som uttrykket at motivasjonen hadde blitt påvirket av å være i karantene. Denne utøveren opplevde at karantene perioden hadde ført til økt motivasjon i form av å innse hvor kjekt det var å kunne spille fotball.

4.3.4 Treningsmengde

Som følge av koronapandemien har deltakernes treningsmengde blitt påvirket i ulik grad. Treningsmengden til utøver 1 hadde vært relativt lik i antall timer, men bestående av andre treningsformer. Koronapandemien førte til økt treningsmengde for utøver 2, 3 og 4, og dette forklarte utøver 4 slik:

«Mengdemessig så tror jeg nesten jeg har trent mer i år enn tidligere, fordi det har vært mindre reisedøgn. Så jeg har kunnet brukt de dagene på å trene godt istedenfor å reise» (Utøver 4).

For utøver 2 og 3 økte treningsmengden på grunn av mer tid til å trene, mens for utøver 5 førte koronapandemien til mindre antall timer trening, men høyere intensitet på treningene. Koronapandemiens påvirkning på treningsmengden trodde utøver 5 hadde vært medvirkende til en skade som kom senere i koronaperioden.

4.3.5 Avlyste og utsatte konkurranser

Alle deltakerne opplevde at koronapandemien førte til at ulike mesterskap og kamper ble både utsatt og avlyst, og utøver 4 forklarte det slik:

« (...) men konkurransene har det påvirket i ganske stor grad. Det har vært en ganske tynn sesong for vår del på grunn av pandemien, med ja jeg vet ikke hvor mange avlyste konkurranser det har blitt nå, et titalls kanskje» (Utøver 4).

Deltakerne opplevde avlyste og utsatte konkurranser som skuffende og kjipt, og for utøver 1 førte det til mindre motivasjon. Utøveren hadde siden 2012 hatt mål om å delta i et internasjonalt mesterskap, og når mesterskapet ble avlyst forsvant motivasjonen til å trene.

For utøver 2 og 4 førte det til en følelse av tomhet i starten av koronaperioden, der utøver 4 forklarte at det føltes ut som om luften av ballongen gikk ut. Avlyste og utsatte konkurranser gjorde at utøver 3 og 5 opplevde å ikke få god nok «matching» på trening som de ellers ville fått i konkurranser, og mente det påvirket motivasjonen deres negativt. For utøver 2 og 5 ble skuffelsen størst når kampene ble avlyst etter å ha trent og motivert seg til å spille dem. Det gjorde at motivasjonen til å trene og konkurrere ble negativt påvirket for begge utøverne, og utøver 5 forklarte sin motivasjon til å konkurrere slik:

*«(...) men konkurranse motivasjonen forfalt jo fordi det ikke var noen konkurranser»
(Utøver 5).*

Utøver 5 forklarte også at usikkerhet og ny nedstenging reduserte motivasjonen til å trene og konkurrere. Til tross for at konkurranser ble avlyst og utsatt så økte motivasjonen til å trene og konkurrere for utøver 2 og 4 på grunn av et ønske om å være godt nok forberedt for kommende konkurranser. Motivasjonen økte også for utøver 3 som forklarte det slik:

«(...) da tennes en gnist i motivasjonen til å trene og konkurrere fordi jeg ønsket et fortrinn på de andre, liksom å være bedre forberedt enn dem og kanskje gjøre det bedre enn dem når det gjelder.» (Utøver 3).

4.4 Påvirkning på utøvernes ferdigheter

I dette temaet vil koronapandemiens påvirkning på utøvernes ferdigheter presenteres. Dette vil bli gjort ved å se nærmere på hvordan deltakernes opplevde at koronapandemien påvirket deres kompetanse, utvikling og mestringsstro.

4.4.1 Utøvernes kompetanse

Deltakerne uttrykket at deres følelse av egen kompetanse hadde blitt påvirket på grunn av koronapandemien med unntak av utøver 4 som syntes kompetansen ikke hadde blitt påvirket. Utøver 1 følte koronapandemien hadde ført til mindre kompetanse, mens utøver 2, 3 og 5 følte seg mer kompetent sammenlignet med før koronapandemien. Utøver 5 forklarte det slik:

«Ja for min del så har jeg følt at jeg har fått bedre kompetanse etter korona (...) Så jeg har følt meg faktisk mer kompetent som håndspiller etter korona enn før» (Utøver 5).

Det ble nevnt ulike årsaker på hvorfor følelsen av egen kompetanse hadde blitt påvirket, og for utøver 1 var det ingen treninger og konkurranser som gjorde at utøveren følte seg mindre kompetent. Før koronapandemien uttrykket samme utøver å ha vært i sitt livs beste form.

Utøver 3 sin følelse av økt kompetanse ble forklart slik:

«Ja i litt større grad da, fordi under pandemien så tok en jo visse steg da på friidrettsbanen, og basert på de stegene så er jeg klar over at en er bedre enn det en var før. Og derfor føler en at kompetansen og ja prestasjonsgraden er høyere nå rett og slett» (Utøver 3).

Gjennomførelse av diverse kurs og b-lisens innenfor trenerrollen i koronapandemien var grunnen til at utøver 2 følte på en økt kompetanse. Skifte av klubb var årsaken til at utøver 5 følte at kompetansen hadde økt, og forklarte at ny klubb førte til mer spilletid.

Koronapandemien førte til en positiv sportslig utvikling for alle deltakerne med unntak av utøver 1. Ikke mulighet for å trene i svømmebasseng førte til at utviklingen for utøver 1 ble negativt påvirket, og beskrev det som om utøveren tok et steg tilbake for hver uke som gikk. Dette opplevde utøver 1 som tungt sportslig og personlig. Dette ettersom utøveren hadde følt seg i sin livs beste form før koronapandemien, og skulle kvalifisere seg til et internasjonalt mesterskap som hadde vært målet hele livet. Den negative utviklingen ble beskrevet som tungt og samtaler med psykolog var nødvendig ettersom utøveren gruet seg til å svømme igjen. Samme utøver forklarte at koronapandemien ødela utviklingen og førte til ingen motivasjon til å trene eller konkurrere. I motsetning til utøver 1 så hadde utøver 5 en annen opplevelse:

“Jaa ... Den har påvirket faktisk at jeg har hatt mer utvikling, (...) jeg føler først så har jeg blitt en bedre spiller” (Utøver 5).

Utøver 5 forklarte også at utviklingen i starten av koronapandemien stoppet opp ettersom det ikke var mulig å trene, konkurrere og måle seg med andre. Videre forklarte utøver 5 at det ikke var mulig å bli en god lagspiller av å trene alene. Dette mente utøver 5 hadde en negativ innvirkning på motivasjonen til å trene i starten av koronapandemien. I motsetning til utøver 5 så ble utøver 3 og 4 mer motivert av sin positive utvikling. For disse utøverne dreide det seg om en følelse av å være bedre, og utøver 4 forklarte at utviklingen hadde vært synlig gjennom

prestasjoner som var bedre enn noen gang. Mer tid til å reflektere og finne ut hva som kunne forbedres førte til at utøver 2 opplevde en positiv idrettslig utvikling.

4.4.2 Mestringstro

Koronapandemiens påvirkning på utøvernes tro på egne ferdigheter i konkurranser var varierende. For utøver 1 som hadde opplevd mest motgang i sin karriere ble ikke troen på egne ferdigheter påvirket i starten av koronapandemien, men ble redusert utover i koronaperioden. Ette hvert så følte ikke utøver 1 seg godt nok forberedt for kommende konkurranser og forklarte at det «kvelte» motivasjonen til å trene og konkurrere. For utøver 3 ble troen på egne ferdigheter også påvirket på grunn av manglende konkurranser, og beskrev det slik:

«Så det er klart det medfører jo en viss usikkerhet rundt egne ferdigheter, det gjør det»
(Utøver 3).

Manglende konkurranser gjorde at både utøver 3 og 5 følte en usikkerhet rundt egne ferdigheter, ettersom de ikke visste om de hadde utviklet seg og blitt bedre for fremtidige kamper og konkurranser. Til tross for usikkerheten så følte utøver 3 at koronapandemien hadde økt troen på egne ferdigheter og trodde deltakelse i et internasjonalt mesterskap var i høyere grad mulig nå, sammenlignet med før. Dette førte til at utøver 3 sin motivasjon for å trene og konkurrere økte, mens for utøver 5 så ble motivasjonen negativt påvirket av usikkerheten rundt egne ferdigheter.

En annen utøver som også fikk mer tro på egne ferdigheter på grunn av koronapandemien var utøver 2, og begrunnelsen var god utvikling og en følelse av å være bedre. Dette mente utøver 2 hadde en positiv innvirkning på motivasjonen til å trene og konkurrere. Utøver 4 forklarte at koronapandemien ikke hadde utgjort en forskjell på troen på egne ferdigheter, men følte seg likevel bedre som idrettsutøver og presterte bedre enn noen gang.

4.5 Sosial kontakt

Dette temaet belyser hvordan deltakerne opplevde at koronapandemien påvirket deres relasjoner og tilhørighet til trenere og andre utøvere. Temaet tar også for seg hvorfor de syntes det var viktig å møte andre og hvordan sosial avstand og karantene påvirket dem.

4.5.1 Viktigheten av å møte andre

I gjennom koronapandemien syntes alle deltakerne det hadde vært viktig å kunne møte sine trenere, lagspillere og andre i treningsgruppen. Det ble beskrevet som et sosialt behov for utøver 1 ettersom det hadde vært viktig å dele opplevelser og omgås noen. Denne utøveren hadde ukentlige møter på Zoom med klubben og landslaget sitt for å holde kontakten. Dette syntes utøveren var viktig ettersom det var en fin arena for å snakke om oppturene og nedturene de kjente på underveis i koronaperioden. Noe annet som også ble beskrevet som viktig var de gode samtalene med andre treningskompiser om utfordringene i en situasjon som var helt ny og uvant. Denne utøveren bodde borte fra sin familie, noe som gjorde det enda viktigere å kunne ha noen å møte og snakke med.

To andre deltakerne som også bodde borte fra sin familie var utøver 2 og 4. Videosamtaler med familien gjorde at utøver 2 klarte seg greit i en tøff periode hvor det ikke var lov å møte andre i starten av koronapandemien. Ikke lov til å møte andre opplevde utøver 2 som trist og tøft, men ble allikevel mer motivert og forklarte det slik:

«Det påvirket motivasjon på en positiv måte. (...) Det er liksom tøffe tider, men vi har fremdeles noe å jobbe mot sammen. Så jeg føler liksom at vi har blitt sterkere sammen og fører oss mot de målene vi har satt. Jeg tror motivasjonen er ganske sterk for hverandre til å oppnå de målene vi har satt.» (Utøver 2).

For utøver 4 hadde det i enkelte perioder vært tøft å ikke kunne reise hjem til sin familie. Koronapandemien førte for utøver 4 til mer tid alene, noe som gjorde at utøveren følte seg ensom i enkelte perioder. Mer alenetid og ikke kunne trene eller sammenligne seg med andre påvirket motivasjonen til utøver 4 i noen perioder. Dette gjorde at utøver 4 syntes det hadde vært viktig å kunne møte andre. Utøver 3 syntes også det hadde vært viktig å kunne møte andre på og beskrev det slik:

«Nei det er viktig, det var en periode der jeg bare trente alene. Det er klart hadde jeg stått i den perioden alene når pandemien inntraff så hadde det vært langt hardere» (Utøver 3).

Utøver 3 og 4 forklarte at det ble dannet mindre treningsgrupper på grunn av korona restriksjonene, slik at de kunne trene sammen og presse hverandre til å prestere bedre. Begge utøverne syntes det ville vært vanskelig å motivere seg om de måtte trent alene gjennom hele

koronaperioden. Utøver 4 forklarte også å ha innsett hvor viktig det var å kunne møte andre når alt var stengt og treninger måtte gjennomføres alene. Motivasjonen til å gå på treninger økte for utøver 5 ettersom det var en mulighet for å kunne møte de andre på laget. Dette sa utøver 5 var positivt for den psykiske helsen, og økte motivasjonen til å gå på trening når det ellers ikke var lov å møte andre.

4.5.2 Vennskap

Deltakerne med unntak av utøver 3 så på sine trenere eller andre utøvere i treningsgruppen som venner. Vennskapet for utøver 1 dreide seg om både trenerne og utøvere i treningsgruppen. Dette vennskapet beskrev utøver 1 som helt spesielt på grunn av alt de hadde opplevd sammen og alle de ulike situasjonene de hadde sett hverandre i. Utøver 1 beskrev vennskapene sine som tykke, trygge og støttende. For utøver 2 og 4 så ble det forklart at de så på alle i sin treningsgruppe som venner, og følte seg støttet av dem. Vennene fra laget til utøver 5 ble beskrevet som noen av de beste vennene utøveren hadde, og forklarte at selv om det var sprik i alder så følte alle en tilhørighet og trygghet til noen. Utøver 3 derimot hadde et annet syn på trenerne og utøverne i treningsgruppen:

«Ja mer treningskamerater enn venner akkurat i den gruppen der da, det vil jeg si. Men selyfølgelig så støtter de meg, (...). Så vi ønsker vi jo hverandre all mulig framgang da, men personlig venner, det vil jeg ikke si nei.» (Utøver 3).

Koronapandemien påvirket vennskapene eller relasjonene deltakerne hadde til sine trenere og utøvere på ulikt vis. For utøver 1 og 4 hadde koronapandemien liten eller ingen påvirkning på vennskapene de hadde til trenere eller andre utøvere. I starten av koronapandemien trodde utøver 1 at vennene og treningsgruppen hadde blitt tettere på grunn av begrenset antall personer det var mulig å møte. Dette mente utøver 1 kunne hatt en positiv innvirkning på motivasjonen, men etter hvert som karrieren ble avsluttet forklarte utøveren at koronapandemien førte til en negativ påvirkning på vennskapene. Utøver 4 forklarte at vennskapene hadde vært like uavhengig om det hadde vært koronapandemi eller ikke.

Vennskapene eller relasjonene som utøver 2, 3 og 5 hadde til sine trenere eller utøvere ble også påvirket av koronapandemien, men på en positiv måte. Dette forklarte utøver 2 ved at tiden sammen med treningsvennene hadde blitt mer verdsatt ettersom de kun hadde lov til å møtes på trening. Samme utøver beskrev periodene som vanskelig når det ikke var lov å

møtes utenfor treningene, men følte allikevel det hadde gjort vennskapene mer knyttet. Utøver 3 sin relasjon til de andre i treningsgruppen ble styrket ettersom de andre i treningsgruppen ikke kunne reise like mye til utlandet å trene eller konkurrere. En annen utøver som også opplevde styrket relasjon etter koronapandemien var utøver 5, og forklarte det slik:

«Det har nok absolutt styrket relasjonen til oss utøvere fordi at det er den sosiale kontakten vi har, og da er man jo mer tilstede der, bruker kanskje fem minutt ekstra før og etter trening»

(Utøver 5).

For utøver 5 hadde relasjonene til vennene og laget alltid vært viktig, både før og underveis i koronapandemien.

4.5.3 Karantene

Av deltakerne hadde utøver 1, 2 og 5 opplevd å ha vært i karantene, men felles for alle deltakerne var opplevelsen av at andre utøvere i treningsgruppen hadde vært i karantene. Opplevelsene de hadde til dette var varierende, og for utøver 3 og 5 som ikke hadde vært i karantene var påvirkningen liten. Begge utøverne syntes perioden gikk greit når de andre i gruppen var i karantene, og forklarte at det førte til at treninger måtte gjennomføres alene. Det gjorde at utøver 3 opplevde at det var «seigere» å få gjennomført treningene, men tanken på at det kun var en kortvarig periode gjorde at motivasjonen til utøver 3 ikke ble påvirket.

Av deltakerne som hadde vært i karantene så opplevde ikke utøver 1 og 2 det som problematisk. Karanteneprosiden førte til at utøver 2 ikke kunne fysisk møte de andre på laget og måtte dermed holde kontakten med dem gjennom videosamtaler på Zoom. Her gjennomførte hele laget styrke- og yogaøkter, og utøver 2 syntes det var viktig at laget holdt kontakten underveis i karanteneprosiden og gledet seg alltid til samtalene. Dette ettersom det gav mulighet for å kunne snakke om følelser og dele erfaringer fra det å være i karantene. I motsetning til de andre utøverne var opplevelsen til utøver 4 annerledes:

«(...)og så kommet hjem og gjerne hatt kanskje mellom 7 og 10 dager hjemme i karantene uten å se noen. Det har på en måte vært det som har vært tøffest tror jeg, den kontrasten fra å være på tur der du er oppi folk hele tiden til å komme hjem og så være helt alene i en tom leilighet. Den ensomheten på en måte, ja følte på da. Den har jeg ikke kjent på før. Så det er det som har vært tøffest» (Utøver 4).

Kontrasten fra å konkurrere og være sammen med andre til å være helt alene i karantene opplevdes tøft for utøver 4, og mente det til en viss grad i perioder påvirket motivasjonen til å trene og konkurrere.

4.5.4 Tilhørighet

Koronapandemien har i følge alle deltakerne hatt påvirkning på tilhørigheten til trenere eller andre utøvere i treningsgruppen. Utøver 1 opplevde å ha følt mindre tilhørighet til sine trenere og utøvere, men poengterte at det ikke var mye mindre tilhørighet enn før. Opplevelsen av mindre tilhørighet mente utøveren ikke var et resultat av koronapandemien, men av at utøveren la opp karrieren. Utøver 2, 3 og 5 mente alle at tilhørigheten til trenere og andre i treningsgruppen hadde blitt positivt påvirket som følge av koronapandemien, og utøver 2 beskrev det slik:

«Jeg føler at for min egen del så føler jeg at jeg har kommet nærmere både trenere, venner og laget mitt generelt» (Utøver 2).

For utøver 3 dreide det seg om at treningsgruppen møttes oftere og ble tettere som gruppe i en krisesituasjon. Følelsen av tilhørighet ble styrket for utøver 5 på grunn av treningsgruppen ble en kohort, noe som førte til at det var de eneste kontaktene utøveren hadde. Dette fortalte utøver 5 bidro til økt motivasjon for å gå på trening ettersom det var sosialt, og trodde at hun ikke hadde møtt opp på flere treninger dersom følelsen av tilhørighet ikke hadde vært tilstede. For utøver 4 ble følelsen av tilhørighet ikke påvirket av koronapandemien.

5.0 Diskusjon

I dette kapittelet diskuteres funnene i lys av SDT og andre sammenlignbare studier. Dette gjør at strukturen tar utgangspunkt i tre hovedtemaer som baserer seg på de tre psykologiske behovene. Diskusjonen vil belyse ulike sider av hvordan koronapandemien kan se ut til å ha økt tilfredsstillelsen av de tre psykologiske behovene i SDT for flere av deltakerne. Samtidig vil det også diskuteres hvordan koronapandemien kan ha redusert tilfredsstillelsen av behovene til deltakerne.

5.1 Autonomi

Deltakerne hadde ulike beskrivelser av hvordan autonomibehovet ble påvirket av koronapandemien. Utøver 1, 4 og 5 kan se ut til å ha opplevd økt tilfredsstillelse av autonomi mens utøver 2 og 3 ser ut til å ha opplevd lik eller mindre tilfredsstillelse av autonomi. Faktorer som stengt treningsarena, alternativ trening og selvbestemmelse hadde innvirkning på tilfredsstillelsen av behovet.

Stengt treningsarena førte til at flere av deltakerne ikke kunne gjennomføre treninger på vanlig måte, noe som gjorde at de ikke kunne velge hva og hvor de ønsket å trene. Dette gjorde at flere av deltakerne måtte i perioder endre treningsform, noe som ser ut til å samsvare med tidligere funn som også fant endringer i hvilke treningsformer de hadde mulighet til å gjennomføre (Bowes et al., 2020). Endringer i treningsform dreide seg hovedsakelig om å måtte gjennomføre alternative treninger, noe utøver 1 opplevde positivt. Han forklarte det med at han kunne bestemme mer enn han vanligvis kunne. Dette skapte økt glede rundt arbeidsoppgavene, noe som kan tolkes som mer tilfredsstillende for autonomibehovet. I motsetning til utøver 1 som syntes det var positivt, så opplevde utøver 2 og 5 dette som lite motiverende ettersom treningene var lite interessante og selvbestemte. Slike opplevelser kan tolkes som mindre tilfredsstillende av behovet for autonomi ettersom treningene skal ifølge Ryan (1993) basere seg på egen interesse og bli sett på som selvbestemt. Til tross for opplevelse av lite selvbestemmelse på de alternative treningene så følte utøver 5 økt selvbestemmelse etter koronapandemien kom. Det å kunne bestemme mer syntes utøver 5 var motiverende, noe som kan se ut til å samsvare med funn gjort på fotballspillere og elitesvømmere som fant en positiv relasjon mellom spillere som opplever selvbestemmelse og indre motivasjon (Reynolds & McDonough, 2015; Lemyre et al., 2006). I tillegg til utøver 1 og 5 så opplevde utøver 4 også økt selvbestemmelse på treningene etter koronapandemien

kom. Mer selvbestemmelse for utøver 4 var viktig ettersom det å kunne bestemme innholdet i treningene gav en følelse av kontroll. Denne følelsen kan se ut til å samsvare med funn fra en tidligere studie som fant at toppidrettsutøvere med treningsprogram tilpasset koronapandemien opplevde å ha mer kontroll ved oppstart av konkurranser igjen (Ruffault et al., 2020). En økt følelse av selvbestemmelse for tre av utøverne kan tolkes som mer tilfredsstillende for autonomibehovet.

I motsetning til de andre deltakerne opplevde utøver 2 og 3 å kunne bestemme likt eller mindre på treningene etter koronapandemien kom. For utøver 2 ble ikke følelsen av selvbestemmelse påvirket ettersom trenerne hadde både før og underveis i koronapandemien vært dyktige til å lytte og involvere utøveren i beslutninger. Dette kan se ut til å samsvare med en tidligere studie som fant at utøverne følte seg hørt når trenerne involverte utøverne i beslutningene (Jõesaar et al., 2012). På en annen side forklarte utøveren at lagidrett gjorde det umulig å bestemme alt på treningene. Selv om utøveren ikke følte på muligheten for å kunne bestemme alt så er det ifølge Sevari (2017) selve følelsen av å kunne påvirke utfallet i aktiviteten som er viktig i behovet for autonomi og ikke følelsen av total frihet eller fullstendig selvstendighet. Til tross for at det ikke var mulig å bestemme alt så ser det ut til at trenernes involvering i beslutningene kan både før og etter koronapandemien ha bidratt til å tilfredsstillende autonomibehovet for utøveren. Utøver 3 hevdet at koronapandemien hadde resultert i mindre selvbestemmelse og mente det dreide seg om at treneren tok mer avgjørelser etter koronapandemien kom. På en annen side forklarte samme utøver at han var enig med beslutningene til trenerne og følte dermed at følelsen av selvbestemmelse ble ivarettatt. Det kan dermed se ut til at utøveren følte på selvbestemmelse selv om handlingene trolig baserte seg på treneren sine interesser og verdier, noe Ryan og Deci (2002) sier er mulig for å føle på selvbestemmelse.

Koronapandemien kan sees på som en utenforstående faktor som var styrende, ettersom de fleste av deltakerne ikke hadde mulighet til å gjennomføre treninger som planlagt. I behovet for autonomi er det som sagt viktig at utenforstående faktorer ikke kontrollerer eller styrer valgene og beslutningene (Deci & Ryan, 2000). Dette gjør det sannsynlig at koronapandemien som en utenforstående faktor kan ha ført til mindre tilfredsstillende av autonomibehovet. I dette forskningsprosjektet ser det imidlertid ikke ut til at tilfredsstillende for behovet ble redusert ettersom utøver 1,4 og 5 kan se ut til å ha opplevd økt tilfredsstillende av autonomibehovet etter koronapandemien kom. Dette på grunn av en følelse av mer

selvbestemmelse, noe utøver 3 på den andre siden ikke følte. Denne utøveren følte mindre selvbestemmelse sammenlignet med før koronapandemien, noe som kan tolkes som lavere tilfredsstillende av autonomibehovet. Dette til tross for at utøveren følte på selvbestemmelse i trenernes beslutninger. Koronapandemien som utenforstående faktor ser ikke ut til å ha påvirket tilfredsstillende av autonomibehovet for utøver 2 ettersom trenerne hadde vært inkluderende i beslutningene både før og underveis i koronapandemien.

5.2 Kompetanse

Tilfredsstillende av behovet for kompetanse ble påvirket ulikt for deltakerne, og for utøver 2, 3 og 5 kan det se ut til at de opplevde økt tilfredsstillende av kompetansebehovet ettersom de følte seg mer kompetent sammenlignet med før koronapandemien. I motsetning til de andre utøverne følte utøver 1 at koronapandemien hadde ført til mindre kompetanse, mens utøver 4 følte ikke kompetansen hadde blitt påvirket. Når det gjelder faktorer som hadde innvirkning på kompetansebehovet så var det alternativ trening, treningsmengde, utvikling, mindre konkurranser og mestringsstro.

I starten av koronapandemien ble treningsarenaene til deltakerne stengt, noe som gjorde at flere av dem ikke fikk gjennomført idrettsspesifikke treninger. Det førte til at flere av utøverne måtte endre treningsform i starten av koronapandemien og trene alternativt uten riktig utstyr, nødvendige fasiliteter og andre medspillere. Dette ser ut til å samsvare med tidligere forskning som fant at 74% av kvinnelige toppidrettsutøvere rapporterte å måtte endre treningsform på grunn av koronapandemien og kunne ikke trene i passende spesialist-fasiliteter, bruke spesialutstyr og med lagkamerater (Bowes et al., 2020). I motsetning til de andre utøverne så opplevde utøver 3 at treningsformene ikke hadde blitt påvirket ettersom det var lov å løpe utendørs. Dette gjorde at treningene kunne gjennomføres på samme måte som før. Opplevelsen til utøver 3 kan samsvare med tidligere funn hvor 4% av toppidrettsutøvere mente treningsformene ikke hadde blitt påvirket av koronapandemien (Bowes et al., 2020).

Varigheten på alternativ trening fremfor ordinære treninger var varierende for deltakerne, og for to av deltakerne var det både tøft og utfordrende å ikke kunne trene på vanlig vis. Begge utøverne mente likevel at alternativ trening var motiverende, og for utøver 5 dreide det seg om å kunne trene på ting utøveren ikke var god på. Denne utøveren har sannsynligvis sett på alternativ trening som en mulighet til å øke sin kompetanse på områder utøveren ikke var like god på, noe som kan være positivt med tanke på kompetansebehovet. I motsetning til utøver 1

og 5 så fant ikke utøver 2 de alternative treningene motiverende. Dette kan skyldes at de alternative treningene ikke gjorde det mulig å trene den spesifikke idretten, og kan dermed ha gjort det vanskelig å trene på elementer i lagspill når treningene måtte gjennomføres alene. Ved å ikke kunne trene på elementer i lagspill er det sannsynlig at utøveren ikke følte seg god nok til å mestre kommende utfordringer i form av konkurranser. Dette kan videre tolkes som mindre tilfredsstillende for kompetansebehovet ettersom behovet dreier seg ifølge Ryan og Deci (2002) om oppfattelsen av egen kompetanse og hvordan den er i stand til å løse oppgaver. En lavere forventning om å kunne mestre de kommende utfordringene kan også relateres til SET som forklarer at mestringsstroen påvirker den indre motivasjonen (Maddux, 1995). De alternative treningene ser altså ut til å ha redusert mestringsstroen for kommende konkurranser, noe som kan forklare hvorfor utøveren ikke fant de alternative treningene motiverende.

For deltakerne ble det etter hvert mulig å gjennomføre treninger på vanlig vis, men med en del restriksjoner for flere av dem. Perioder med stengte arenaer, alternativ trening og avlyste konkurranser kan se ut til å ha påvirket treningsmengden for deltakerne i forskningsprosjektet, noe som samsvarer med tidligere forskning som også fant endring i treningsmengde på grunn koronapandemien (Bowes et al., 2020; Mon-López et al., 2020; DeJong et al., 2021). Tre av deltakerne opplevde økt treningsmengde, og en av dem var utøver 3 som er mellom- og langdistanseløper. Økt treningsmengde for denne utøveren ser ikke ut til å samsvare med funn gjort på andre løpere ettersom de fant en reduksjon i antall treningsøkter (DeJong et al., 2021). Årsaken til økt treningsmengde mente utøver 3 var mer opplevd tid til å trene, men det er også sannsynlig at mindre konkurranser kan ha vært medvirkende til økt treningsmengde. Dette ettersom det ofte er reisedager, forberedelser, restitusjon og annet knyttet til konkurranser, og ettersom konkurransene var avlyst eller utsatt er det sannsynlig at utøveren ikke opplevde noe av dette og opplevde mer tid til å trene. En tidligere studie i koronapandemien fant også at løpere opplevde mindre konkurranser (DeJong et al., 2021). Økt treningsmengde kan vært medvirkende til at utøveren følte seg bedre sportslig sammenlignet med før koronapandemien, noe som kan tolkes som mer tilfredsstillende for kompetansebehovet.

Treningsmengden ble for utøver 1 ikke endret som følge av koronapandemien, noe de også fant i en annen studie der 17% mente treningsmengden var den samme gjennom koronaperioden (Bowes et al., 2020). Det kan imidlertid være vanskelig å si noe om funn i

studien og forskningsprosjektet samsvarer, men det kan likevel være likheter ved at et mindretall i studien og i dette forskningsprosjektet mente treningsmengden var lik. Deltakerne i studien var imidlertid kvinnelige toppidrettsutøvere, mens utøveren i dette forskningsprosjektet var mannlig. Lik treningsmengde vil sannsynligvis ikke hatt noe innvirkning på tilfredsstillelsen av kompetansebehovet ettersom det ikke ble påvirket. En annen utøver som derimot opplevde at treningsmengden ble redusert var utøver 5. Redusert treningsmengde for denne utøveren kan se ut til å samsvare med flere andre studier som også fant redusert treningsmengde hos andre toppidrettsutøvere (Mon-López et al., 2020; DeJong et al., 2021; Bowes et al., 2020). Spesielt kan det tenkes at håndballspillerens reduserte treningsmengde kan relateres til en studie med spanske håndballspillere som også fant redusert treningsmengde (Mon-López et al., 2020). Redusert treningsmengde og konkurranser kan ha vært medvirkende til utøveren sin usikkerhet rundt egen kompetanse og fremgang. Med tanke på usikkerheten kan det se ut til å være likheter i funnene mellom de spanske håndballspillerne og håndballspilleren i dette forskningsprosjektet ettersom studien også fant at usikkerhet rundt egne ferdigheter kunne være et resultat av manglende treningsmengde og konkurranser (Mon-López et al., 2020). Samme utøver uttrykket også usikkerhet rundt å være godt nok forberedt til fremtidige konkurranser, noe som samsvarer med funn fra franske toppidrettsutøvere som også opplevde å føle på en usikkerhet rundt fremtidige konkurranser (Ruffault et al., 2020). På en annen side kan skaden til utøveren vært innvirkende i usikkerheten ettersom idrettsutøvere ifølge Podlog og Eklund (2007) kan være engstelige fordi de ikke tror de vil prestere på like høyt nivå som de gjorde før skaden.

Treningsmengden og treningsformene ble som tidligere nevnt påvirket for flere av deltakerne. Denne påvirkningen ser imidlertid ikke ut til å ha påvirket utviklingen til deltakerne ettersom de fleste forklarte at koronapandemien hadde hatt en positiv innvirkning på deres utvikling av ferdigheter innenfor idretten deres. Dette mente noen av utøverne var positivt for motivasjonen til å trene og konkurrere. Til tross for at flere av deltakerne opplevde å ha en god utvikling gjennom koronapandemien kan det se ut til at utøver 1,3 og 5 ble usikker på om sin kompetanse eller ferdigheter var gode nok til å konkurrere, noe som kan tolkes som lavere tilfredsstillende av kompetansebehovet. På den andre siden ble mestringstroen til utøver 4 ikke påvirket, samtidig som mestringstroen til utøver 2 ser ut til å ha økt. Økt mestringstro har sannsynligvis vært positivt med tanke på kompetansebehovet.

Koronapandemien påvirket mestringstroen til utøver 1 negativt, og etter hvert som troen på egne ferdigheter ble lavere så ble motivasjonen til å trene og konkurrere «kvelt», noe som gjorde at utøveren valgte å avslutte karrieren. En annen årsak til at motivasjonen forsvant var avlysningen av det internasjonale mesterskapet som siden 2012 hadde vært målet til utøveren å delta i. Sett i lys av GCT kan det se ut til at utøverens mål var et ytre mål, ettersom deltakelse i dette internasjonale mesterskapet krever gode prestasjoner for å være kvalifisert, og en eventuell deltakelse kan sees på som en prestasjon i seg selv. Utøverens ytre mål kan ha sammenheng med lavere motivasjonen og mestringstro ettersom GCT forklarer at ytre mål som i form av prestasjoner, kan bidra negativt til tilfredsstillelse av de grunnleggende behovene (Vansteenkiste et al., 2010). Med tanke på at motivasjonen til å trene og konkurrere ble «kvelt» kan det se ut til at koronapandemien førte til at utøveren ble amotivert ettersom det ifølge Deci og Ryan (2017) dreier seg om at et individ ikke er motivert til å utføre en handling eller aktivitet, og har ikke tiltro til sine egne prestasjoner. Videre er det sannsynlig at utøveren ikke følte utfordringene passet ferdighetsnivået ettersom tiltroen til egne ferdigheter ble lavere, noe som ifølge Deci og Ryan (1985) er essensielt for å føle seg kompetent i omgivelsene rundt dem. Utøver 1 hadde i sin karriere opplevd mest motgang, noe som kan ha sammenheng med hvorfor mestringstroen kan ha blitt redusert. Dette ettersom tidligere mestringsopplevelser i lys av SET kan påvirke mestringstroen, der negative opplevelser kan svekke mestringstroen (Bandura, 1977). Lavere mestringstro for utøver 1 kan ha gjort at han følte prestasjonene i kommende konkurranser ville bli negativt påvirket, noe som dessuten kan samsvare med funn fra tyrkiske idrettsutøvere der 71% mente prestasjonen ville bli negativt påvirket når de kunne begynne å konkurrere igjen (Şenışık et al., 2020). For utøveren var samtaler med psykolog nødvendig ettersom utøveren gruet seg til å svømme igjen. Følelsen av å grue seg til å svømme igjen kan komme av redusert mestringstro med tanke på SET som forklarer at redusert mestringstro kan føre til at en gruer seg til å utføre oppgaven (Bandura, 1977; Şenışık et al., 2020). Redusert mestringstro, motgang i karrieren og en følelse av å grue seg til å svømme igjen kan tolkes som lavere tilfredsstillelse av kompetansebehovet. Dette har sannsynligvis vært negativt for utøveren, ettersom behovet for kompetanse er ifølge Vlachoploulos og Michailidou (2006) et av de viktigste behovene for opprettholdelse av idrettsdeltakelse når sportslige eller fysiske ferdigheter er dominerende innenfor den idretten de bedriver. Denne utøveren hadde sin idrettslige bakgrunn fra svømming, og i denne idretten er ferdigheter sannsynligvis dominerende. Dette kan være en potensiell forklaring på hvorfor utøver 1 valgte å avslutte sin karriere.

En annen utøver som også i perioder følte på lavere mestringsstro var utøver 3, men som i likhet med utøver 2 opplevde etter hvert å føle seg sportslig bedre sammenlignet med før koronapandemien. En følelse av å være bedre vil sannsynligvis føre til at utøveren oppfatter sin kompetanse som høyere, noe Deci og Ryan (2002) fremhever som viktig i behovet for kompetanse. Videre sier Deci og Ryan (2002) at kompetansebehovet dreier seg om hvordan individet ser på sin kompetanse i forhold til å håndtere krav fra omgivelsene. For å kunne delta i internasjonale mesterskap er det visse krav, og for utøver 3 kan det se ut til at mestringsstroen for å håndtere disse kravene har blitt høyere. Dette med tanke på at utøveren sa at sannsynligheten for å kunne delta i det internasjonale mesterskapet hadde økt etter at koronapandemien kom. Det kan dermed se ut til at ferdighetene har blitt bedre og mestringsstroen høyere, noe som kan tolkes som mer tilfredsstillende av kompetansebehovet. For utøver 2 økte mestringsstroen på grunn av god sportslig utvikling, noe som sannsynligvis har gjort at utøveren følte seg mer i stand til å løse oppgaver. Det å føle seg i stand til å løse oppgaver er ifølge Ryan og Deci (2002) viktig for tilfredsstillende av kompetansebehovet. Økt tro på egne ferdigheter for utøver 2 og 3 kan ha bidratt til å mer tilfredsstillende av kompetansebehovet.

Til tross for vanlige treningsformer og økt treningsmengde syntes ikke utøver 4 at koronapandemien påvirket følelsen av egen kompetanse. Sannsynligvis har utøveren både før og underveis i koronapandemien hatt høy mestringsstro, ettersom det ikke ser ut til å være sammenheng med tidligere funn som antydte at toppidrettsutøvere opplevde å være usikre på om de ville være godt nok forberedt på kommende konkurranser (Ruffault et al., 2020). Til tross for at utøveren ikke uttrykket økt mestringsstro kan det likevell tenkes at mestringsstroen økte til en viss grad med tanke på at utøveren følte seg bedre som toppidrettsutøver, hadde god utvikling og presterte bedre enn noen gang etter koronapandemien kom. Det kunne også vært forklarende på hvorfor motivasjonen til å konkurrere økte etter koronapandemien kom.

5.3 Tilhørighet

Deltakerne hadde ulike opplevelser av hvordan koronapandemien påvirket tilhørighetsbehovet. Tre av deltakerne opplevde økt tilfredsstillende av behovet for tilhørighet, mens to av deltakerne opplevde ingen eller redusert tilfredsstillende av tilhørighetsbehovet. Påvirkningen på tilhørighetsbehovet skyldtes faktorer som sosial distansering, mindre treningsgrupper, vennskap og karantene.

Deltakerne forklarte at det hadde vært viktig å kunne møte trenerne og andre utøvere i sin treningsgruppe underveis i koronapandemien. Det var perioder hvor deltakerne ikke kunne møte andre i treningsgruppen, og det opplevde utøver 2 som tøft og trist. Utøver 4 på den andre siden innså hvor viktig det var å kunne møte de andre i treningsgruppen. For å kunne møte de andre i treningsgruppen og sannsynligvis tilfredsstillende behovet mer ble det dannet mindre treningsgrupper for utøver 3 og 4. Dette syntes de var viktig og forklarte at det ville vært vanskelig å være motivert om de skulle trenet alene. Motivasjon av å trene sammen med andre kan relateres til tilhørighetsbehovet ettersom det ifølge Ryan og Deci (2002) er viktig for oppnåelse av indre motivasjon. Dette ser også ut til å samsvare med funn fra en tidligere studie der løpere syntes det var vanskelig å opprettholde sine løpevaner uten oppmuntring fra sitt eget team (DeJong et al., 2021). Samtidig ser det imidlertid ut til å stride med CET som forklarer at sosial tilhørighet ikke har like stor betydning som autonomi og kompetanse har for å oppnå høy indre motivasjon (Deci & Ryan, 2002). Dette ettersom utøver 3 og 4 opplevde det vanskelig å være motivert ved å trene alene, noe som gjør at tilhørighetsbehovet kan ha hatt like stor eller mer betydning for motivasjonen, sammenlignet med de andre behovene.

Idretten ble av utøver 3 og 4 beskrevet som verdifull når andre var i nærheten, noe som ifølge Deci og Ryan (2000) står sentralt i tilhørighetsbehovet. Det kan også se ut til at utøver 5 fant idretten mer verdifull når andre var i nærheten, ettersom motivasjonen til å trene økte når det var mulig å kunne møte de andre på laget. Sosial distansering kan dermed ha virket negativt på tilfredsstillelsen av tilhørighetsbehovet ettersom de i perioder ikke hadde mulighet for å trene sammen, og sannsynligvis ikke syntes det var like verdifullt å trene alene. Selv om det i perioder ikke var mulig å møte hverandre fysisk så hadde deltakerne likevel mulighet for å snakke sammen over videosamtaler, noe utøver 1 og 2 benyttet seg av. Samtalene de hadde med trenerne og andre i treningsgruppen opplevde de som viktig, og forklarte at det gjorde det mulig å snakke om oppturer, nedturer, utfordringer og kunne dele følelser og erfaringer med hverandre. Ved å snakke om de ulike aspektene rundt koronapandemien så er det sannsynlig at de følte på en form for støtte fra de andre i treningsgruppen, noe som kan tolkes som mer tilfredsstillende av tilhørighetsbehovet. Dette kan imidlertid se ut til å stride med tidligere funn der deltakerne i studien opplevde lite støtte i koronapandemien (Jagim et al., 2020).

Deltakerne med unntak av utøver 3 hadde en eller flere venner i sin treningsgruppe, noe som gjør at de med tanke på tilhørighetsbehovet kan ha følt seg involvert i vennskapelige forhold. I motsetning til de andre deltakerne følte ikke utøver 3 at de andre i treningsgruppen var venner, og forklarte at han så på de som treningskamerater. Denne utøveren følte likevel at treningskameratene var støttende i opprettholdelse av motivasjonen. Treningskameratene kan ha spilt en viktig rolle for utøver 3 i forhold til motivasjon selv om tilhørighetsbehovet og vennskapelige forhold ifølge Deci og Ryan (2000) ikke er en absolutt forutsetning for indre motivasjon ettersom individer engasjerer seg uten å være sammen med andre.

Koronapandemien førte til at vennskapene ble påvirket på ulikt vis og i motsetning til utøver 1 og 4 følte de andre utøverne at vennskapene hadde blitt styrket, noe som kan tolkes som mer tilfredsstillende av tilhørighetsbehovet. For utøver 2 dreide det seg om at flere medspillere åpnet seg, snakket om følelser og benyttet tiden bedre på trening til å omgås hverandre. Dette viser at utøveren sannsynligvis hadde et behov for å både gi og motta støtte fra andre, noe som ifølge Legault (2017) i RMT er viktig for tilfredsstillende av tilhørighetsbehovet. Videre kan det også tenkes at utøver 2 benyttet tiden bedre på treningene fordi hun så på de andre medspillerne som meningsfulle, noe som ifølge Baumeister og Leary (1995) også er viktig for tilfredsstillende av tilhørighetsbehovet. I motsetning til utøver 2 så følte utøver 1 at vennskapene hadde blitt negativt påvirket, noe som kan ha tolkes som mindre tilfredsstillende av tilhørighetsbehovet.

De vennskapelige relasjonene til utøver 1, 2 og 4 kan ha vært enda viktigere for dem ettersom de bodde borte fra familiene sine, og kunne ikke reise hjem for å besøke dem på grunn av koronapandemien. Utøver 4 uttrykket å ha kjent på en følelse av ensomhet i enkelte perioder med karantene, og mente det hadde påvirket motivasjonen til å trene og konkurrere. Dette kan imidlertid se ut til å samsvare med funn gjort på amerikanske idrettsutøvere som peker på at mangel på samhandling med lagspillere kan bidra til en følelse av isolasjon og svekke motivasjonen (Jagim et al., 2020). En følelse av ensomhet i karantene perioder kan tolkes som mindre tilfredsstillende av tilhørighetsbehovet. I motsetning til utøver 4 så følte ikke utøver 1 og 2 at karanteneperiodene hadde påvirket dem, noe som sannsynligvis gjorde at behovet for tilhørighet ikke ble påvirket.

6.0 Konklusjon

Hensikten med denne oppgaven har vært å besvare problemstillingen: *Hvilken innvirkning har koronapandemien hatt på norske toppidrettsutøveres indre motivasjon?*

I lys av de tre psykologiske behovene i selvbestemmelsesteorien antydes det at motivasjonen til de norske toppidrettsutøvere i dette forskningsprosjektet kan ha blitt positivt påvirket som følge av koronapandemien.

Dette ved at deltakernes behov for autonomi ble for flere av deltakerne styrket ved at de fikk bestemme og påvirke mer på treningene. Behovet for kompetanse kan imidlertid også se ut til å ha blitt styrket for flere med tanke på at tre av deltakerne følte seg mer kompetent etter koronapandemien kom. Noe annet som også kan tolkes som tilfredsstillende for kompetansebehovet er at fire utøvere opplevde en positiv sportslig utvikling på grunn av koronapandemien. Tilhørighetsbehovet kan også se ut til å ha blitt styrket ettersom deltakerne med unntak av utøver 1 følte på sterkere og mer knyttet relasjoner etter koronapandemien kom.

Basert på disse antydningene kan det se ut til at funnene i dette forskningsprosjektet ikke samsvarer med funn fra tidligere studier som fant at koronapandemien førte til reduksjon i motivasjonen for toppidrettsutøvere. Sammenligningen med de andre studiene tar ikke hensyn til smittesituasjonen i de ulike landene og tidspunkt for innsamling av datamateriale, noe som kan være av betydning.

6.1 Mulige implikasjoner og videre forskning

Informasjonen som har blitt presentert i dette forskningsprosjektet kan være til nytte for trenere og andre i støtteapparatet til toppidrettsutøvere med tanke på bevisstgjøring av hvilke faktorer som både kan styrke eller svekke tilfredsstillelse av behovene i SDT i koronapandemien. Dette kan gjøre det mulig for trenere å tilrettelegge for at de tre psykologiske behovene kan bli tilfredsstillt i koronapandemien og andre krisesituasjoner.

Forskningsprosjektet kan tydeliggjøre betydningen av å forske på motivasjonen til toppidrettsutøvere gjennom koronapandemien, slik at videre forskning kan forske videre på motivasjon eller andre aspekter innenfor koronapandemiens påvirkning. Koronapandemien er

et dagsaktuelt tema med lite tidligere forskning noe som gjør dette forskningsprosjektet enda viktigere med tanke på funnene som er belyst.

Fremtidig forskning kunne undersøkt hvordan motivasjonen utvikler seg videre gjennom koronapandemien og undersøkt om tilrettelegging av behovene kan ha en positiv effekt for toppidrettsutøvere gjennom kriseperioder som eksempelvis skader. Det er mulig å utvide utvalget og gjennomføre flere intervjuer. Det er også mulig å benytte seg av andre tilnærminger, som for eksempel en annen motivasjonsteori som kan underbygge eller få andre resultater enn hva dette forskningsprosjektet fant.

7.0 Referanseliste

- Aasen, S. B., Frøyd, C., Madsen, Ø., Tønnessen, E., & Wisnes, A. (2005). *Utholdenhet - trening som gir resultater*. Oslo: Akilles forlag.
- Adie, J. W., Duda, J. L. & Ntoumanis, N. (2008). Autonomy support, basic need satisfaction and the optimal functioning of adult male and female sport participants: A test of basic needs theory. *Motivation and Emotion*, 32(1), 189–199.
<https://doi.org/10.1007/s11031-008-9095-z>
- Anderson, C. (2010). Presenting and evaluating qualitative research. *American Journal of Pharmaceutical Education*, 74(8), 141. <https://doi.org/10.5688/aj7408141>
- Attride-Stirling, J. (2001). Thematic networks: an analytic tool for qualitative research. *Qualitative Research*, 1(3), 385-405. <https://doi.org/10.1177/146879410100100307>
- Awamleh, A. A. (2020). Self-compassion of athletes during times of COVID-19 pandemic. *Sport Science*, 14, 93-99.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review*, 84(2), 191-215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. I V. S. Ramachaudran (Red.), *Encyclopedia of human behavior* (4. utg., s. 71–81). New York: Academic Press
- Bandura, A. (1997) *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W H Freeman/Times Books/ Henry Holt & Co.
- Baumeister, R. F. & Leary, M. R. (1995). The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497- 529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Bowes, A., Lomax, L. & Piasecki, J. (2020). The impact of the COVID-19 lockdown on elite sportswomen. *Managing Sport and Leisure*, 1-17.
<https://doi.org/10.1080/23750472.2020.1825988>
- Boyatzis, R. E. (1998). The Search for the Codable Moment: A Way of Seeing. I R. E. Boyatzis (Red.), *Transforming Qualitative Information: Thematic Analysis and Code Development* (s. 1-28). California: Sage Publications.
- Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. <http://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Braun, V. & Clarke, V. (2012). Thematic analysis. I H. Cooper, P. M. Camic, D. L. Long, A. T. Panter, D. Rindskopf & K. J. Sher (Red.), *APA handbook of research methods in psychology, Research designs: Quantitative, qualitative, neuropsychological, and biological* (2. utg., s. 57-71). Washington: American Psychological Association.
<https://doi.org/10.1037/13620-004>
- Bryman, A. (2012). *Social research methods* (4. utg.). New York: Oxford University Press.

- Caspersen, C. J., Powell, K. E. & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126-131
- Chantal, Y., Guay, F., Dobрева-Martinova, T. & Vallerand, R. (1996). Motivation and elite performance: an exploratory investigation with Bulgarian athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 27, 173-182.
- Clarke, V. & Braun, V. (2013). Teaching thematic analysis: Overcoming challenges and developing strategies for effective learning. *The Psychologist*, 26(2), 120-123.
- Clarke, V., Braun, V. & Hayfield, N. (2015). Thematic analysis. I J. A. Smith (Red.), *Qualitative psychology - A practical guide to research methods* (3. utg., s. 222-248). London: SAGE Publications.
- Creswell, J. W. (2007). *Qualitative inquiry & research design - Choosing among five approaches* (2. utg.). California: SAGE Publications.
- Dalen, M. (2011). *Intervju som forskningsmetode – en kvalitativ tilnærming* (2. utg.). Oslo: Universitetsforlaget.
- Dalland, O. (2017). *Metode og oppgaveskriving* (6. utg.). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York: Plenum Press.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2002). *Handbook of Self-Determination Research*. New York: University of Rochester Press.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2014). Autonomy and Need Satisfaction in Close Relationships: Relationships Motivation Theory. I N. Weinstein (Red.), *Human Motivation and Interpersonal Relationships* (s. 53-73). New York: Springer. https://doi.org/10.1007/978-94-017-8542-6_3
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York: The Guilford Press. <https://doi.org/10.1521/978.14625/28806>
- Deci, E. L., Olafsen, A. H. & Ryan, R. M. (2017). Self-Determination Theory in Work Organizations: The State of a Science. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 4, 19-43. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-032516-113108>
- DeJong, A. F., Fish, P. N. & Hertel, J. (2021). Running behaviors, motivations, and injury risk during the COVID-19 pandemic: A survey of 1147 runners. *PLoS One*, 16(2), 1-18. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0246300>

- Duda, J. L. & Treasure, D. C. (2010). Motivational Process and Facilitation of Quality Engagement in Sport. I J. M. Williams (Red.), *Applied sport Psychology. Personal growth to peak performance* (s. 59-80). New York: McGraw-Hill.
- Dysvik, A., Kuvaas, B. & Gagné, M. (2013). An investigation of the unique, synergistic and balanced relationships between basic psychological needs and intrinsic motivation. *Journal of Applied Social Psychology*, 43(5), 1050-1064.
<https://doi.org/10.1111/jasp.12068>
- Ericsson, K. A., Krampe, R. T. & Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100, 363-406.
- Everett, E. L. & Furseth, I. (2012). *Masteroppgaven. Hvordan begynne - og fullføre* (2. utg.). Oslo: Universitetsforlaget.
- Ford, M. E. (1992). Defining Motivation and its Role in Effective Functioning. I M. E. Ford (Red.), *Motivating humans: goals, emotions, and personal agency beliefs* (s. 65-82). California: SAGE Publications. <https://doi.org/10.4135/9781483325361>
- Gagné, M., Ryan, R. M. & Bargmann, K. (2003). Autonomy support and need satisfaction in the motivation and well-being of gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15(4), 372-390. <http://doi.org/10.1080/714044203>
- Gil, R. M., Marcelin, J. R., Zuniga-Blanco, B., Marquez, C., Mathew, T. & Piggott, D. A. (2020). COVID-19 Pandemic: Disparate Health Impact on the Hispanic/Latinx Population in the United States. *The Journal of Infectious Diseases*, 222(10), 1592–1595. <https://doi.org/10.1093/infdis/jiaa474>
- Grix, J. & Carmichael, F. (2011). Why do governments invest in elite sport? A polemic. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 4(1), 73-90
<https://doi.org/10.1080/19406940.2011.627358>
- Hagger, M. S. & Chatzisarantis, N. L. (2007). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
<https://doi.org/10.5040/9781718206632.part-002>
- Halldorsson, V., Helgason, A. R. & Thorlindsson, T. (2012). Attitudes, commitment and motivation amongst Icelandic elite athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 43(3), 241-254.
- Halvorsen, K. (2008). *Å forske på samfunnet - En innføring i samfunnsvitenskapelig metode* (5. utg.). Oslo: Cappelen Akademisk Forlag.
- Helsedirektoratet. (2020, 12. mars). Helsedirektoratet har vedtatt omfattende tiltak for å hindre spredning av Covid-19. Hentet fra
<https://www.helsedirektoratet.no/nyheter/helsedirektoratet-har-vedtatt-omfattende-tiltak-for-a-hindre-spredning-av-covid-19>

- Holme, I. M. & Solvang, B. K. (1996). *Metodevalg og metodebruk* (3. utg.). Oslo: Tano Aschehoug.
- Håkonsen, K. M. (2003). *Innføring i psykologi* (3. utg.). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Ilardi, B. C., Leone, D., Kasser, T. & Ryan, R. M. (1993). Employee and Supervisor Ratings of Motivation: Main Effects and Discrepancies Associated with Job Satisfaction and Adjustment in a Factory Setting. *Journal of Applied Social Psychology*, 23(21), 1789-1805. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.1993.tb01066.x>
- Imsen, G. (2010). *Elevens verden. Innføring i pedagogisk psykologi* (4. utg.). Oslo: Universitetsforlaget.
- Jagim, A., Luedke, J., Fitzpatrick, A., Winkelman, G., Erickson, J. L., Askow, A. & Camic, C. L. (2020). The Impact of COVID-19-Related Shutdown Measures on the Training Habits and Perceptions of Athletes in the United States: A Brief Research Report. *Frontiers in Sports and Active Living*, 2, 1-6. <https://doi.org/10.3389%2Fspor.2020.623068>
- Jøesaar, H., Hein, V. & Hagger, M. S. (2012). Youth athletes' perception of autonomy support from the coach, peer motivational climate and intrinsic motivation in sport setting: One-year effects. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(3), 257-262. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.12.001>
- Kasser, T. & Ryan, R. M. (1996). Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22(3), 280-287. <https://doi.org/10.1177/0146167296223006>
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009). *Det kvalitative forskningsintervju* (2. utg.). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju* (3. utg.). Oslo: Gyldendal akademisk.
- Legault, L. (2017). Self-Determination Theory. I V. Zeigler-Hill & T. K. Shackelford (Red.), *Encyclopedia of Personality and Individual Differences* (s. 1-9). Champaign: Springer International Publishing. http://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8_1162-1
- Lemyre, P-N., Treasure, D. C, & Roberts, G. C. (2006). Influence of Variability in Motivation and Affect on Elite Athlete Burnout Susceptibility. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 28(1), 32-48. <http://doi.org/10.1123/jsep.28.1.32>
- Lens, W., Simons, J. & Dewitte, S. (2001). Student motivation and self-regulation as a function of future time perspective and perceived instrumentality. I S. Volet & S. Järvelä (Red.), *Advances in learning and instruction series. Motivation in learning contexts: Theoretical advances and methodological implications* (s. 233-248). Pergamon Press.

- Lillemyr, O. F. (2007). *Motivasjon og selvforståelse: hva ligger bak det vi gjør?* Oslo: Universitetsforlaget.
- Maddux, J. E. (Red.). (1995). *The Plenum series in social/clinical psychology. Self-efficacy, adaptation, and adjustment: Theory, research, and application*. New York: Plenum Press. <https://doi.org/10.1007/978-1-4419-6868-5>
- Malterud, K. (2011). *Kvalitative metoder i medisinsk forskning - en innføring* (3. utg.). Oslo: Universitetsforlaget.
- Man, F., Nygard, R. & Gjesme, T. (1994). The Achievement Motives Scale (AMS): theoretical basis and results from a first try-out of a Czech form. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 38(3-4), 209-218. <http://doi.org/10.1080/0031383940380304>
- Markula, P. & Silk, M. (2011). *Qualitative Research for Physical Culture*. London: Palgrave Macmillan.
- Miles, M. B. & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative Data Analysis: An expanded sourcebook* (2. utg.). California: Sage Publications.
- Mon-López, D., Rianza, A. d., Galán, H. & Román, I. R. (2020). The Impact of Covid-19 and the Effect of Psychological Factors on Training Conditions of Handball Players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 6471. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186471>
- Mouratidis, T., Vansteenkiste, M., Lens, W. & Sideridis, G. (2008). The Motivating Role of Positive Feedback in Sport and Physical Education: Evidence for a Motivational Model. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 30(2), 240-268. <http://doi.org/10.1123/jsep.30.2.240>
- NESH. (2016, April). De nasjonale forskningsetiske komiteene. Hentet fra <https://www.forskningsetikk.no/globalassets/dokumenter/4-publikasjoner-som-pdf/forskningsetiske-retningslinjer-for-samfunnsvitenskap-humaniora-juss-og-teologi.pdf>
- Nicholls, A. R., Polman, R. C., Levy, A. R. & Backhouse, S. H. (2009). Mental toughness in sport: Achievement level, gender, age, experience, and sport type differences. *Personality and Individual Differences*, 47(1), 73-75. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.02.006>
- Ommundsen, Y. & Vaglum, P. (1991). Soccer competition anxiety and enjoyment in young boy players. The influence of perceived competence and significant others' emotional involvement. *International Journal of Sport Psychology*, 22(1), 35-49.
- Paoli, A. & Musumeci, G. (2020). Elite Athletes and COVID-19 Lockdown: Future Health Concerns for an Entire Sector. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 5(2), 1-3. <http://doi.org/10.3390/jfkm5020030>

- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative research and evaluation methods* (3. utg.). California: Sage Publications.
- Pelletier, L., Fortier, M., Vallerand, R. J. & Brière, N. M. (2001). Association among perceived autonomy support, forms of self-regulation, and persistence: A prospective study. *Motivation and Emotion*, 25(4), 279-306.
<https://doi.org/10.1023/A:1014805132406>
- Pensgaard, A. M., Øvrebø, T. H. & Ivarsson, A. (2021). Mental health among elite athletes in Norway during a selected period of the COVID-19 pandemic. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 7(1), 1-6. <http://doi.org/10.1136/bmjsem-2020-001025>
- Pillay, L., Rensburg, D. C., Rensburg, A. J., Ramagole, D. A., Holtzhausen, L., Dijkstra, H. P. & Cronje, T. (2020). Nowhere to hide: The significant impact of coronavirus disease 2019 (COVID-19) measures on elite and semi-elite South African athletes. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 23(7), 670-679.
<https://doi.org/10.1016/j.jsams.2020.05.016>
- Podlog, L. W. & Eklund, R. (2007). The psychosocial aspects of a return to sport following serious injury: A review of the literature from a self-determination perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(4), 535-566.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.07.008>
- Postholm, M. B. (2005). *Kvalitativ metode: en innføring med fokus på fenomenologi, etnografi og kasusstudier*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Postholm, M. B. & Jacobsen, D. I. (2018). *Forskningsmetode for masterstudenter i lærerutdanningen*. Oslo: Cappelen Damm Akademisk.
- Quested, E., Ntoumanis, N., Viladrich, C., Haug, E., Ommundsen, Y., Høy, A. V., ... Duda, J. L. (2013). Intentions to drop-out of youth soccer: A test of the basic needs theory among European youth from five countries. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(4), 395-407. <http://doi.org/10.1080/1612197X.2013.830431>
- Reeve, J., Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2018). Sociocultural Influences on Student Motivation as Viewed Through The Lens of Self-Determination Theory. I G. A. Liem & D. M. McInerney (Red.), *Big Theories Revisited 2* (s. 15-40). North Carolina: Information Age Publishing.
- Reynolds, A. J. & McDonough, M. H. (2015). Moderated and mediated effects of coach autonomy support, coach involvement, and psychological need satisfaction on motivation in youth soccer. *The Sport Psychologist*, 29(1), 51-61.
<http://doi.org/10.1123/tsp.2014-0023>
- Roberts, G. C. (2012). Motivation in sport and exercise from an achievement goal theory perspective: After 30 years, where are we? I G. C. Roberts & D. C. Treasure (Red.), *Advances in motivation in sport and exercise* (3. utg., s. 5-58). Champaign, IL: Human Kinetics. <https://doi.org/10.5040/9781492595182.ch-001>

- Roberts, G. C., Treasure, D. C. & Conroy, D. E. (2012). Understanding the Dynamics of Motivation in Sport and Physical Activity: An Achievement Goal Interpretation. I G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Red.), *Handbook of Sport Psychology* (3. utg., s. 1-30). NJ: John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9781118270011.ch1>
- Ruffault, A., Bernie, M., Fournier, J. & Hauw, N. (2020). Anxiety and Motivation to Return to Sport During the French COVID-19 Lockdown. *Frontiers in Psychology, 11*, 1-7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.610882>
- Ryan, R. M. (1993). Agency and organization: Intrinsic motivation, autonomy and the self in psychological development. I J. E. Jacobs (Red.), *Current theory and research in motivation, Nebraska Symposium on Motivation, 1992: Developmental perspectives on motivation* (s. 1-56). Lincoln: University of Nebraska Press.
- Ryan, R. M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of Personality, 63*(3), 397–427. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1995.tb00501.x>
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist, 55*(1), 68-78. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.55.1.68>
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2002). Overview of self-determination theory: An organismic-dialectical perspective. I E. L. Deci & R. M. Ryan (Red.), *Handbook of self-determination research* (s. 3-33). New York: University of Rochester Press.
- Ryan, R. M., Williams, G. C., Patrick, H. & Deci, E. L. (2009). Self-determination theory and Physical Activity: the Dynamics of Motivation in Development and Wellness. *Hellenic Journal of Psychology, 6*(2), 107-124.
- Sarto, F., Impellizzeri, F. M., Spörri, J., Porcelli, S., Olmo, J., Requena, B., ... Franchi, M. V. (2020). Impact of Potential Physiological Changes due to COVID-19 Home Confinement on Athlete Health Protection in Elite Sports: a Call for Awareness in Sports Programming. *Sports Medicine, 50*(8), 1417-1419. <https://doi.org/10.1007/s40279-020-01297-6>
- Şenışık, S., Denerel, N., Köyağasıoğlu, O. & Tunç, S. (2020). The effect of isolation on athletes' mental health during the COVID-19 pandemic. *The Physician and Sportsmedicine, 49*(2), 187-193. <https://doi.org/10.1080/00913847.2020.1807297>
- Sevari, K. (2017). Construction & Validation of Main Psychological Needs Scale. *American Journal of Applied Psychology, 5*(1), 7-11.
- Sheldon, K. M. & Bettencourt, B. A. (2002). Psychological need-satisfaction and subjective well-being within social groups. *British Journal of Social Psychology, 41*, 25-38. <https://doi.org/10.1348/014466602165036>
- Sheldon, K. M., Ryan, R. & Reis, H. T. (1996). What Makes for a Good Day? Competence and Autonomy in the Day and in the Person. *Personality and Social Psychology Bulletin, 22*(12), 1270–1279. <https://doi.org/10.1177/01461672962212007>

- Skaalvik, E. M. & Skaalvik, S. (2005). *Skolen som læringsarena: selvoppfatning, motivasjon og læring*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Skaalvik, E. M. & Skaalvik, S. (2013). *Skolen som læringsarena - Selvoppfatning, motivasjon og læring* (2. utg.). Oslo: Universitetsforlaget.
- Sparkes, A. C. & Smith, B. (2013). *Qualitative Research Methods in Sport, Exercise and Health - From Process to Product*. London: Routledge.
- Standage, M. (2012). Motivation: Self-Determination Theory and Performance in Sport. I S. M. Murphy (Red.), *The Oxford Handbook of Sport and Performance Psychology* (s. 233-249). New York: Oxford University Press.
<http://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199731763.013.0012>
- Symon, G. & Cassell, C. (Red.) (1998). *Qualitative methods and analysis in organizational research: A practical guide*. London: Sage Publications.
- Tanggaard, L. & Brinkmann, S. (2012). Intervjuet: Samtalen som forskningsmetode. I S. Brinkmann & L. Tanggaard (Red.), *Kvalitative metoder - Empiri og teoriutvikling* (s. 17-45). Oslo: Gyldendal Akademiske.
- Thagaard, T. (2009). *Systematikk og innlevelse: en innføring i kvalitativ metode* (3. utg.). Bergen: Fagbokforlaget.
- Thagaard, T. (2018). *Systematikk og innlevelse - En innføring i kvalitative metoder* (5. utg.). Bergen: Fagbokforlaget.
- Tjora, A. H. (2012). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis* (2. utg.). Oslo: Gyldendal akademisk.
- Treasure, D., Lemyre, P-N., Kuczka, K. K. & Standage, M. (2007). Motivation in elite sport: A self-determination perspective. I M. S. Hagger & N. L. Chatzisarantis (Red.), *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport* (s. 153-165). Champaign, IL: Human Kinetics. <http://doi.org/10.5040/9781718206632.ch-010>
- Vallerand, R. J. & Ratelle, C. F. (2002). Intrinsic and extrinsic motivation: A hierarchical model. I E. L. Deci & R. M. Ryan (Red.), *Handbook of self-determination research* (s. 37-63). University of Rochester Press.
- Vallerand, R. & Losier, G. F. (1999). An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11(1), 142-169.
<https://doi.org/10.1080/10413209908402956>
- Vallgård, S. & Koch, L. (2007). *Forskningsmetoder i folkesundhedsvidenskab* (3. utg.). København: Munksgaard Danmark.
- Vansteenkiste, M., Lens, W. & Deci, E. L. (2006). Intrinsic Versus Extrinsic Goal Contents in Self-Determination Theory: Another Look at the Quality of Academic Motivation. *Educational Psychologist*, 41(1), 19-31. https://doi.org/10.1207/s15326985ep4101_4

- Vansteenkiste, M., Niemiec, C. P. & Soenens, B. (2010). The development of the five mini-theories of self-determination theory: an historical overview, emerging trends, and future directions. *Advances in Motivation and Achievement*, 16, 105-166.
[http://doi.org/10.1108/S0749-7423\(2010\)000016A007](http://doi.org/10.1108/S0749-7423(2010)000016A007)
- Vlachopoulou, S. P. & Michailidou, S. (2006). Development and Initial Validation of a Measure of Autonomy, Competence, and Relatedness in Exercise: The basic Psycological Needs in Exercise Scale. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 10(3), 179-201. https://doi.org/10.1207/s15327841mpee1003_4
- Wallhead, T. L., Garn, A. C. & Vidoni, C. (2013). Sport Education and social goals in physical education: relationships with enjoyment, relatedness, and leisure-time physical activity. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 18(4), 427-441.
<https://doi.org/10.1080/17408989.2012.690377>
- Weigand, D. & Broadhurst, C. (1998). The relationship among perceived competence, intrinsic motivation, and control perceptions in youth soccer. *International Journal of Sport Psychology*, 29(4), 324-338.
- Weiss, M. R. & Amorose, A. J. (2008). Motivational orientations and Sport behavior. I T. S. Horn (Red.), *Advances in sport psychology* (3. utg., s. 115-154). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Widerberg, K. (2001). *Historien om et kvalitativt forskningsprosjekt* (4. utg.). Oslo: Universitetsforlaget.

8.0 Vedlegg

8.1 Vedlegg 1 – Intervjuguide

Intervjuguide

Innledningsvis er det lagt opp til en mer uformell samtale der intervjuer også presenterer seg selv og i hvilken forbindelse undersøkelsen blir gjennomført. Deretter blir det gitt informasjon om bakgrunn og formål med prosjektet. Det blir informert om hva intervjuet skal brukes til, anonymitet og taushetsplikt. Avslutningsvis blir det informert om at det vil bli brukt lydbånd til å ta opp hele samtalen.

Generelle opplysninger om informant

1. Kan du starte med å fortelle litt om hvem du er, hvor gammel du er og hvilken bakgrunn du har fra idrett? – har du vært innom flere idretter?

Sportslige opplysninger

1. Når startet du med idretten du holder på med / har holdt på med?
2. Hvorfor valgte du å begynne på den idretten du holder på / holdt på med?
 - 2.1) Var det et valg du tok selv eller påvirket noen deg til å begynne?
3. Hva føler du at idretten gir/gav deg?
4. Hva er det største du har opplevd innenfor idretten din?
5. Hadde du et talent tidlig innenfor den idretten du satser på / har satset på?
6. Visste du at du kom til å bli toppidrettsutøver?
7. Har du hatt mest motgang eller medgang i din idrettslige karriere?

8. Hva er det / var som motiverer deg til å drive på med idretten din?
 - 8.1) I hvilken grad blir/var du motivert av å ha det morsomt, føle på fremgang, vinne premier og oppnå status?
 - 8.2) Hvorfor motiverer det deg?
9. Hva er/var dine fremtidige mål?
 - 9.1) Hva var dine kortsiktige- og langsiktige mål?
 - 9.2) Hvorfor har de satt disse målsetningene?
 - 9.3) I hvilken grad har de blitt påvirket av koronapandemien?
 - 9.4) I hvilken grad henger dine mål og motivasjon sammen? På hvilken måte jobber du bevisst med din motivasjon?

Koronapandemien

1. Hvordan ble du rammet når Norge ble stengt ned på grunn av korona viruset?
 - 1.1) I hvilken grad påvirket det deg både personlig og sportslig?
2. På hvilken måte har koronapandemien påvirket dine treningsmengder- og rutiner?
 - 2.1) Hvorfor har de blitt påvirket/ikke påvirket?
 - 2.2) I hvilken grad har det påvirket motivasjonen din?
3. I hvilken grad har motivasjonen blitt påvirket til å trene og konkurrere etter at Norge ble rammet av koronapandemien?
 - 3.1) Hvordan vil du si at motivasjonen ble påvirket, og når følte du på det?
4. Har du vurdert å slutte din idrettssatsing / Hadde du vurdert å slutte før pandemien?
 - 4.1) Kjente du på det før koronapandemien inntraff?
 - 4.2) Hvordan og når kjente du på det?
5. Hva har vært utfordrende for deg som toppidrettsutøver gjennom koronapandemien?
 - 5.1) Hvorfor har det vært utfordrende/ikke utfordrende?

Autonomi

1. I hvilken grad liker du å kunne ta egne beslutninger eller velge selv hva du skal trene/fokusere på?

- 1.1) Hvorfor liker du dette? / Hvorfor liker du ikke dette?
2. På hvilken måte føler/følte du at du kan påvirke hva du skal trene
 - 2.1) Har det endret seg etter koronapandemien kom?
 - 2.2) Hvordan føles/føltes det å kunne påvirke/ikke påvirke hva du skal trene?
3. På hvilken måte vil du si at du kan velge selv hva du skal trene?
 - 3.1) I hvilken grad har koronapandemien påvirket dine valgmuligheter for å trene?
4. I hvilken grad har treninger og øvelser du har gjort gjennom pandemien vært basert på egne interesser?
 - 4.1) Har det gjort noe med motivasjonen din, på hvilken måte?
5. Har du følt på et press fra andre gjennom pandemien?
 - 5.1) Hvilken form for press, og når?
 - 5.2) Hva er grunnen til at du følte på et press, og hvordan følte det? / Hva er grunnen til at du ikke har følt et press?

Kompetanse

1. Hvordan vil du beskrive din kompetanse / dine ferdigheter innenfor din idrett?
 - 1.1) Hvorfor føler/følte du deg kompetent / ikke kompetent?
 - 1.2) I hvilken grad har denne følelsen blitt påvirket på grunn av koronapandemien?
2. I hvilken grad har koronapandemien påvirket dine treninger og de konkurransene du skulle/skal bli med i?
 - 2.1) Hva tenkte og følte du når kanskje både treninger og konkurranser ble avlyst?
 - 2.2) På hvilken måte føler du det påvirker/påvirket deg, og har det gjort noe med din motivasjon til å trene og konkurrere?
3. I hvilken grad ble/blir din følelse av å være god/kompetent påvirket av å ikke få konkurrert like mye?
 - 3.1) I hvilken grad påvirker det motivasjon din?

4. I hvilken grad opplever/opplevde du å være kompetent/god nok nå til å konkurrere og prestere, i forhold til før koronapandemien?
 - 4.1) Hvordan har pandemien utgjort en forskjell, og påvirker det motivasjonen din?
5. I hvilken grad har koronapandemien påvirket din utvikling som idrettsutøver?
 - 5.1) Føler du selv at du har blitt bedre eller dårlige, og hvorfor?
 - 5.2) I hvilken grad føler du det påvirker din motivasjon?

Tilhørighet

1. På hvilken måte vil du si at det er viktig for deg å møte andre, som treneren din eller andre utøvere?
 - 1.1) Hvorfor er det viktig for deg, hvilken betydning har de for deg?
 - 1.2) Ser du på noen av dem som venner, og føler du de støtter deg? På hvilken måte?
 - 1.3) I hvilken grad har koronapandemien påvirket relasjonen din til disse?
2. Hvordan har sosial avstand gjennom pandemien påvirket deg?
 - 2.1) Føler du det har påvirket relasjonen din til din trener/ andre utøvere, og på hvilken måte?
 - 2.2) Har/ville dette hatt innvirkning på motivasjonen din, og på hvilken måte?
3. Har du eller noen du trener sammen med vært i karantene?
 - 3.1) Hvordan opplevde du dette i forhold til trening? / Hvordan ville du opplevd det i forhold til trening?
 - 3.2) Har/ville det påvirket motivasjonen din, og på hvilken måte?
4. Har du fått snakket med eller møtt treneren eller andre spillere underveis i pandemien?
 - 4.1) I hvilken grad vil du si at det er viktig eller ikke viktig for deg?
5. Har koronapandemien påvirket din følelse av tilhørighet til din trener eller til andre spillere?
 - 5.1) På hvilken måte, og har det påvirket deg eller din motivasjon på noen måte?

Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjektet

«I hvilken grad har koronapandemien påvirket den indre motivasjonen til norske toppidrettsutøvere? – i lys av selvbestemmelsesteorien»

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å se på hvilken grad koronapandemien har påvirket toppidrettsutøvere sin indre motivasjon, i lys av selvbestemmelsesteorien. I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

Formålet med forskningsprosjektet er å se på koronapandemiens påvirkning på den indre motivasjonen til norske toppidrettsutøvere, og dette blir gjort i forbindelse med en masteroppgave. Dette vil kunne bidra til å gi en oversikt over den nåværende situasjonen, samt åpne for videre forskning på større geografiske områder.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Universitet i Stavanger og Daniel Bjørnstad Hellen er ansvarlig for prosjektet.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

For å kunne belyse temaet til dette prosjektet blir norske toppidrettsutøvere etterlyst. Man må i henhold til Olympiatoppen (2013) være definert som toppidrettsutøver, norsk statsborger og være minst 16 år. Det ønskes deltakelse av toppidrettsutøvere som fremdeles er aktive, men også toppidrettsutøvere som avsluttet sin karriere under koronapandemien.

Hva innebærer det for deg å delta?

Hvis du velger å delta i prosjektet, innebærer det at du blir intervjuet omkring temaer som motivasjon, korona pandemi og egen idrettskarriere. Spørsmålene i intervjuet omhandler dine tanker og følelser rundt koronapandemiens påvirkning på din indre motivasjon. Det vil ta deg ca. 40-60 minutter å gjennomføre intervjuet. Dine svar fra intervjuet blir videre analysert sammen med svar fra andre intervjudeltakere.

Det er frivillig å delta

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykke tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle opplysninger om deg vil bli anonymisert, på grunn av begrenset antall toppidrettsutøvere i Norge så kan det være mulig å spore enkelte svar tilbake til respondenten. Dette vil man forsøke i størst mulig grad å unngå. Dersom du trekker deg, vil alle opplysninger om deg bli slettet. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg. Det vil ikke påvirke ditt forhold til trenere eller andre som eventuelt har en rolle i din satsing eller tidligere karriere.

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

Vi vil bare bruke opplysningene fra deg til formålene vi har fortalt om i dette skrivet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket.

- Personer som vil ha tilgang til opplysningene vil være prosjektansvarlig Andreas Åvitsland og student Daniel Hellenen.
- Dine kontaktopplysninger vil bli erstattet med en kode som lagres på egen navneliste adskilt fra øvrige data.
- Svarene dine vil ikke kunne spores tilbake til deg, da svarene dine anonymiseres.

Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?

Prosjektet skal etter planen avsluttes juni 2021. Ved prosjektslutt vil eventuelle personopplysninger bli slettet og svarene dine vil være en del av de felles resultatene og kan ikke spores til deltaker.

Dine rettigheter

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

- innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg,
- å få rettet personopplysninger om deg,
- få slettet personopplysninger om deg,
- få utlevert en kopi av dine personopplysninger (dataportabilitet), og
- å sende klage til personvernombudet eller Datatilsynet om behandling av dine personopplysninger.

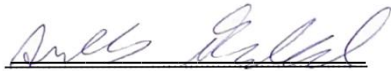
Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

Hvor kan jeg finne ut mer?

Hvis du har spørsmål til studien, eller ønsker å benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med:

- Fakultet for utdanningsvitenskap og humaniora, Universitet i Stavanger ved student Daniel Hellenen, +47 919 13 788, danihellenen@hotmail.com eller prosjektleder Andreas Åvitsland, +47 518 34 503, andreas.avitsland@uis.no
- Institusjonens personvernombud kan nåes på epost: personvernombud@uis.no
- NSD – Norsk senter for forskningsdata AS, på epost (personverntjenester@nsd.no) eller telefon: 55 58 21 17. Med vennlig hilsen



Prosjektansvarlig:
Andreas Åvitsland



Student:
Daniel Bjørnestad Hellenen

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet «*I hvilken grad har koronapandemien påvirket den indre motivasjonen til norske toppidrettsutøvere? – i lys av selvbestemmelsesteorien*» og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

- å delta i forskningsprosjektet ved å bli intervjuet og besvare spørsmålene.
- Jeg samtykker at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet, ca. Juni 2021.
- Jeg har mottatt informasjon om studien, og er villig til å delta.

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

8.3 Vedlegg 3 – Godkjenning fra NSD

27.5.2021

Meldeskjema for behandling av personopplysninger



NSD sin vurdering

Prosjekttittel

I hvilken grad har korona pandemien påvirket den indre motivasjonen til norske toppidrettsutøvere?

Referansenummer

848593

Registrert

22.01.2021 av Daniel Bjørnstad Hellenen - db.hellenen@stud.uis.no

Behandlingsansvarlig institusjon

Universitetet i Stavanger / Fakultet for utdanningsvitenskap og humaniora / Institutt for grunnskolelærerutdanning, idrett og spesialpedagogikk

Prosjektansvarlig (vitenskapelig ansatt/veileder eller stipendiat)

Andreas Bierling Åvitsland, andreas.avitsland@uis.no, tlf: 51834503

Type prosjekt

Studentprosjekt, masterstudium

Kontaktinformasjon, student

Daniel Bjørnstad Hellenen, danihellenen@hotmail.com, tlf: +4791913788

Prosjektperiode

01.02.2021 - 01.07.2021

Status

05.02.2021 - Vurdert

Vurdering (1)

05.02.2021 - Vurdert

Det er vår vurdering at behandlingen av personopplysninger i prosjektet vil være i samsvar med personvernlovgivningen så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet den 05.02.2021 med vedlegg, samt i meldingsdialogen mellom innmelder og NSD. Behandlingen kan starte.

MELD VESENTLIGE ENDRINGER

Dersom det skjer vesentlige endringer i behandlingen av personopplysninger, kan det være nødvendig å melde dette til NSD ved å oppdatere meldeskjemaet. Før du melder inn en endring, oppfordrer vi deg til å lese om hvilke type endringer det er nødvendig å melde: <https://www.nsd.no/personverntjenester/fylle-ut-meldeskjema-for-personopplysninger/melde-endringer-i-meldeskjema>

Du må vente på svar fra NSD før endringen gjennomføres.

TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET

Prosjektet vil behandle særlige kategorier av personopplysninger om helseforhold og alminnelige kategorier av personopplysninger frem til 01.07.2021.

LOVLIG GRUNNLAG

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

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

PERSONVERNPRINSIPPER

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

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

DE REGISTRERTES RETTIGHETER

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

Så lenge de registrerte kan identifiseres i datamaterialet vil de ha følgende rettigheter: innsyn (art. 15), retting (art. 16), sletting (art. 17), begrensning (art. 18) og dataportabilitet (art. 20).

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

FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER

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

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

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

OPPFØLGING AV PROSJEKTET

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

Lykke til med prosjektet!

Kontaktperson hos NSD: Jørgen Wincentsen
Tlf. Personverntjenester: 55 58 21 17 (tast 1)

