



Høgskulen på Vestlandet

Vitenskapsteori og forskningsmetode. Bacheloroppgave

KRO350-BAC-2023-VÅR-FLOWassign

Predefinert informasjon

Startdato:	11-05-2023 00:00 CEST	Termin:	2023 VÅR
Sluttdato:	25-05-2023 14:00 CEST	Vurderingsform:	Norsk 6-trinns skala (A-F)
Eksamensform:	Bacheloroppgave		
Flowkode:	203 KRO350 1 BAC 2023 VÅR		
Intern sensor:	(Anonymisert)		

Deltaker

Kandidatnr.:	216
---------------------	-----

Informasjon fra deltaker

Antall ord *:	9156
----------------------	------

Egenerklæring *: Ja

Jeg bekrefter at jeg har Ja registrert oppgavetittelen på norsk og engelsk i StudentWeb og vet at denne vil stå på vitnemålet mitt *:

Jeg godkjenner autalen om publisering av bacheloroppgaven min *

Ja

Er bacheloroppgaven skrevet som del av et større forskningsprosjekt ved HVL? *

Nei

Er bacheloroppgaven skrevet ved bedrift/virksomhet i næringsliv eller offentlig sektor? *

Nei



Høgskulen
på Vestlandet

BACHELOROPPGAVE

Koronapandemiens påvirkning på motivasjonen til unge toppidrettsutøvere

The Impact of the COVID-19 Pandemic on the Motivation of
Young Elite Athletes

Kandidatnummer: 216

Fakultet for lærarutdanning, kultur og idrett

Institutt for idrett, kosthald og naturfag

Veileder: Vegard Vereide Iversen

Innleveringsdato: 24.05.2023

Antall ord: 9156

Jeg bekrefter at arbeidet er selvstendig utarbeidet, og at referanser/kildehenvisninger til alle kilder som er brukt i arbeidet er oppgitt, jf. Forskrift om studium og eksamen ved Høgskulen på Vestlandet, § 12-1.

Forord

Det er en vemodig glede å endelig ha ferdigstilt bacheloroppgaven. Å jobbe med oppgaven har vært en god erfaring, og jeg har virkelig hatt det kjekt med arbeidet. Jeg vil først og fremst takke alle informantene som frivillig stilte til intervju. Uten dem hadde ikke dette vært mulig, og jeg er takknemlig for at de har delt åpent og ærlig om sine opplevelser. Takk også til veilederen min for oppfølging og beroligende samtaler gjennom skriveperioden.

Videre vil jeg takke studievenner, familiemedlemmer og min kjære samboer for utallige gode samtaler og diskusjoner om relevante og irrelevante tema som har bidratt til refleksjoner, valg og avgjørelser rundt oppgaven. Å studere med en så fin gjeng har gjort studiehverdagen til en drøm, og jeg føler meg heldig som har fått tilbringe de siste tre årene med akkurat dere.

Bergen, 19.05.2023

Abstract

The aim of the study "The Impact of the COVID-19 Pandemic on the Motivation of Young Elite Athletes," is to shed light on whether the motivation of young athletes has been affected by the COVID-19 pandemic and to identify the factors that have led to potential changes in motivation. The research question addressed is "How has the COVID-19 pandemic influenced the motivation of young, Norwegian, individual elite athletes in high school?" Qualitative interviews have been conducted using a partially structured approach. The sample consisted of four individual elite athletes at national/international level who are in their third year of high school in Bergen. The findings reveal that the motivation of young athletes was indeed influenced during the pandemic, and various factors contributed to these changes in motivation. Viewed through the lens of the self-determination theory, a lack of relatedness and belongingness primarily weakened motivation, in addition to the athletes not being able to demonstrate or test their competence in competition. Increased autonomy resulting from reduced school obligations led to better recovery, which had a positive impact on the athletes. The study concludes that the pandemic has had a positive influence on athletes' motivation in several aspects. This suggests that valuable lessons can be drawn from the successful practices observed during the pandemic and considered for application in the training and development of present and future athletes.

Innholdsfortegnelse

1.0 Innledning	5
1.1. Formålet med oppgaven	5
1.2. Problemstilling	5
1.3. Forskningsspørsmål	6
1.4. Hypoteser	6
2.0. Teori	6
2.1. Motivasjon.....	6
2.2. Selvbestemmelsesteorien.....	7
2.2.1. Autonomi, kompetanse og tilhørighet	7
2.3. Tidligere forskning og litteratur.....	8
3.0. Metode	12
3.1. Forskningsmetode.....	12
3.2. Valg av metode.....	13
3.3. Utvalg og datainnsamling.....	13
3.4. Analyse	14
4.0. Resultater og diskusjon	15
4.1. Mestringsfaktorer og mentalitet.....	15
4.1.1. Mestring og resultater.....	15
4.1.2. Samhold.....	17
4.1.3. Eierskap og personlig oppfølging.....	18
4.1.4. Mentaltrening.....	20
4.2. Koronapandemien.....	21
4.2.1. Alternativ trening	21
4.2.2. Avlyste arrangementer.....	23
4.2.3. Å få korona	24
4.2.4. Søvn og restitusjon.....	25
4.2.5. Økonomi.....	26

4.2.6. Målendring.....	27
4.3 Kritikk og svakheter.....	27
5.0. Konklusjon.....	28
6.0 Referanser	30
7.0 Vedlegg.....	32
Vedlegg 1: Samtykkeskjema.....	32
Vedlegg 2: Intervjuguide	36

1.0 Innledning

Koronapandemien har satt sitt preg på det norske samfunnet etter at regjeringen den 12. mars 2020 kom med de sterkeste og mest inngripende tiltakene vi har hatt siden krigen (Meld. St. 38/20 (2020), s. 1). Tiltakene fikk stor innvirkning på innbyggernes personlige frihet (Meld. St. 38/20 (2020), s. 1), ettersom alle landets barnehager, barneskoler, ungdomsskoler, videregående skoler, høyskoler og universiteter og andre utdanningsinstitusjoner holdt stengt (Meld. St. 55/20 (2020), s. 1). I tillegg ble kulturarrangementer, idrettsarrangementer og organisert idrettsaktivitet både innendørs og utendørs forbudt (Meld. St. 55/20 (2020), s. 1). Under denne perioden ble vi alle utfordret til å finne kreative måter å gjennomføre hverdagen på, samtidig som vi overholdt smittevernloven for å holde koronasmitten nede. For mange idrettsutøvere betydde dette ingen trening i idretts- og treningsarealer, og gjerne mer trening utendørs eller hjemme. Ikke før 7. mai 2020 åpnet idrettshallene, og treninger og annen organisert idrettsaktivitet kunne gjennomføres for inntil 20 personer som holdt minst én meter avstand (Meld. St. 82/20 (2020), s. 1). Også på dette tidspunktet var treningen altså begrenset, og trenere og utøvere måtte finne andre måter å trene på for å kunne opprettholde “normal” treningsmengde og –belastning. Hvordan har denne omveltningen av samfunnet påvirket motivasjonen til unge toppidrettsutøvere som ønsket og fremdeles ønsker å satse videre på idretten?

1.1. Formålet med oppgaven

Formålet med oppgaven er å finne ut om motivasjonen til unge idrettsutøvere har blitt påvirket under koronapandemien i lys av selvbestemmelsesteorien. I tillegg vil den prøve å belyse hvilke årsaker som kan ha forårsaket eventuelle motivasjonsendringer.

1.2. Problemstilling

Hvordan har koronapandemien påvirket motivasjonen til unge, norske, individuelle toppidrettsutøvere i den videregående skolen?

1.3. Forskningsspørsmål

Hvilke faktorer gjør at utøverne kjenner på autonomi, kompetanse og tilhørighet? Har dette endret seg under og etter pandemien?

Hva er det med idretten som motiverer utøverne?

Hvilke faktorer har ført til en eventuell endring i motivasjonen til utøverne?

1.4. Hypoteser

At utøverne var mindre motivert under pandemien.

At pandemien påvirket idrettssatsingen negativt.

At det kanskje kan ha vært noen positive sider ved pandemien, men at den i større grad har hatt negative konsekvenser for utøverne.

2.0. Teori

2.1. Motivasjon

Motivasjon gir oss energi til å handle (Deci & Ryan, 2000; Olafsen, 2018, referert i Thun, et al, 2022). Det tradisjonelle synet og en noe forenklet måte å definere motivasjon på er *indre motivasjon*, versus *ytre motivasjon* (Thun, et al, 2022), og i de fleste situasjoner er det muligens en kombinasjon av indre og ytre motivasjonsfaktorer (Smith, 2007). Ytre motivasjon er drevet av konkrete ytre belønninger (Deci 1999; Harlen 2006, referert i Smith, 2007), og er altså handling som resultat av belønning og straff (Thun, et al, 2022). Eksempler på ytre motivasjon i idretten kan være medaljer, pallplasseringer, anerkjennelse, og forventinger fra andre. En slik form for ytre regulering som er styrt av belønning eller straff, kan også være styrt av en følelse av press til å prestere (Johansen & Olsen, 2023). Indre motivasjon er på sin side knyttet til prosessen rundt en læringssituasjon (Deci 1999; Harlen 2006, referert i Smith, 2007), og til gleden og interessen en utøver har for å utføre en gitt aktivitet (Kaarstein & Nilsen, 2016). Deci og Ryan (2000) hevder at indre motivasjon er

viktig for å utvikle god psykisk helse, og at autonomi, tilhørighet og kompetanse er universelle menneskelige behov som er avgjørende for grad av motivasjon (Johansen & Olsen, 2023). De har utviklet selvbestemmelsesteorien som er en empirisk basert teori som omhandler motivasjon, utvikling og helse/velvære (Thun, et al, 2022).

2.2. Selvbestemmelsesteorien

Deci og Ryan (2000) sin selvbestemmelsesteori er en motivasjonsteori som omtaler ulike psykologiske behov som må ligge til rette for at individer skal oppleve motivasjon for en aktivitet; autonomi, tilhørighet og kompetanse (Johansen & Olsen, 2023). Ifølge Thun et al. (2022) har denne teorien et mer differensiert syn på motivasjon, enn det tradisjonelle som ble beskrevet innledningsvis. Ryan og Deci (2017) beskriver autonomi, mestring og tilhørighet som grunnleggende psykologiske behov, og forskningen deres viser at tilfredsstillelse av disse grunnleggende behovene vil støtte menneskets drivkraft og indre motivasjon for å utforske og lære (Jonvik & Løvaas, 2021). De hevder at vi er aktive mennesker som deltar i aktiviteter som interesserer oss og får på den måten dekket våre behov for å føle oss autonome, kompetente og ha opplevelse av tilhørighet (Deci og Ryan, 2000). Fra dette perspektivet vil en utøver være indre motivert til å drive med idrett så lenge vedkommende får dekket disse tre grunnleggende behovene.

2.2.1. Autonomi, kompetanse og tilhørighet

Ifølge Deci og Ryan (2000) er opplevelsen av autonomi et av de viktigste medfødte behovene vi mennesker ønsker å tilfredsstille (Johansen & Olsen, 2023). Med økende alder blir det stadig mer viktig for individet å få opplevelsen av å selv bestemme over eget liv (Jordet, 2020). Knytter man dette til idretten kan det tenkes at en utøver har behov for å være med på å bestemme sin egen treningshverdag, og at dette behovet øker med alderen. Det betyr at trener, foreldre og andre som står rundt bør legge til rette for at utøveren får denne muligheten.

Kompetanse innebærer å vise sine egenskaper og kunnskaper, og på den måten erfare en sosial verdsetting (Deci & Ryan, 2000). Konkurranser er et godt eksempel på en slik

situasjon. Når utøveren får vist sine egenskaper og presterer godt ut fra disse, føler han eller hun at egenskapene og prestasjonen blir anerkjent og verdsatt.

Det å ha en tilhørighet innebærer å oppleve en tilknytning til noen, oppleve at andre bryr seg om deg og at du bryr deg om andre (Deci & Ryan, 2000). En idrettsutøver vil ut fra selvbestemmelsesteorien ha behov for å kjenne på samhold for eksempel i garderoben, på trening, i konkurranser og i andre sammenhenger. Johansen og Olsen (2023) hevder at tilhørighet og mestring står i gjensidig påvirkning til hverandre og at dersom opplevelsen av tilhørighet øker vil også mestringsfølelsen øke, og motsatt. Her kan det være viktig å påpeke at mestringsfølelse er noe utøveren opplever, og at den opplevelsen ikke nødvendigvis er forbundet med å vinne en konkurranse.

2.3. Tidligere forskning og litteratur

Temaet for denne oppgaven er relativt nytt, ettersom det var i 2020 at pandemien inntraff Norge. Regjeringen kom da med de sterkeste og mest inngripende tiltakene vi har hatt siden krigen (Meld. St. 38/20, (2020), s. 1). Å finne studier som tar for seg ettervirkninger av koronapandemien opplevdes derfor som utfordrende under arbeidet med denne oppgaven. På den annen side ble det funnet en del studier som har blitt gjennomført under selve pandemien (Haan, et al., 2021; Cosma, et al., 2021; Sánchez, et al., 2021; Washif, et al., 2021; Šakan, et al., 2020; Schwinger, et al. 2020; Wolf, et al., 2021; Lambert, et al. 2022; Collins, et al., 2022; Lautenbach, et al., 2021; Pensgaard, et al. 2021; McKone, et al., 2022; DeJong, et al. 2021), og under gjenåpningen av samfunnet (Conde, et al., 2021; Costa, et al. 2022; Greenberg, et al. 2022; Poczta, et al., 2022). Det har blitt publisert noen artikler om utøvers motivasjon under pandemien (Purc-Stephenson, et al., 2022; Bazett-Jones, et al. 2021; Lautenbach, et al., 2021), og noe av forskningen tar utgangspunkt i selvbestemmelsesteorien (Jordan & Smith, 2020; Šakan, et al., 2020; Fonteyn & Loeys, 2022; Parker, et al., 2022). I studiene som er presentert her er det noen sentrale temaer som går igjen: 1) indre motivasjon har vært viktig for at utøvere opprettholdt treningsmengden, og det er individuelle forskjeller på om motivasjonen til utøverne ble påvirket eller ikke (Purc-Stephenson et al., 2022; Greenberg et al., 2022; Schwinger, et al. 2020; Bazett-Jones et al., 2021; Costa et al. 2021), 2) koronarestriksjonene og konsekvensene av pandemien kan ha påvirket kvinner og menn sin motivasjon på ulik måte (Lautenbach et al., 2021; Conde et al., 2021; Costa et al. 2021), og 3) utøvers mentale og fysiske helse har blitt påvirket under pandemien (Collins et al.,

2022; Lambert et al., 2022; Haan et al., 2021; DeJong et al., 2021; Pensgaard et al., 2021; Wolf et al., 2021).

En studie viser at utøvere med høy grad av indre motivasjon hadde lettere for å opprettholde intensiteten på treningsøktene under pandemien (Purc-Stephenson et al., 2022). Det er interessant å se på hva som ligger til grunn for at noen utøvere opprettholdt motivasjonen når (og dersom) selve idretten tas bort i en periode, og hvilke faktorer som har bidratt til å opprettholde den indre driven. Purc-Stephenson et al. (2022) hevder også at å være mann, yngre, ha tilgang til treningsfasiliteter, opprettholde en stabil treningsplan, og å ha færre humør- og følelsesforstyrrelser var forbundet med å opprettholde motivasjon for å trene. I en annen studie ser man at det å forbedre atletiske ferdigheter var en betydelig motivasjon for de utøverne som opprettholdt treningen under pandemien, til tross for å måtte gjennomføre egentreninger i stedet for å møte opp på trening som vanlig (Greenberg et al., 2022). Det betyr at utøverne kan ha funnet motivasjon i å forbedre alternative ferdigheter utenfor sin egentlige treningsarena, og at denne ferdighetsutviklingen har bidratt til å motivere utøverne. I samme studie rapporterte et fåtall utøvere (6-18%) at de trente på grunn av treneres eller foreldres forventninger (Greenberg et al., 2022). Sett i dette lyset kan også ytre faktorer ha påvirket noen utøvers motivasjon.

Ifølge Schwinger et al. (2020) var autonomi det grunnleggende behovet som hos folk flest ble mest påvirket under pandemien, sammenlignet med kompetanse og tilhørighet. Costa et al. (2022) hevder at den store omorganiseringen av arrangementer medførte implikasjoner for den psykiske og fysiske forberedelsen til utøverne. Mindre autonomi førte til mindre velvære, økt angst og depressive symptomer (Schwinger et al., 2020). De som manglet motivasjon stresset mer og følte på blant annet sinne, slitenhet, spenning og depresjon (Sanchez et al., 2021). Costa et al. (2022) studerte hvordan endringene av konkurranser og andre viktige hendelser påvirket treneres og utøvers målsettingsstrategier og opplevelsen deres av måljusteringer. Studien resulterte med at å gå videre mot nye mål, gi slipp på mål, og å prøve å holde fast på mål var tre overordnede temaer (Costa et al., 2022).

Bazett-Jones et al. (2021) konkluderte med at den sosiale distanseringen var årsaken til nedgangen i utøvers motivasjon, i tillegg til at konkurranser og andre sosiale sammenkomster ble avlyst. I studien rapporterte et flertall av unge langdistanseløpere at de kjente på lavere motivasjon og mindre løpeglede under pandemien. Å opprettholde sosiale

aktiviteter, for eksempel digitalt, under sosial distansering kunne hjelpe på å opprettholde motivasjonen til utøverne (Bazett-Jones et al., 2021).

Lautenbach et al. (2021) viste at kvinnelige utøvere var mindre motivert for å trene sammenlignet med mannlige utøvere. Videre viste en annen studie som ble gjort på spanske utøvere at spesielt kvinner viste en signifikant nedgang i både helse og prestasjon fra før til etter nedstengingen (Conde et al., 2021). Dette kan bety at lite motivasjon for å trene, i kombinasjon med mindre tilgang til treningsfasiliteter kan ha ført til mindre trening og dermed dårligere prestasjoner og nedgang i fysisk og psykisk helse. Costa et al. (2021) hevdet at kvinner rapporterte moderat til høyt stressnivå etter nedstengingen og konkluderte med at det bør rettes ekstra oppmerksomhet mot kvinnelige utøvere og utbredelse av implisitte kjønnsulikheter i idrett. Sett fra et annet perspektiv viser en studie gjort på rumenske utøveres livskvalitet at kjønn ikke modererte forholdet mellom den negative effekten av koronapandemien og idrettsutøvernes livskvalitet (Cosma et al., 2021). I denne studien var det tvert imot idretten utøverne drev med som avgjorde i hvor stor grad de kjente på negative følelser.

Flere studier har vist at mental helse ble påvirket på en negativ måte under pandemien (Collins et al., 2022; Lambert et al., 2022; Haan et al., 2021). Den negative utviklingen av utøveres mentale helse, førte til nedgang i deres utholdenhet, som igjen kunne føre til enda dårligere mental helse (Haan et al., 2021). Her kan det tenkes at når utøverne ikke har følt på mestring i løpet av pandemien, og kanskje til og med opplever en tilbakegang i ferdigheter, fører det til en nedgang i motivasjon og dermed også dårligere mental helse. Sánchez et al. (2021) hevder at det å få coaching, støtte og å fullføre regelmessige treningsrutiner var positivt for utøvernes velvære. Wolf et al. (2021) fant også i sin studie at det å gjennomføre fysisk aktivitet jevnlig gjennom pandemien førte til lavere forekomst av depressive symptomer og angst. Jordan et al. (2022) viser på sin side at det var store individuelle forskjeller i hvordan folk håndterte pandemien, og at gjennomsnittlig økte folks velvære, og sykdom blant folk gikk ned.

Den sosiale isolasjonen som knyttes til koronapandemien førte til økt treningsvolum, mindre intensitet og motivasjon, og større skaderisiko hos løpere (DeJong et al., 2021). Løperne rapporterte et høyere antall treningsøkter med løping, og færre styrkeøkter (DeJong et al., 2021). Det kan tenkes at årsaken til denne endringen kan være tilgang på treningsfasiliteter, ettersom det kanskje var lettere å løpe ute alene da det ikke var tilgang på

treningsarenaer innendørs. McKone et al. (2022) viser at folk generelt synes det var vanskelig å opprettholde et fokus på god helse under koronapandemien, men at personer som rapporterte høyere kvalitet på kostholdet, trente med høy intensitet og reduserte stillesittende tid, også rapporterte høyere motivasjon til å utføre både mentale og fysiske oppgaver. Dette tyder på at hvorvidt idrettsutøvere hadde fokus på å opprettholde sin fysiske helse, kan ha hatt innflytelse på i hvor stor grad motivasjonen deres ble påvirket i negativ retning. I tillegg til individuelle forskjeller, og mental og fysisk helse, har andre forhold vært med på å påvirke utøvernes motivasjon under pandemien.

Pensgaard et al. (2021) fant at elite- og semieliteutøvere hadde høyere nivåer av angst- og depresjonssymptomer enn olympiske og paralympiske idrettsutøvere. For elite- og semieliteutøverne var økonomiske bekymringer, søvnmangel og dårlig søvnkvalitet assosiert med den økte risikoen for psykiske problemer (Pensgaard et al., 2021). I denne oppgaven vil begrepet toppidrettsutøver falle under det Pensgaard et al (2021) kaller elite- og semieliteutøvere, og funnene i studien er derfor interessant og relevant for funnene i denne oppgaven. Å ha tilgang til økonomisk og profesjonell støtte ser ut til å være essensielt i usikre tider (Pensgaard et al., 2021).

En annen studie hevdet også at andre utfordrende situasjoner, uavhengig av pandemien, kan påvirke de motiverende eller emosjonelle opplevelsene til utøverne (Fonetyn & Loeys, 2022). Studien viste at utøvernes behovsbaserte opplevelser var avhengig av regjeringens og idrettsforbundets politikk, og at det derfor er av betydning å være oppmerksom når man vurderer restriksjoner i utfordrende situasjoner som under koronapandemien for å ivareta behovene for autonomi, kompetanse og tilhørighet til enhver tid (Fonetyn & Loeys, 2022). På den annen side tydet funnene i studien til Pensgaard et al. (2021) på at noen idrettsutøvere hadde godt av den uventede pausen de fikk under pandemien, og at de klarte å håndtere situasjonen på en god måte. Dette bekreftet Fonetyn & Loeys, (2022) ettersom 57 av 87 individuelle utøvere oppga at de ikke ble påvirket av pandemien.

Tidligere forskning presentert i denne oppgaven konkluderer med at pandemien har ført til endringer i idrettsutøveres hverdag, og at utøverne har håndtert endringene på ulik måte. For noen utøvere har det vært vanskelig å håndtere uvisshetene under nedstengingen. I tillegg har faktorer som færre sosiale sammenkomster og mer egentrening virket demotiverende. Noen studier viser at idrettsutøvere har hatt en nedgang i mental og fysisk

helse, mens andre studier viser at den generelle helsen var bedret. Det er uenighet i om kjønn spiller en rolle her, eller om andre faktorer har vært mer betydelige. På den annen side syntes en del utøvere det var positivt å ha en “pause” under nedstengingen, og det er enighet om at det å trene jevnlig, ha god søvnkvalitet og aksept for endringer har vært viktige faktorer for å ivareta treningsmengden og den indre motivasjonen. I resultatene for denne oppgaven vil man kunne se flere ettervirkninger av pandemien for utøvere som valgte å fortsette med idretten. I tillegg vil oppgaven forhåpentligvis belyse faktorer som kan ha påvirket utøvernes motivasjon, og bekrefte eller motbevise teori fra tidligere studier.

3.0. Metode

3.1. Forskningsmetode

Ifølge Dalland (2020) er metoden redskapet vårt i møte med noe vi vil undersøke, og den hjelper oss å samle inn informasjonen vi trenger til undersøkelsen vår. Vi skiller mellom kvalitativ og kvantitativ metode, hvor de kvalitative metodene tar sikte på å fange opp mening og opplevelse som ikke lar seg tallfeste eller måle, mens de kvantitative metodene har den fordel at de gir data i form av målbare enheter (Dalland, 2020). Mens kvalitative metoder vektlegger betydning og søker å gå i dybden, vektlegger kvantitative metoder utbredelse og antall, og kan derfor omfatte store utvalg og innebære større avstand, og ofte dreie seg om statistiske generaliseringer (Thagaard, 2009). Det er primært målet om statistiske generaliserbare funn som legger press i retning av kvantitativ metode (Nyeng, 2012).

Kvalitativ metode er en forskningsmetode som brukes ved innsamling og analyse av data (Grønmo, 2023). Tradisjonelt har kvalitative metoder blitt forbundet med forskning som innebærer nær kontakt mellom forsker og de som studeres, som for eksempel ved observasjon og intervju, men i senere år har analyser av verbale og visuelle uttryksformer blitt mer utbredt innenfor kvalitativ forskning (Thagaard, 2009). Det finnes ulike former for kvalitativ forskning og Krumsvik (2014) utdyper om noen eksempler: intervju, observasjon, feltarbeid og dokumentanalyse. Intervju og observasjon er de mest brukte metodene innenfor kvalitative fremgangsmåter (Thagaard, 2009).

I følge Thagaard (2009) er den mest brukte fremgangsmåten i kvalitative intervjuer en delvis strukturert tilnærming. Da utvikles en delvis strukturert intervjuguide, hvor temaene forskeren skal spørre om i hovedsak er fastlagt på forhånd, men rekkefølgen av temaene bestemmes underveis (Thagaard, 2009). På denne måten kan det kvalitative intervjuet bli en mer naturlig samtale mellom forsker og informant, og det åpnes opp for at informanten i større grad kan styre retningen på samtalen.

3.2. Valg av metode

På bakgrunn av teori er det valgt å bruke kvalitativ metode i denne oppgaven, ettersom problemstillingen som søkes besvart tar for seg motivasjonen til idrettsutøvere, en opplevelse som ikke lar seg tallfeste eller måle. Kvalitative intervjuer blir gjennomført med en delvis strukturert tilnærming.

3.3. Utvalg og datainnsamling

Når man velger personer med bestemte kunnskaper eller erfaringer gjør man et strategisk utvalg av informanter (Dalland, 2020). Kriteriene for denne oppgaven var at informantene skulle være individuelle utøvere, være på et høyt nasjonalt/internasjonalt nivå, og at de går tredje året på videregående skole i Bergen. Det var ønskelig med et så ungt utvalg fordi disse utøverne ikke nødvendigvis har et profesjonelt støtteapparat rundt seg enda. I tillegg var det ønskelig med en lik kjønnsdeling og at informantene drev med fire ulike idretter, slik at oppgaven kunne dekke et størst mulig område.

For å komme i kontakt med aktuelle informanter, ble det sendt e-post til ulike skoler som tilbyr toppidrett i Bergen. Én lærer svarte raskt, og denne lærerens elever kjente flere elever på andre skoler. På denne måten ble tre av informantene funnet. Informant nummer fire ble det sendt privat melding til.

Utvalget for oppgaven består av totalt fire ulike individuelle idrettsutøvere på høyt nasjonalt/internasjonalt nivå i sin idrett. Alle går 3. året på videregående skole i Bergen, og kjønnsdelingen er lik med to gutter og to jenter. Alle utøverne har gått fra junior til senior i løpet av det siste året, og det er derfor interessant å se på hvordan og hvorfor de har opprettholdt motivasjonen til å fortsette med idretten under pandemien. P1 er en jente som

driver med stup, mens P2 er en gutt som er syklist. Videre er P3 en gutt som svømmer, og P4 en jente som driver med kunstløp. Dette utvalget vil kunne skape muligheten til å svare på problemstillingen for oppgaven.

En semistrukturert intervjuguide ble utviklet i forkant av intervjuene, men det var åpent for at tema og rekkefølgen på spørsmålene kunne variere. På denne måten kan man følge informantens fortelling, men likevel sørge for å få informasjon om de temaene som er fastlagt på forhånd Thagaard (2009). I tillegg til noen generelle spørsmål i begynnelsen av hvert intervju, er de fastsatte temaene i intervjuguiden motivasjon, autonomi, kompetanse, tilhørighet og koronapandemien. Det er et mål at intervjurundene blir en naturlig samtale mellom intervjuer og informant. Spørsmålene er åpne nok til at informanten kan reflektere rundt temaene som blir spurt om, og samtidig tematisert på en måte som til slutt vil gjøre det mulig å svare på problemstillingen. I forkant av intervjurundene ble det gjennomført pilotintervju som hjalp til å forbedre intervjuguiden.

Under selve intervjurunden, ble det benyttet taleopptak for å kunne være til stedet i samtalen med informanten. Thagaard (2009) anbefaler at forskeren baserer seg på opptak av intervjuet når informantene aksepterer dette, noe som er tilfellet i denne oppgaven. I intervjusituasjonen er de etiske problemene særlig knyttet til forskerens avveininger om hvor personlige og nærgående spørsmål hun eller han kan stille (Thagaard, 2009). Det er viktig at forskeren viser respekt for informantens grenser, og at forskningsprosjektet ikke på noen måte bidrar til å skade informanten (Thagaard, 2009).

3.4. Analyse

Thagaard (2009) presenterer to former for analytiske tilnærminger. Personsentrerte tilnærminger knyttes til fremstillinger av materiale hvor personer er i fokus, mens tematiserte tilnærminger innebærer at vi sammenligner informasjon om hvert tema fra alle informantene (Thagaard, 2009). I denne oppgaven benyttes først og fremst personsentrerte analytiske tilnærminger, ettersom fremstillingen av resultatene skal omhandle enkeltpersoners oppfatning av egen motivasjon under koronapandemien. Thagaard (2009) legger frem en fremgangsmåte som klassifiserer materialet i analytiske enheter og inndeler enhetene i kategorier, noe som gjør det mulig å også utføre temasentrerte analyser av kategoriene. Materialet er på forhånd delt inn i kategoriene motivasjonsfaktorer og koronapandemien. Det

kan også dukke opp flere undertemaer som viser seg interessante i løpet av analysens gang, og som utdypes ved å gå grundigere inn i den informasjonen som er representert i hvert enkelt intervju. Thagaard (2009) understreker at det er viktig å ha en fleksibel holdning til analysen slik at forskeren kan foreta endringer underveis. For å få en oversikt av sentrale temaer i materialet, blir det valgt ut representative setninger for hvert undertema i hver kategori. Neste steg vil være å tolke de ulike kategoriene og undertemaene.

Tolkning innebærer å sette de fenomener vi studerer, inn i en større sammenheng (Thagaard, 2009). Ettersom formålet med kvalitativ analyse er å utvikle en forståelse av dataene som går utover de beskrivelser informantene gir av sin situasjon og sine synspunkter, innebærer tolkningsprosessen å knytte begreper til intervjuteksten som fremmer en forståelse av teksten. Tolkningene av hver kategori og hvert undertema presenteres systematisk i et skjema, og videre sammenlignes tolkningene av de ulike informantene for å oppnå en helhetlig forståelse. I analysearbeidet er det viktig å beskytte informantenes anonymitet, ettersom enkeltpersonene har en fremtredende plass. I og med at analyse og tolkning er rettet mot hvordan resultatene kan publiseres senere, må forskeren forholde seg til etiske retningslinjer i løpet av analysen, vurdere konsekvensene av informert samtykke og ta hensyn til informantenes integritet (Thagaard, 2009).

4.0. Resultater og diskusjon

4.1. Mestringsfaktorer og mentalitet

4.1.1. *Mestring og resultater*

Alle informantene sa at det å kjenne på mestringsfølelse var en motivasjonsfaktor for dem. I tillegg ble alle utøverne motivert av resultater. P1 og P4 gir uttrykk for at å lykkes når noe har vært ukomfortabelt og man har jobbet lenge med noe, gir en større mestringsfølelse enn å lykkes med noe som ikke er ukomfortabelt. P1 meddelte at "... jeg synes det er veldig gøy fordi man får den mestringsfølelsen når du på en måte har gått så langt utenfor komfortsonen". P4 sa også at "... når du har jobbet så hardt med en ting så lenge, og så når du endelig klarer det, så får du den fantastiske mestringsfølelsen". P2 gir på sin side uttrykk for at han motiveres mer av resultater, og at det å ha kjent på mestringsfølelsen av å oppnå resultater tidligere gir motivasjon til å fortsette å gjøre det bra. "... det var da jeg fikk de

beste resultatene jeg har fått og var ganske fornøyd med formen. Så jeg har på en måte kjent på det før da. Man vil jo på en måte tilbake dit”.

P3 nevner en motivasjonsendring. “Tidligere i karrieren min så var jo det veldig gøy, fordi jeg begynte jo da jeg var fjorten år, og da på grunn av at jeg var eldre, så kom jo utvikling mye lettere”. Han sier at han før ble motivert av mestring og utvikling, men at han har begynt å undre på om det faktisk er det som er den største motivasjonen til å drive med svømming. “... jeg blir jo motivert av resultater, da. (...) Det er det langsiktige målet som motiverer meg. Å faktisk få en medalje ...”

Informantene oppgir at det å kjenne på mestring og å oppnå resultater påvirker motivasjonen deres til vanlig. Det vil derfor være interessant å se på om, og eventuelt hvordan, dette har blitt påvirket under pandemien. De to motivasjonsfaktorene kan knyttes til henholdsvis indre og ytre motivasjon. Ifølge teori i denne oppgaven vil det ha vært en fordel å motiveres av indre faktorer fremfor ytre faktorer for å opprettholde trening og motivasjon under pandemien. Det er interessant å se at P3 har endret motivasjon i nyere tid, og at han nå motiveres mer av resultater. Ifølge studier det er vist til i denne oppgaven, hadde det vært viktigere å motiveres av mestring for å opprettholde motivasjon for å trene.

Sett i lys av selvbestemmelsesteorien kan både mestring og resultater knyttes til kunnskap, som er en faktor for indre motivasjon. Det kan bety at det har vært gunstig for utøverne å føle at de har oppnådd mestring og resultater, også under pandemien. Dette er i tråd med Greenberg et al. (2022) som hevdet at det å forbedre atletiske ferdigheter var en betydelig motivasjon for de utøverne som opprettholdt treningen under pandemien, til tross for å måtte gjennomføre egentreninger i stedet for å møte opp på trening som vanlig. Etersom informantene oppgir at de opplever mestring i ulike situasjoner, kan det hende at de har ivaretatt behovet for kunnskap. På den annen side vil det å ikke konkurrere ha ført til manglende resultater for utøverne, og kan dermed tenkes å ha preget motivasjonen. I tillegg er det viktig å huske på at ifølge selvbestemmelsesteorien må også tilhørighet og autonomi ligge til grunn for å oppnå indre motivasjon.

4.1.2. Samhold

En annen motivasjonsfaktor som ble nevnt av alle informanter er samhold. P2 understreket behovet for samhold tydeligst av alle informantene:

Det største jeg har oppnådd, det er vel ... kanskje nummer én det er jo vennene jeg har fått opp igjennom. (...) det er jo samholdet man får på trening og konkurranser og sånt (...) Det gjør det litt lettere på tyngre dager og lengre turer og med dårligere vær, fordi da har man noen å dele elendighetene med, holdt jeg på å si.

P3 uttrykker også at han helst trener sammen med andre: "... det er det at man pusher seg mye bedre sammen med andre". P4 er enig i at det er en drivkraft å trene med andre og sa:

... selv om vi jobber med forskjellige ting da, men det er alltid gøy å ha noen der med deg. (...) Det er litt sånn drivkraft. Sånn "ok, jeg vil også være på samme nivå som dem", så jobber jeg hardt slik at jeg kan være på samme nivå som dem. (...) Miljøet er ganske fint egentlig.

P1 pratet ikke like mye om samhold som de andre informantene, men nevnte at det er mye positivt med stupingen fordi hun får reist mye og besøkt andre land "... og se hvordan de trener, og være med andre mennesker (...). For jeg tror man lærer mye av å liksom trene i utlandet og. Og ikke bare i samme miljø". Hun foretrekker, som de andre informantene, å trene med andre og legger til at i miljøet der hun trener er de "... på trening og heier på hverandre".

Det å oppleve samhold og tilhørighet er ifølge tidligere forskning i denne oppgaven viktig for utøveres indre motivasjon. Ifølge informantene selv, virker det også som en sentral motivasjonsfaktor. Det kan virke som at alle informantene opplever økt motivasjon av samholdet på treninger, noe som stemmer overens med Johansen og Olsen (2023) sin teori om at tilhørighet og mestring står i gjensidig påvirkning til hverandre og at dersom opplevelsen av tilhørighet øker vil også mestringsfølelsen øke, og motsatt. Dette gjør det interessant å senere i oppgaven se på hvorvidt informantene kjente på samhold og tilhørighet under pandemien og nedstengingen av samfunnet.

4.1.3. Eierskap og personlig oppfølging

Å få personlig oppfølging var viktig for alle informantene. I tillegg var det viktig å være med på å bestemme og ta avgjørelser når det kommer til treningen deres. P1 og P3 har noen ganger laget egne treningsprogrammer i motsetning til P2 og P4, som har fått fullstendig treningsplan av treneren sin, men kan være med på å gjøre enkelte justeringer. P1 understreket hvordan å føle eierskap til idretten, er motivasjon for henne: "... jeg tror det å bare liksom ha eierskap til ett eller annet. Liksom, dette var mitt". Hun utstrålte en tydelig indre motivasjon og sa at hun ofte tenker "... åh, dette liker jeg så godt. Jeg bare trives å sitte her liksom og holde på med akkurat det jeg gjør" når hun er på trening og gjør stupene sine. Hun sa også at hun synes planlegging er viktig, "... for jeg må jo vite at "ok, nå har jeg konkurranse da og da", for da blir jeg ekstra motivert og tenker "ok, shit, dette skal jeg greie" ...". Hun får treningsprogrammer utdelt, men sa at "... jeg legger ofte inn ekstra to eller en treninger hvor jeg på en måte har bestemt selv hva jeg skal gjøre".

Det kan også tolkes at P4 kjenner på eierskap til idretten sin, fordi hun meddelte at "jeg føler på en måte at her kan jeg virkelig være meg selv. Jeg må ikke liksom være noen andre. Jeg kan vise hvor glad jeg er i kunstløp her liksom". Hun sa også at nå som hun har blitt litt eldre, synes hun "... det er bedre å ha litt frihet til å ta egne avgjørelser, og på en måte være litt med på å velge hva jeg har lyst til å gjøre, mer enn det jeg gjorde før." Hun legger til at "nå kan jeg på en måte utforske litt da, og det er ganske deilig".

P3 sa at "det var noe med akkurat svømming som traff meg", og kjenner sannsynligvis også på en form for eierskap og indre motivasjon for idretten. Han tolkes å være informanten med størst behov for planlegging både når det kommer til trening og livet

generelt. Det var viktig for ham å være med i planleggingsarbeidet av treningsøktene, fordi han "... er på trening for å trene og ikke for å bli trent". Han sa også at:

... jeg liker å se langt frem og tenke sånn og sånn og sånn. For eksempel nå så har jeg oversikt over når jeg har rolige uker, når jeg har harde uker, når jeg har mediums uker, når jeg har konkurranseuker, når jeg skal ha én uke med litt mer fri (...) treneren min er veldig flink til å se hver enkelt person, og hvis jeg for eksempel har behov.

Til forskjell fra P3, uttrykte P2 og P1 at det til vanlig er en del usikkerheter rundt planlegging av konkurranser. P2 sa at:

... konkurranser og sånt, det er litt vanskelig, fordi det er litt usikkerheter rundt det. De kommer ofte opp i siste liten. For det er litt sånn, om det er plass eller ikke og om man har fått invitasjon og hvem som skal arrangere dem. Så ... der har jeg liksom ikke så veldig mye peiling, annet enn at det er usikkerheter.

P1 sa at usikkerheter rundt hvilke stevner hun skal på og samlinger der hun ikke vet hva som skal skje "... er sånt som kan være litt skummelt." Hun sa også at hun er en person som liker planlegging. "Jeg liker å ha ting på en måte til punkt og prikke". Hun meddelte at det er treneren hennes som har oversikt over sesongplanen hennes og "... så får jeg dessverre litt for sent beskjed på ... når ting er. Som for eksempel høsten kan jeg ikke noe om liksom". Det virker altså som at P1, P2 og P4 er mer vant til noen uforutsigbarheter enn hva P3 er.

Sammen med tilhørighet og kompetanse, er autonomi en faktor for indre motivasjon ifølge selvbestemmelsesteorien og teori i denne oppgaven. Utsagnene til informantene presentert her, bekrefter teorien. Alle informantene oppgir at det å få være med på deler av

planleggingsarbeidet er viktig for dem, og noe som motiverer dem. P4 sier at dette har blitt viktigere for henne etter at hun ble eldre, noe som samsvarer med Jordet (2020) sin teori om at med økende alder blir det stadig mer viktig for individet å få opplevelsen av å selv bestemme over eget liv. P2 og P1 opplever usikkerheter som vanskelig. Samtidig virker det som at de håndterer usikkerhetene. Det vil være interessant å se videre på om det å håndtere usikkerheter kan ha vært en fordel under pandemien, og om utøvere har følt på at autonomien ble svekket.

4.1.4. Mentaltrening

Det er variasjon i hvor mye de forskjellige informantene har benyttet seg av mentaltrening. Alle har hørt om det og har fått tilbud om å benytte seg av det, men det er kun P1 og P3 som selv har tatt initiativ til å bruke mentaltrener over tid. P1 sa at hun "... gjorde det litt etter koronapandemien. Og så stoppet jeg. Men jeg synes at jeg skal begynne på an igjen. For jeg tror det er smart, egentlig. For alle idretter, og alle sammen egentlig". P4 så ut til å være enig og sa at hun pleide å gå til en fra Olympiatoppen som hadde foredrag om mentaltrening, "... men etter det så har jeg egentlig ikke benyttet meg av det. Selv om det er noe jeg tror jeg kunne trengt. Eller liksom, jeg tror det hadde vært bra for idretten hvertfall".

P2 sa at "vi har det gjennom skolen, men jeg har ikke gjort noe sånn spesielt", til forskjell fra P3 som har benyttet seg litt av mentaltrening i det siste. Han har begynt å lære seg avspenningsteknikker og meddelte at hans største problem er at han planlegger for mye. "... Skole, svømming og absolutt alt. Så jeg har ikke så stort behov for noe annen mentaltrening enn bare å lære meg mer kanskje å slappe av ..."

Jentene uttrykte tydelig at de synes mentaltrening er noe de burde gjøre, og noe som er bra for idretten. Det tolkes at noen av informantenes mentale helse ble påvirket i større eller mindre grad under pandemien, noe som er i tråd med Conde et al. (2021). Det at Costa et al. (2021) hevdet at kvinner hadde et høyere stressnivå etter pandemien, stemmer ikke helt med informantene i denne oppgaven. Av informantene er det P3 som opplevdes å ha det største stressnivået under og i etterkant av pandemien. Purc-Stephenson et al. (2022) hevdet at blant annet å være mann, yngre, ha tilgang til treningsfasiliteter og å opprettholde en stabil treningsplan var forbundet med å opprettholde motivasjon for å trene, noe som samsvarer med P2 som krysset av på disse tre punktene. Det virker som at alle informantene har hatt

tilgang på mentaltrening eller mental støtte, noe som ifølge Sánchez et al. (2021) viste seg å være en styrke for utøvere, særlig under pandemien og i usikre tider.

4.2. Koronapandemien

4.2.1. Alternativ trening

Tre av de fire informantene drev med alternativ trening i en periode under pandemien, fordi de ikke hadde tilgang på treningsarenaen sin. P2 var eneste informant som oppga at måten treningen ble gjennomført på, ikke ble særlig endret fordi han kunne sykle ute og at det var "... supert vær også under starten av pandemien. Da var det på en måte veldig deilig å kunne være hjemme og trene hjemme. Fordi i og med at jeg sykler, så kan jeg ha trening hvor jeg vil". Videre sa han om pandemien at "... i motsetning til mange andre idretter så påvirket den meg kanskje nesten positivt".

P3 på sin side var også fornøyd med å trene hjemme under nedstengingen i mars 2020, til tross for at han måtte trene alternativt. Han trente veldig mye alene frem til juni. Videre sa han:

Vi hadde nesten ingen fellestreninger, men (...) jeg var vant til å løpe, jeg var vant til å gå fjelltur, jeg var vant til å ha basistrening. Så for meg gikk det egentlig ganske fint. Jeg fikk mer tid til å trene. (...) Og jeg er egentlig ganske glad i å trene alternativt, så det gikk lett for meg. (...) jeg ønsket å være i god form til når jeg kom tilbake, slik at jeg kunne komme meg opp i (nivå) så raskt som mulig. (...) Det er litt det samme som motiverer meg når jeg trener litt om sommeren, eller trener litt før vi begynner oppstarten. At jeg vil skaffe meg et litt bedre utgangspunkt.

I motsetning til P2 og P3, oppga P1 og P4 at det å trene alternativt under pandemien var demotiverende. P1 sa at "... i stuping så handler det jo om å stupe i vann. (...) Så jeg følte

jeg manglet litt liksom idrettsfølelsen”. Hun fortalte at det hjalp å ha en søster som drev med samme idrett, og at hun følte seg heldig som kunne trene med henne. “... så var det noen ganger vi var på face-time hele gjengen og trente sammen. (...) det med å ha tilhørighet på trening har så sykt mye å si, og å føle et samhold og liksom se hverandre ...”

P4 oppga også at det sosiale hjalp henne til å finne motivasjon for å stille på trening.

... vi var jo ikke så mye på isen da. Så da hadde vi mest barmarkstrening og basistrening. Og mye av det var online, så da var ikke treneren der, vi så dem bare på skjermen. Og det var egentlig ganske demotiverende.

Hun syntes at det vanskeligste med pandemien var å trene online fordi hun “... syntes det var gørrkjedelig å trene på den måten”. Hun la til at tanken på å få snakke med det andre igjen motiverte henne “... og det var egentlig det som var motivasjonen da, å få snakke med de andre igjen”.

Her kommer det frem at hvilken idrett informantene drev med hadde mye å si under pandemien, noe som bekrefter Cosma et al, (2021) sin teori. Informanten som kunne trene ute slik som før, ble mindre påvirket av koronatiltakene, enn informantene som til vanlig trener innendørs. Dette skapte variasjoner i motivasjonen og idrettsfølelsen. På den annen side er det interessant å se hvordan P3 klarte å opprettholde motivasjonen sin under pandemien, til tross for at han i mange måneder trente alternativt. Dette tyder på en sterk indre motivasjon, og er i tråd med studien til Purc-Stephenson et al. (2022) og Greenberg et al. (2022).

Videre er det interessant å se at det kom frem en kjønnsforskjell i denne delen av analysen. Begge jentene oppga at de følte seg demotivert, mens guttene ikke hadde vanskelig for å opprettholde motivasjonen. En slik kjønnsforskjell i motivasjon, er i tråd med teorien til Lautenbach et al. (2021). På den annen side kan årsaken til ulikhetene i motivasjon være idrettsrelaterte og i så tilfelle bekrefte teorien til Cosma et al. (2021).

For P4 var det i hovedsak den sosiale distanseringen som var årsaken til demotivasjonen, noe som også er tilfellet i Bazett-Jones et al. (2021) sin studie. Det å

oppretholde sosiale treninger digitalt hjalp på motivasjonen, samtidig som hun oppga at de digitale treningene kunne være demotiverende i seg selv.

4.2.2. Avlyste arrangementer

At konkurranser, samlinger og andre arrangementer ble avlyst opplevdes som leit og demotiverende for informantene. P4 kjente at “åh, nå savner jeg virkelig det å gå konkurranse, det å reise, og å møte andre klubber og å se hvordan de ligger an”. P2 oppga at “det vanskeligste med pandemien vil jeg si var at vi ikke kunne konkurrere (...) det var litt leit da, fordi da kunne man på en måte ikke måle deg skikkelig med andre i Norge”. I tillegg ble utenlandssamlinger avlyst og “... det har kanskje vært en av de tristeste tingene som man har gått glipp av”. Han sa at det beste med samlingene er “... å kunne sykle på tørr vei i varmen med shorts og t-skjorte” og “... det å være med venner”. Videre sa P2 at det hjalp å finne alternative måter å se utvikling på, og fortalte:

Vi hadde noen sanne ritt (...) og da syklet vi sanne mindre konkurranser som var innenfor det som var lov da, med mye mindre utøvere. (...) Og så i sykkel så har man ganske mye data som man kan måle (...) som gjorde at man likevel fikk sett progresjon, uten å måtte konkurrere med andre.

På den annen side opplevde P3 at “... det var jo litt kjipt å ikke konkurrere, men det gikk egentlig fint (...) vi var jo tilbake første juni å trene, å svømme, så månedene mars, april og mai gikk egentlig ganske fort, synes jeg”.

P1 oppga at konkurranser “... viser litt hvilket nivå du er på. (...) uten konkurranse så får du på en måte aldri sett hvordan du er.” For henne var det vanskeligste under pandemien “å holde motet gjennom treningene”, og hun tror at det som holdt motet oppe var tanken på at “... i fremtiden vil jeg få noe igjen for det. (...) for fremtidige meg selv så vil dette være godt”. Hun sa:

... ofte var det veldig tungt i pandemien. Men hvis du sto i det, og jeg tror det handler mye om disiplin, fordi ... motivasjon går jo i daler opp og ned, men hvis du er disiplinert så vil det på en måte komme til god motivasjon og føle en mestring. (...) Jeg er veldig glad i å ... altså det å utfordre meg selv. Og så liker jeg å trene slik at jeg i etterkant føler sånn; "åh, jeg er skikkelig glad for at jeg gjorde det arbeidet". (...) Jeg gjør det på en måte skikkelig.

Det å ikke få konkurrere førte til en nedgang i motivasjonen til informantene, noe som er i tråd med studien til Bazett-Jones et al. (2021). Opplevelsen til P2 om å gjennomføre alternative konkurranser og tester kan knyttes til Fonetyn & Loeys (2022) fordi det tyder på at behovene for autonomi, kompetanse og tilhørighet ble ivaretatt, samtidig som man overholdt restriksjoner fra regjeringen og idrettsforbundet. Det at P3 på sin side ikke følte at motivasjonen ble påvirket, avviker fra studier presentert i denne oppgaven. På den annen side tyder dette på en individuell opplevelse av pandemien, noe som samsvarer med Jordan et al. (2022).

Det at P1 trekker frem manglende motivasjon for å trene, kan knyttes til Lautenbach et al. (2021) som viste at kvinnelige utøvere var mindre motivert for å trene sammenlignet med mannlige utøvere. Det hun sier om å opprettholde disiplin og å gjennomføre regelmessige treningsrutiner, kan ifølge Wolf et al. (2021) og Sánchez et al. (2021) ha vært positivt for motivasjonen hennes. I tillegg tyder innstillingen hennes på en indre motivasjon, som også har vist seg positivt for å opprettholde motivasjonen til å trene ifølge studiene som er presentert her.

4.2.3. Å få korona

Alle informantene fikk korona, og det påvirket dem på forskjellige måter. Ingen av dem oppga at de ble veldig syke eller fikk ettervirkninger. P1 merket ingenting, og P3 ble heller ikke veldig påvirket. For ham fungerte korona som en pause, og han sa at "det var perfekt

tidspunkt å få det”. P2 var ikke veldig syk, men synes det varte lenge ettersom det var “... nesten en uke med halvveis forkjølelse og dårlig allmenntilstand”. P4 oppga å bli ganske påvirket av å ha korona og sa at det var slitsomt å komme tilbake på trening. “Det var hardt. Fordi da var det rett på program (...) og etterpå følte det som at jeg skulle besvime for jeg fikk ikke puste. (...) all utholdenheten min var helt vekke”.

Både Pensgaard et al (2021) og Fonetyn & Loeys (2022) sin teori om at noen idrettsutøvere hadde godt av den uventede pausen de fikk under pandemien, bekreftes av P3. Samtidig motbevises samme teori av P4. Til forskjell fra at Haan et al. (2021) konkluderte med at den mentale helsen førte til en nedgang i utholdenheten til utøvere, var det koronasykdom som førte til dårlig utholdenhet for P4. Hun ga derimot ikke uttrykk for en dårligere mental helse etter nedgangen i utholdenhet, noe som avviker fra studien.

4.2.4. Søvn og restitusjon

P2 uttrykket at “selv treningene, den var bedre under korona. (...) Fordi man hadde mer tid til søvn og restitusjon. Så da kunne jeg få inn flere timer i uken, uten at det påvirket meg på en særlig negativ måte, da”. P1 opplevde på samme måte at hun “fikk mer tid til å slappe av ...” og at det å kunne legge treningene tidlig på dagen gjorde at det ble tid til å legge seg tidlig igjen. Til forskjell fra P1 og P2, synes P3 at det vanskeligste under pandemien var “... å legge seg tidlig. (...) Fordi det var jo utrolig mye frie tøyler i alt”. Han uttrykte at årsaken til dette hang sammen med behovet for planlegging, og at det å ligge å tenke på kvelden gikk utover søvnen.

At P2 fikk mer tid til trening uten at det påvirket ham på en negativ måte, står i kontrast til DeJong et al. (2021) sin studie som viste at utøverne som fikk økt treningsvolum, også hadde mindre intensitet og motivasjon på treningene, og større skaderisiko. P2 oppga at treningene hans under pandemien hadde bedre kvalitet enn ellers.

Søvnmangel og dårlig søvnkvalitet var assosiert med økt risiko for psykiske problemer ifølge Pensgaard et al. (2021), noe som kan knyttes til P3 sin opplevelse. Til tross for at han ikke oppgir at han slet psykisk under selve pandemien, kan det være at mindre søvn og dårlig søvnmangel som har vært årsaken til et ekstra behov for mentaltrening i etterkant av pandemien. Dette kan også bekreftes av Schwinger et al. (2020) og Sanches et al. (2021) som

hevder at mindre autonomi førte til mindre velvære, og at mangel på motivasjon førte til blant annet mer slitenhet og spenning. På den annen side virker det som en enighet om at det å få mer fritid førte til bedre restitusjon for informantene, og at autonomien tilsynelatende ble ivaretatt til tross for restriksjoner.

4.2.5. Økonomi

Alle informantene oppgir på hver sin måte at det er økonomisk dyrt å drive med idrett. De oppgir noen ulike årsaker, men det å reise nevnes av alle. P3 sa at “Utstyr og sånt er ikke så veldig dyrt. Men det er jo litt det med flybilletter og hoteller som koster litt”. P2 sa at sykling “... er en ganske, ganske dyr idrett” også med tanke på utstyr. Det samme gjelder P4 som fortalte at med skøyter, konkurranser, fly, hotell, stevner, kontingent, sommerleirer og privattimer “... så blir det egentlig veldig mye etter hvert”.

De av informantene som merket en økonomisk endring under pandemien, sa at de sparte penger. P4 meddelte at hun tror årsaken til det var “fordi da reiste vi ikke så mye. Det var ikke like mange treninger. Og for eksempel ikke like mye kjøring frem og tilbake, jeg trengte ikke å kjøpe mat på butikken etter skolen ...”. P3 sa at “det kostet jo ikke meg eller mamma og pappa noe å drive med alternativ trening. Jeg kunne jo gå på tur og jeg kunne jogge, og jeg kunne gjøre basistrening på rommet ...”. Selv om P2 kunne tenke seg at man kanskje hadde bedre økonomi, meddelte han at “økonomien er det mamma og pappa som tar seg av så ... jeg personlig merker ikke den så mye”. P1 tenkte heller ikke på økonomi under pandemien.

Informantene i denne oppgaven hadde altså lite økonomiske bekymringer, og det var ikke dette som førte til eventuelle psykiske problemer for dem, slik som med utøverne i Pensgaard et al. (2021) sin studie. Samtidig var det ikke noen av informantene som oppga at de hadde mye psykiske problemer under pandemien, men årsakene til eventuelle vanskeligheter kom fra andre faktorer enn økonomiske bekymringer. Det å ha tilgang til økonomisk støtte ser derfor ikke ut til å være like essensielt som Pensgaard et al. (2021) legger det frem, samtidig som det jo godt kan være at årsaken til at informantene ikke lot seg stresse av økonomien, var fordi de allerede hadde et godt økonomisk støtteapparat rundt seg i foreldrene sine og andre. Det er ikke presentert studier som sier noe om hvorvidt utøvere

sparte penger eller ikke under pandemien. Funn her tyder på at nedstengingen og mindre reising, var økonomisk gunstig for informantene.

4.2.6. Målendring

Av de fire informantene som ble intervjuet til denne oppgaven var det kun P3 som endret hovedmålsetning fra før til etter pandemien. Før pandemien var han ikke i nærheten av å ha hovedmålet han har satt seg nå. “Målet mitt nå er jo (...) så det har endret seg ganske mye. (...) men det gikk ganske bra for meg rett etter at korona var ferdig. (...) Så det var gøy”.

Til forskjell fra P3, oppgir både P1, P2, og P4 at de ikke har endret hovedmålsetningen sin for karrieren. P2 sier at “selve hovedmålene er nå enda det samme. Jeg lager meg på en måte nye mål hele tiden, hvert fall de små målene, så de har på en måte endret seg etter at jeg har nådd dem”. P1 forteller at hun alltid har hatt samme hovedmål, men det har gått litt opp og ned “... og jeg tror det ville gjort det uansett egentlig. Fordi når du går på spesielt videregående og ungdomsskolen og skal prøve å finne deg selv i tillegg, så tror jeg det kan bli vanskelig uansett”.

Det informantene sier kan knyttes til Costa et al. (2022) sin teori om målendring. P2 oppga at det å gå videre mot nye mål er noe han gjør hele tiden, og at det ville skjedd uavhengig av pandemien. P3 har på sin side gått videre mot et nytt hovedmål. P1 holdt fast ved hovedmålet til tross for at motivasjonen naturligvis har gått i daler. Ingen av informantene oppga å ha gitt slipp på mål.

4.3 Kritikk og svakheter

Svakheter ved valg av kvalitativ metode for denne oppgaven er antall informanter den benytter seg av. Å skulle generalisere ut fra svarene til fire utøvere er kanskje ikke reliabelt. Å benytte kvantitativ metode kunne derfor vært en fordel for å få flere generaliserbare svar. På den annen side ville man da ikke fått frem de samme undertemaene som kommer frem i denne oppgaven, og heller ikke den dypere forståelsen av informantenes opplevelser. Det at oppgaven sees i lys av selvbestemmelsesteorien, kan være en begrensende faktor med tanke på at en kanskje ville fått andre resultater om en tok utgangspunkt i en annen motivasjonsteori.

En annen svakhet med denne oppgaven er at omfanget begrenser den til å kun sette søkelys på individuelle utøvere. Hadde oppgaven vært større ville det vært mulig å også belyse lagidretter, og sammenligne funn. I tillegg hadde det vært interessant å intervju utøvere som sluttet i løpet av pandemien, sammenligne eventuelle variasjoner i motivasjon, og se på om koronapandemien har påvirket dem i valget om å slutte.

En tredje svakhet ved oppgaven er at intervjuene til oppgaven ble gjort etter gjenåpningen og at nåtiden kan ha preget svarene til utøverne, selv om de har prøvd å huske tilbake til hvordan det var under pandemien og nedstigningen. Sett fra et annet perspektiv var det ønskelig å se litt av ettervirkningene til pandemien, og å få svar fra utøverne om hvordan de har det nå.

5.0. Konklusjon

Formålet med oppgaven var å belyse om motivasjonen til unge utøvere har blitt påvirket under pandemien sett i lys av selvbestemmelsesteorien, og å se på hvilke årsaker som kan ha hatt betydning for eventuelle motivasjonsendringer. I oppgaven ble det sett på studier gjort før og under pandemien, men det har vært mangel på tilgang til studier om pandemiens ettervirkninger. I tidligere forskning og litteratur kom det frem tre sentrale temaer som sammen med selvbestemmelsesteorien brukes i diskusjonen om resultatene i oppgaven.

Resultater i oppgaven viser at behovet for autonomi, kompetanse og tilhørighet står sentralt for motivasjonen til informantene, og at alle utøverne får dekket disse tre behovene gjennom idretten. I tillegg tyder resultatene på at informantene har høy grad av indre motivasjon, og at det har vært individuelle forskjeller på i hvor stor grad motivasjonen deres har blitt påvirket under pandemien. Under noen av temaene kommer det frem kjønnsforskjeller, men i hovedsak er det individuelle forskjeller og idretten utøverne driver med som har avgjort i hvor stor grad pandemien har påvirket dem. Det kommer frem at utøvernes mentale og fysiske helse har blitt påvirket under pandemien, men andre temaer står mer sentralt.

I diskusjonen av resultatene i oppgaven kommer det frem at motivasjonen til unge utøvere har blitt påvirket under pandemien. Det tolkes at informantene har kjent på manglende samhold og idrettsglede når treninger, konkurranser og andre arrangementer har blitt avlyst. For alle informantene har det å ikke få konkurrere eller kjenne på mestring og utvikling vært demotiverende, og dermed ble avlyste konkurranser, samlinger og treninger en

negativ konsekvens av pandemien. I tillegg har det å trene alternativt svekket motivasjonen og idrettsfølelsen til noen utøvere, til tross for at det på den annen side har blitt uttrykt at det å få mer tid til trening og restitusjon har vært bra for idretten. Takket være digitale treningsalternativer har det vært mulig å opprettholde samholdet på treninger, noe som har vært viktig for motivasjonen. I tillegg har man kunnet gjennomført alternative tester for å se utvikling hos utøverne. På bakgrunn av resultatene og diskusjonen, tolkes det at pandemien på flere områder har bidratt til en positiv påvirkning av utøvernes motivasjon, noe som tyder på at man bør ta lærdom av det som har fungert bra og vurdere om det vil være en fordel å anvende den praksisen til dagens og fremtidens utøvere.

Hypotesen i denne oppgaven tok utgangspunkt i at pandemien i hovedsak har hatt negative konsekvenser for alle utøvere, men det viste seg å ikke stemme med resultatene. Videre forskning bør derfor fokusere mer på de positive konsekvensene av pandemien, og på utøvere som har blitt påvirket på en positiv måte. Dette for at fremtidige utøvere skal kunne lære og dra nytte av det som har fungert bra, noe som forhåpentligvis vil kunne ruste dem til å håndtere omfattende situasjoner i fremtiden. Implikasjoner ved slik forskning vil være å dekke nok utøvere til at resultatene blir reliable og generaliserbare. I tillegg er det ikke sikkert at det som har fungert bra under koronapandemien vil fungere like bra under andre omstendigheter.

6.0 Referanser

Dalland, O. (2020). *Metode og oppgaveskriving* (7. utg.). Gyldendal.

Deci, E. & Ryan, R. (2000). The «What» and «Why» of Goal Pursuits: Human Needs and Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.

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-orgpsych032516-113108>

Grønmo, S. (2023, 16. januar). Kvalitativ metode. Store Norske Leksikon. https://snl.no/kvalitativ_metode

Johansen, T. B., & Olsen, M. H. (2023). Medvirkning og motivasjon. *Psykologi i kommunen*, 5(1). <https://utdanningsforskning.no/artikler/2023/medvirkning-og-motivasjon/>

Jonvik, E. J. & Løvaas, B. L. (2021). Vi trenger frivilligheten, men hva trenger de frivillige? *Idunn*, 35(1), 1-27. <https://www.idunn.no/doi/10.18261/issn.1504-3134-2021-01-02>

Jordet, A.N. (2020). *Anerkjennelse i skolen. En forutsetning for læring*. Cappelen Damm.

Kaarstein, H. & Nilsen, T. (2016). 4 Motivasjon. *Idunn*. 63-77. <https://www.idunn.no/doi/10.18261/97882150279999-2016-05>

Krumsvik, R. J. (2014). *Forskningsdesign og kvalitativ metode: ei innføring*. Fagbokforlaget.

Meld. St. 38/20 (2020). *Omfattende tiltak for å bekjempe koronapandemien*. Helse- og omsorgsdepartementet. <https://www.regjeringen.no/no/dokumentarkiv/regjeringen-solberg/aktuelt-regjeringen-solberg/smk/pressemeldinger/2020/nye-tiltak/id2693327/>

Meld. St. 55/20 (2020). *Tiltakene mot koronavirus videreføres*. Helse- og omsorgsdepartementet.

<https://www.regjeringen.no/no/dokumentarkiv/regjeringen-solberg/aktuelt-regjeringen-solberg/smk/pressemeldinger/2020/tiltakene-mot-viderefores/id2694682/>

Meld. St. 82/20, (2020). *Regjeringens plan og justering av koronatiltak*. Barne- og familiedepartementet, Helse- og omsorgsdepartementet, Kultur- og likestillingsdepartementet, Kunnskapsdepartementet.

<https://www.regjeringen.no/no/dokumentarkiv/regjeringen-solberg/aktuelt-regjeringen-solberg/smk/pressemeldinger/2020/regjeringens-plan-og-justering-av-koronatiltak/id2701493/>

Nyeng, F. (2012). *Nøkkelbegreper i forskningsmetode og vitenskapsteori*. Fagbokforlaget.

Skaalvik E. M. & Skaalvik, S. (2013). *Skolen som læringsarena: selvoppfatning, motivasjon og læring*. Universitetsforlaget.

Smith, K. (2007). Vurdering som et motivasjonsfremmende middel for læring. *Idunn*, 91(2), 100-106. <https://www.idunn.no/doi/10.18261/ISSN1504-2987-2007-02-02>

Thagaard, T. (2009). *Systematikk og innlevelse: en innføring i kvalitativ metode* (3. utg.). Fagbokforlaget.

Thun, S., Thøring, S., & Øyum, L. (2022) Et kvalifisert utdanningsvalg for dagens ungdom: Resultater fra et innovasjonssamarbeid mellom en ungdomsskole, en videregående skole og en bedrift. *Nordic Journal of Vocational Education and Training*, 11(1).

7.0 Vedlegg

Vedlegg 1: Samtykkeskjema

Vil du delta i forskningsprosjektet

“Koronapandemiens påvirkningskraft på unge toppidrettsutøveres motivasjon”?

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å finne ut hvordan koronapandemien påvirket toppidrettsutøveres motivasjon. I dette skrivet gir jeg deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

Formålet med prosjektet er å besvare problemstillingen “Hvordan har koronapandemien påvirket den indre motivasjonen til unge, norske, individuelle toppidrettsutøvere i den videregående skolen?” Prosjektet er en bacheloroppgave som skal ferdigstilles våren 2023.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Høgskulen på Vestlandet er ansvarlig for prosjektet.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Utvalget til oppgaven er fire toppidrettselever som går vg3 på skoler i Bergen. Elevene/utøverne driver med individuell idrett og er på et høyt nivå.

Hva innebærer det for deg å delta?

Hvis du velger å være med på prosjektet innebærer det at du deltar på et personlig intervju som vil ta deg ca. 45 minutter. Her blir det stilt generelle spørsmål om idretten din, spørsmål om din motivasjon, og om hvordan koronapandemien har preget idretten og motivasjonen din. Dine svar fra intervjuet blir registrert som lydopptak.

Det er frivillig å delta

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykket tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle dine personopplysninger vil da bli slettet. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg.

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

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

De som vil ha tilgang til opplysningene dine er meg selv og min veileder.

Jeg ønsker å minimere muligheten for at du som deltaker vil kunne gjenkjennes i publikasjon. Navnet ditt vil jeg erstatte med en kode. Opplysninger som publiseres er hvilken idrett som knyttes til svarene.

Hva skjer med personopplysningene dine når forskningsprosjektet avsluttes?

Prosjektet vil etter planen avsluttes 25.05.2023. Etter prosjektslutt vil datamaterialet med dine personopplysninger og anonymiserte opplysninger slettes.

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra Høgskulen på Vestlandet har Sikt – Kunnskapssektorens tjenesteleverandør vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Dine rettigheter

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

- innsyn i hvilke opplysninger vi behandler om deg, og å få utlevert en kopi av opplysningene
- å få rettet opplysninger om deg som er feil eller misvisende
- å få slettet personopplysninger om deg
- å sende klage til Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger

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

Høgskulen på Vestlandet ved Amalie Rong Hansen (amalierongh@gmail.com).

Veileder: Vegard Iversen (Vegard.Vereide.Iversen@hvl.no)

Vårt personvernombud: Trine Anikken Larsen (Trine.Anikken.Larsen@hvl.no)

Hvis du har spørsmål knyttet til vurderingen som er gjort av personverntjenestene fra Sikt, kan du ta kontakt via:

- Epost: personverntjenester@sikt.no eller telefon: 73 98 40 40.

Med vennlig hilsen

Amalie Rong Hansen

(Bachelorstudent)

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet “Koronapandemiens påvirkningskraft på unge toppidrettsutøveres motivasjon”, og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

- å delta i intervju
- at mine svar knyttes til idretten min

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Vedlegg 2: Intervjuguide

Generelle spørsmål:

Fortell litt om deg selv og idretten du driver med.

Når begynte du med idretten? Har du drevet med andre idretter?

Hvilke fordeler/ulempeser ser du ved å drive med en individuell idrett?

Hva vil du si er det største du har oppnådd i idretten?

Var du et såkalt "talent", eller har du måtte jobbe hardt for å bli god?

Hvordan er økonomien i din idrett?

Benytter du deg av mentaltrening?

Fokuserer du på din indre motivasjon?

Er det andre områder/temaer innen mentaltrening du er særlig bevisst/opptatt av?

Er planen din å fortsette med idretten etter vgs.? Hvordan ser det neste skoleåret ut? Friår, studier, osv.?

Hvor lenge ser du for deg å drive med idretten?

Motivasjon:

Hva er det med idretten som motiverer deg?

Er det andre ting du blir motivert av?

Hvilke mål har du satt deg for idretten din? Langsiktige/kortsiktige

Hvorfor har du disse målene?

Autonomi:

Hvor viktig er det for deg at du får være med på avgjørelser og planlegging når det kommer til idretten din?

Lager du ofte treningsprogrammer selv?

Har du selv kontroll på sesongplanen din (med treninger, konkurranser, samlinger, osv.), eller er det andre som har ansvar for dette?

Føler du at treningen, konkurransene og utviklingen er tilpasset deg og dine behov?

Tilhørighet:

Foretrekker du å trene alene eller sammen med andre?

Blir du motivert av å trene sammen med andre?

Hvordan er miljøet der du trener/konkurrer?

Føler du tilhørighet på trening, i konkurranser, på samlinger osv.?

Kompetanse:

I hvilke situasjoner føler du deg god?

Blir du motivert av å føle deg god? Hvorfor?

Hva føler du selv at du mestrer ved idretten din?

Er det ting ved idretten du føler at du ikke mestrer? Hvordan forholder du deg til disse tingene?

Koronapandemien:

I hvilken grad føler du at pandemien preget din idrett?

Hvordan trente du under selve pandemien/nedstengingen? Annerledes? Fordeler/ulempes?

Fikk du konkurrert under pandemien? Hvordan påvirket det deg?

Følte du at økonomien påvirket idrettssatsingen din under pandemien, mer enn til vanlig?

Fikk du korona? Hvordan påvirket det deg?

Hva var det vanskeligste med pandemien?

Hva gjorde du for å opprettholde motivasjonen din under pandemien? Var det vanskelig?

Hva motiverte deg under pandemien? Var det noe annet enn det som vanligvis pleier å motivere deg?

Har målene dine endret seg i løpet av pandemien?

Hvis ja: Hva er årsaken til disse endringene?

Var det noen fordeler med koronapandemien?