



# Self-Determination Theory

Olika tillämpningar inom Elitidrott

Anders Eriksson & Michael Kruse

2009-01-09

Gymnastik och Idrottshögskolan  
Idrottspsykologi 16-30:2008  
Handledare: Göran Kenttä

## Innehållsförteckning

1	Bakgrund .....	3
1.1	Syfte.....	3
1.2	Forskningsområde/Teori.....	3
2	Metod .....	6
2.1	Litteraturstudie och bakgrundsforskning.....	6
2.2	Forskningsstrategi .....	6
2.3	Datainsamlingsmetoder.....	6
2.3.1	Kvalitativ och kvantitativ metod .....	6
2.3.2	Primärdata och sekundärdata.....	6
2.3.3	Reliabilitet och validitet.....	7
2.3.4	Källkritik.....	7
3	Diskussion .....	8
3.1	En allmän artikelstudie .....	8
3.2	En övergripande studie av elitidrottare.....	9
3.3	Tillämpningsområden för SDT inom elitidrott .....	10
3.3.1	Prestationsklimat.....	10
3.3.2	Flow .....	11
3.3.3	Doping (Prestationshöjande substanser).....	12
3.3.4	Utbrändhet.....	12
3.4	SDT aktuellt på Agendan.....	13
4	Slutsats .....	15
5	Källförteckning.....	17

## Figurförteckning

Figur 1 SDT (Hagger & Chatzisarantis, 2007 ). .....	4
---	---

# 1 Bakgrund

*I detta kapitel presenterar författarna rapportens syfte samt forskningsområde och teori.*

## 1.1 Syfte

*Författarna ämnar med denna rapport att fördjupa sig inom Self-Determination Theory SDT (Självbestämmandeteorin), med fokus på användbarheten av SDT inom olika områden relaterade till elitidrott.*

Syftet kommer att uppnås genom att besvara följande fråga:

- Är SDT användbar för olika områden relaterade till elitidrott?

## 1.2 Forskningsområde/Teori

### Self-Determination Theory (SDT)

Många delar uppfattningen om att motivation är grunden för den sportsliga prestationen (Duda & Treasure, 2001). Utan motivation skulle även den mest hängivne elitidrottaren få svårt att nå sin personliga potential.

En teori som beskriver just motivation är Self-Determination Theory, (Ryan & Deci 2000). Intresset av SDT har ökat kraftigt de senaste åren, troligtvis som en följd av den ökade kunskapen om hur mycket hjärnan påverkar vår prestation.

Teorin baseras kring fyra subteorier (cognitive evaluation theory, organismic integration theory, causality orientations theory och basic needs theory) vilka alla leder till ett flertal hypoteser (Hagger & Chatzisarantis, 2007 ).

Teorin kan enkelt förklaras som ju mer individen har kontroll över situationen desto större betydelse för motivationen, alternativt ju mer personen ifråga kan kontrollera sina val desto större sannolikhet att personen fortsätter med sin aktivitet.

SDT har under åren använts som teori för att beskriva motivation inom en mängd olika områden såsom studieresultat, motion, träning och sex inom förhållandet. I vårt arbete har vi valt att analysera SDT ur ett elitidrottsperspektiv.

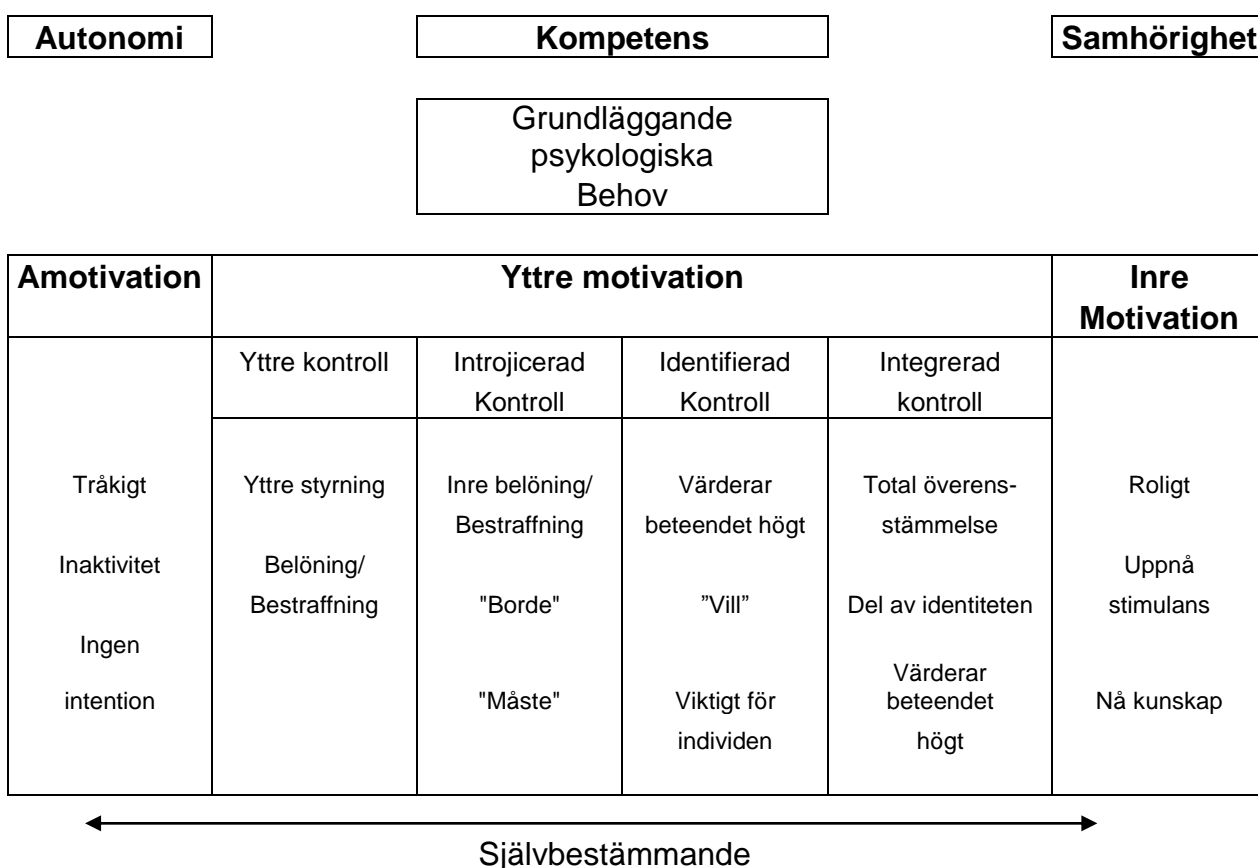
Det grundläggande antagandet i denna motivationsteori är att människan har grundläggande behov av autonomi, kompetens och samhörighet.

Behovet av **autonomi** handlar om att människan vill känna att han eller hon handlar utifrån ett fritt val och att det finns en önskan att se sig själv som upphovet till handlandet.

Behovet av **kompetens** innebär att människan har en inneboende strävan att hantera sin omgivning på ett allt bättre sätt och att öka sin kompetens inom olika områden. En förutsättning för att individen ska ha en känsla av kompetens är att uppgiften är optimal. En optimal uppgift är inte för enkel och inte för svår.

Ytterligare en förutsättning gällande kompetens är att den aktive får någon form av återkoppling rörande sina eventuella framsteg. Denna återkoppling får inte kännas som kontrollerande, utan ska endast syfta till att ge information om hur den aktive klarat sin uppgift (Ryan & Deci, 2000).

Behovet av **samhörighet** visar sig som en önskan att relatera till personer i sin omgivning, att bry sig om andra samtidigt som man känner att andra bryr sig om en själv (Ryan & Deci, 2000). Känslan av samhörighet uppstår när individen känner en koppling till de övriga i sin omgivning. Att dessa bryr sig om den aktive i fråga och vice versa. Samtidigt sker en upplevelse av glädje när individen är engagerad i aktiviteter som upplevs vara intressanta, stimulerande och roliga. Ytterligare en faktor som kan bidra till en ökad glädje är den sociala interaktionen deltagare emellan (Ryan & Deci, 2000).



Figur 1 SDT (Hagger & Chatzisarantis, 2007 ).

SDT består av tre huvudkomponenter av motivation (se figur 1):

- Inre motivation, att utföra en aktivitet för sin egen skull. Exempel på inre motivation är motionären som tränar på Friskis & Svettis för att kännas bra att röra på sig, eller simmarna som tränar och tävlar för att de älskar att simma.
- Yttre motivation: Utföra något för att man blir tillsagd eller för att man själv väljer att göra det. Exempel på yttre motivation är deltagande i

skolgymnastiken för att man måste eller den regelbundna innebandytimmen som man går på för att huvudsakligen träffa sina kompisar. Innebandyn som sport är mindre viktig.

- Amotivation: Avstå från att utföra något exempelvis på grund av ointresse eller likgiltighet. Exempel på Amotivation är skoleleven som struntar i att gå på skolgymnastiken oavsett om det ger ett streck i betyget eller inte.

Mellan Inre motivation och Amotivation finns det två huvudtyper av yttre motivation;

Ej självbestämmande yttre motivation

- Yttre kontroll: Exempelvis utföra en övning som tränaren säger åt en att göra.
- Introjicerad kontroll: Utföra en övning för att exempelvis inte göra tränaren besviken.

Dessa två typer har den gemensamma nämnaren att de inte ger utövaren någon möjlighet till val.

Självbestämmande yttre motivation

- Identifierad kontroll: Utföra viss träning eller övningar för att man är medveten om att dessa är bra för ens prestation.
- Integrerad kontroll: Utföra viss träning eller övningar för att de är en del av ens självbild.

Dessa två former av Yttre motivation ger utövaren möjlighet att själv välja om han vill utföra aktiviteten eller inte.

Det som främst skiljer sig mellan dessa fyra olika typer av yttre motivation är graden av självbestämmande.

Identifierad- och Integrerad kontroll är väldigt lika den Inre motivationen. Skillnaden är att de två förstnämnda i sig inte är anledningen till att man utför en viss aktivitet. Med andra ord så utförs inte aktiviteten för sin egen skull utan för att man vill uppnå något.

Det är fullt möjligt att röra sig från vänster till höger på skalan med yttre motivation. En orsak till detta kan exempelvis ske tack vare att en person får bättre kondition och genom detta börjar tycka att det är roligare med träning.

## **2 Metod**

*I detta kapitel presenterar författarna sitt val av de metoder som använts för att genomföra studien.*

### **2.1 Litteraturstudie och bakgrundsforskning**

I studien ingick både nytgivna vetenskapliga artiklar (kvalitativa, kvantitativa, review och litteraturstudier), traditionell litteratur inom området och information från relevanta webbplatser. De relevanta artiklarna/litteraturen togs fram genom sökningar på GIH:s bibliotek och databas, samt databaser på SU. Även allmänna sökningar på Google användes.

Databaser: PsycINFO, PsycARTICLES, SportDiscus, SportScience och ScholarGoogle.

Sökord: Self-Determination Theory, sdt, självbestämmande teorin, inre, motivation, autonomi, kompetens, samhörighet, elit, idrottare, atlet, flow, prestationsklimat, doping, utbrändhet, kvalitativ, positiv, idrott och psykologi. Vid sökandet använde vi oss av både svenska och engelska översättningar.

### **2.2 Forskningsstrategi**

Genom att kombinera empiri från aktuella artiklar, tidningar, webbplatser och litteratur anser författarna att de fått en god bas för att analysera området utifrån olika perspektiv. Som forskare är det av stor betydelse att man kan se frågeställningen ur ett flertal perspektiv, annars är risken stor att man låser sig till tidigare uppfattningar. Bredden på grundmaterialet medför även möjligheter till att på ett övergripande sätt kunna stämna av trovärdigheten i olika källor, vilket är viktigt (Holme & Solvang, 1997).

### **2.3 Datainsamlingsmetoder**

#### **2.3.1 Kvalitativ och kvantitativ metod**

I stora drag brukar man inom forskningen belysa två angreppssätt till att samla in information på, kvantitativ och kvalitativ metod. Det som kännetecknar den kvalitativa forskningen är att den är fokuserad på ord och den kvantitativa är uppbyggd kring siffror (Denscombe, 2000).

#### **2.3.2 Primärdata och sekundärdata**

När det gäller informationsinhämtning måste man alltid överväga sanningshalten av informationen. I första hand bör man analysera om det är en primär- eller sekundärkälla, en förstahands- eller andrahandskälla. Primärdatan är den information som forskaren själv inhämtar till forskningsarbetet och sekundärdatan finner forskaren själv i redan tryckta källor. (Holme & Solvang, 1997) I rapporten har sekundärdata från befintliga studier kring ämnesområdet använts.

Det finns både för och nackdelar med forskning baserad på skriftliga källor. Som forskare får du tillgång till stora mängder information samtidigt som man måste

vara uppmärksam på källans trovärdighet och att materialet producerats för ett annat syfte än den egna undersökningen (Denscombe, 2000).

### **2.3.3 Reliabilitet och validitet**

Det är viktigt att kritiskt granska informationen och dess tillförlitlighet, två områden man noga bör beakta är reliabilitet och validitet. Reliabilitet eller tillförlitlighet innebär i huvudsak att informationsinhämtningen är korrekt gjord, forskare kan till exempel jämföra sina undersökningar med andra för att stämma av om de är tillförlitliga. Validitet innebär att man kontrollerar att man verkligen undersökt det man ska undersöka (Thurén 1993). Författarnas ambition har varit att kritiskt granska allt material för att uppnå både hög reliabilitet och validitet.

### **2.3.4 Källkritik**

Författarna har haft ett flertal olika källor för informationshämtning. Allt ifrån tryckt material, som böcker och tidskrifter, till artiklar och webbplatser. Författarna har lagt extra stor vikt vid att kritiskt granska material, som han tagit del av på internet. I första hand har olika sökdatabaser på GIH och SU använts, då med lösenord. Författarna har använt sig av väl erkända publikationer.

### 3 Diskussion

Få teorier är så använda av motivationsforskare som SDT. Användningsområdet för teorin är i stort sett obegränsad. Oavsett om det handlar om utbildning, relationer, arbete eller fysisk ansträngning så är SDT tillämplig, det vill säga överallt där människor ska utföra något. De grundläggande processerna för motivation är desamma (Vallerand, Pelletier, Koestner: 2008). Vi har i vår fördjupning analyserat SDT ur ett brett perspektiv inom elitidrott.

#### 3.1 En allmän artikelstudie

I en artikelstudie av olika SDT-undersökningar skrev författarna:

*"For instance, findings in all articles underscore the fact that environments that provide autonomy support lead to qualitatively superior forms of motivation characterized by high levels of Self-Determination that in turn, are conducive to more adaptive cognitive, affective, and behavioral outcomes"* (Vallerand, Pelletier, Koestner: 2008).

Vi tolkar detta enligt följande: "Om du önskar resultat, se till att du har en miljö där exempelvis idrottare har möjlighet att fatta egna beslut".

I samma artikel läser vi följande:

*"It should be underscored that in SDT, it is postulated that it is not the environment per se that matters, but rather what it means functionally in terms of supporting people's psychological needs"*.

Om du önskar optimal prestation från exempelvis idrottare ska du se till att ha en miljö där deltagarna har möjlighet att känna både kompetens, autonomi och samhörighet. Viktigt att balansen mellan dessa är så att alla blir tillgodosedda ur den enskilde individens behov.

En annan intressant sak är att motivationstyperna varierar över tiden.

*"One of the key postulates from SDT is that motivation varies in kind, and the most self-determined types of motivation lead to the most adaptive outcomes"* (Vallerand, Pelletier, Koestner: 2008).

Forskning har visat att idrottare som vid ett tillfälle lyckats med sin prestation känner en motivation som kan klassas som självbestämmande. Detta leder i sin tur att de bekräftar sitt val av idrott. Om detta sker vid upprepade tillfällen kommer dessa små positiva bekräftelser göra att motivationen flyttas alltmer åt att bli en integrerad motivation.

För att förstå resultatet av motivation så behöver vi inte bara titta på graden av motivation (låg-hög) utan även titta på kvaliteten, det vill säga identifierad eller integrerad extern motivation alternativt intern motivation.

Ur ett hälsoperspektiv verkar det som om Positiv Psykologi kopplad till SDT kan bidra till fysisk hälsa.

*"Mental health can contribute to physical health and self-determined motivation triggers this positive interaction. In line with a holistic perspective, it appears that when motivated by self-determined (or autonomous) forms of motivation all systems of the person are fully integrated and thus may positively contribute to each other."* (Vallerand, Pelletier, Koestner: 2008).

### **3.2 En övergripande studie av elitidrottare**

I artikeln *Elite athletes: why does the "fire" burn so brightly?* (Mallett & Hanrahan, 2004) som är baserad på kvalitativa intervjuer av fem elitherrar och fem elitdamer inom Australiensisk friidrott, undersöker artikelförfattarna bland annat kopplingar mellan SDT och elitidrott. Respondenterna hade alla placerats sig som topp 10 på OS eller VM under de sex senaste åren innan studien genomfördes, vilket borde innebära att de har goda erfarenheter som därigenom ger de belysta SDT frågorna en naturlig anknytning till positiv idrottspsykologi. Genom att anknyta till SDT belyser artikeln hur vissa elitidrottare lyckas nå sin högsta nivå medan andra ej når upp till sin fysiska potential. Vi uppmärksammar också att artikeln påpekar att många SDT-undersökningar är i skolmiljö och att få sker inom elitidrott eller är av kvalitativ karaktär

Vi kan tydligt utläsa att ett genomgående tema i artikeln är idrottarens strävan att nå sina personliga mål. Att nå målen gav idrottaren en känsla av att de åstadkommit något positivt vilket också medförde att de kunnat motivera sig genom självbestämda mål och vägar dit. Artikeln visar på att genom att uppnå sina personliga mål så har det en positiv inverkan på egna uppfattningen av sin kompetens och då även den inre motivationen.

*"I'm setting goals and every time I accomplish my goals it's a real achievement and that's where the enjoyment comes from".* (Mallett & Hanrahan, 2004)

För elitidrottarna är att personligen åstadkomma något deras möjlighet att "vara någon" och socialt igenkännande är en viktig pusselbit inom SDT.

Vi anser att dessa citat bra belyser idrottarnas tankar:

*"The track is my place, my stage, my expression"*

*"I got recognized and that's motivates me"*

Vi håller med författarna när de sammanfattar stycket med att det framkomna väl överensstämmer med SDT.

Känslan av att ha en samhörighet (se figur 1) till andra inom det område som man verkar inom professionellt, är ett grundbehov som beskrivs inom SDT. Artikeln belyser att elitidrottarna uppfattar sig som en del av det professionella livet, genom sina goda prestationer inom sin sport. De ser sig som medlemmar av en exklusiv grupp och vill få ett igenkännande och erkännande som är förenligt med tillhörigheten till denna grupp.

Vi ser tydligt hur författarna försöker tydliggöra de olika grundstenarna inom SDT. Artikeln beskriver hur självuppfattningen är starkt kopplad till att kunna behärska den egna omgivningen, vilket är ett viktigt antagande inom SDT. En god uppfattning av det egna jaget är en förutsättning för att själv kunna kontrollera den egna omgivningen. Undersökningen visar på att göra succé på högsta nivå inom den egna sporten är mätstocken för hur idrottaren kan värdera sin förmåga

att behärska omgivningen. Uppfattningen av denna förmåga och kompetens visade sig vara ett viktigt psykologiskt behov för elitidrottarna, vilket enligt artikeln ligger i linje med teorierna inom SDT.

Artikeln beskriver att det efter en tid inte är pengar och segrar som är de allra viktigaste motivationsfaktorerna. Det som anses som mest betydande för motivationen är känslan av att ha god kompetens inom sin idrott samt att vara accepterad av andra.

Elitidrottarna i denna studie var starkt drivna av ett flertal personliga mål.

”More importantly the sense of achievement in accomplishing personal goals was shown to be powerful motivating force in this group. These accomplishments reflect positively on their perception of competence.”

Artikeln avslutas med att författarna belyser två konsekvenser som framkommit genom studien av elitidrottare:

”Coaches should be sensitive to different types of motivation and those factors that influence motivation.”

“As elite athletes were driven by personal goals, it is recommended that athletes set personal goals with their coaches that are challenging and target both improvement and the pursuit of beating their opponents.”

Vid eftertanke kan vi se ett visst motsatsförhållande med att blanda in personliga motivationsmål rörande att slå motståndarna och vad som tidigare nämnts om att den mest betydande motivationen är känslan av god kompetens samt att vara accepterad av andra. Men det kanske just är det som är tjueningen med elitidrott.

### **3.3 Tillämpningsområden för SDT inom elitidrott**

*Vi har bland annat undersökt hur SDT har använts som referensram inom Prestationsklimat, Flow, Doping och Utbrändhet.*

#### **3.3.1 Prestationsklimat**

Inför OS i Athen 2004 använde sig coachen för Australiens häcklag, Clifford J Mallet, sig av SDT (Mallet, 2005). Syftet var att skapa ett autonomt-supportivt prestationsklimat. Anledning till att han ville skapa detta klimat var:

*”Research on expert athletes has repeatedly shown that talent development is dependent upon quality coaching (Bloom, 1985).*

I detta fall arbetade han med två häcklag i två år. Under denna period använde han ett flertal tillfällen med både idrottsmän och ledare till att skapa det önskade klimatet. Coachen använde sig av ett flertal olika metoder som rekommenderas av Mageau och Vallerand (2003).

Exempelvis lät han idrottsmännen bland annat själva bestämma över sådana saker som:

- träningsinnehåll
- tiden när träningen ska utföras
- träningstillfällen.

En annan konkret åtgärd som coachen gjorde var att han lät stafvetlaget själva bestämma i vilken ordning deltagarna skulle springa.

*"The important thing was for the athletes to commit to their decision and believe in that decision".*

Ett beslut som visade sig vara lyckat då fjärdemannen bytte plats och sprang 1,6 sekunder under sitt personliga rekord i finalen.

Ovanstående är ett exempel på praktisk användning av vad Deci & Ryan menar med:

*"A social environment that promotes a perception of personal choice is likely to promote self-determined motivation (Ryan & Deci 2000)*

### **3.3.2 Flow**

I en kanadensisk undersökning (Kowal & Fortier, 1999) med 203 simmare, var syftet att undersöka sambandet mellan olika typer av situationsanpassad motivation och flow.

*"Some researchers have specifically examined the relationship between motivation and flow and found a positive link between intrinsic motivation and the experience of this psychological state" (Csikszentmihalyi & LeFevre, 1989).*

Forskarna valde en modern teori, SDT, för att motivationsperspektivet är speciellt framträdande när det gäller att undersöka relationen mellan motivation och flow då SDT särskiljer olika typer av motivation i form av hur självbestämmande de är.

*"Results of the correlational analysis revealed that flow was significant and positively related to intrinsic motivation and self-determined extrinsic motivation" (Kowal & Fortier, 1999)*

*"Results of our study also revealed that swimmers who felt most connected with teammates reported high instances of flow"*

Det har inte gjorts många studier om sociala samspel och flow. Ett framtida studieområde kan vara hur de sociala relationerna påverkar möjligheterna att uppnå flow.

En inte alltför vågad slutsats är att idrottare som deltar i en aktivitet för nöjes skull och huvudsakligen drivs av inre eller yttre motivation med integrerad kontroll är de som lättast når ett flow-tillstånd.

### 3.3.3 Doping (Prestationshöjande substanser)

Hur kan man välja att dopa sig? En fråga som många av oss säkert har ställt. En undersökning gjord av Donahue, Vallerand med flera (2006) tittade på psykologiska faktorer till detta val. Syftet med studien var att föreslå och testa en motivationsmodell avseende prestationshöjande substanser hos elitidrottare.

I studien deltog 1 290 idrottare (637 män, 650 kvinnor, 3 okända) på elitnivå. Deltagarna var från Kanada och aktiva inom bland annat baseboll, gymnastik, simning, hockey, fotboll mm. Medelåldern var 16,3 år.

Undersökning var kvantitativ och genomfördes genom att deltagarna fyllde i fyra olika typer av formulär:

- *Sport motivation scale* användes för att fastställa intern eller extern motivation
- *Sportpersonship orientations (MSOS)* för att bland annat undersöka inställning till regler och domare
- *Performance-enhancing Substance use* för att fastställa användningen av 30 olika substanser under de senaste 12 månaderna.
- *Demographic variables* för att bland annat fastställa ålder, kön samt träningsvolym.

*“The present results revealed that intrinsically motivated athletes are more likely to have internalized sportpersonship orientations and in turn are less likely to use performance-enhancing substances than are extrinsically motivated athletes.”*

Enligt denna undersökning visade det sig alltså att Yttre motiverade (ej självbestämmande, se figur 1) idrottare löper en store risk att använda sig av dopingpreparat jämfört med idrottare som är Yttre motiverade (självbestämmande, se figur 1) eller Inre motiverade.

Vår uppfattning är att om man tittar bakåt i backspegeln avseende vilka typer av idrottare som använder dopingpreparat så kan man urskilja ett mönster. Alltför ofta ser vi att de idrottare som dopar sig är de som kommer från kulturer där en vinst genererar både monetära och personliga framgångar.

### 3.3.4 Utbrändhet

I den kvantitativa artikeln *Motivation and Burnout in Professional Rugby Players* av (Cresswell & Eklund, 2005) användes Athlete Burnout Questionnaire och Sport Motivation Scale för att bland annat se hur SDT kunde relateras till utbrändhet för manliga professionella rugbyspelare i Nya Zeeland.

Vi anser att artikeln på ett bra sett försöker tydliggöra kopplingar mellan parametrar inom SDT, utbrändhet och elitidrott. Artikeln visar på att det finns slutsatser som tyder på att det finns ett samband mellan utbrändhet och på det sätt som motivation kopplas till SDT.

*“Specifically, amotivation has been found to be positively associated with athlete burnout.”*

Man kom fram till att utbrändhet var positivt associerat med amotivation men negativt associerat med inre motivation. Inget tyder heller på att det är någon

större skillnad mellan amatörer och professionella idrottare när det gäller observationen av kopplingarna mellan motivation och utbrändhet.

Vi har också noterat att Gustafsson, et al., 2007 har uppmärksammat att Cresswell & Eklund i sina studier har använt SDT som ett sätt att förklara utbrändhet. De skriver bland annat: Enligt SDT är tillfredsställelsen av människans kärnbehov nära förknippade med samhörighet, autonomi samt kompetens, när man ska nå ett gott välbefinnande. Men om kärnbehoven istället innehåller frustration så bidrar de till ohälsa. Vilket betyder att kronisk frustration eller icke tillfredsställda psykologiska behov kan leda till utbrändhet för idrottaren. SDT kan då fungera som ett begreppsmässigt ramverk i förklaringarna av utbrändhet bland idrottare.

Författarna (Cresswell & Eklund, 2007) är produktiva och i deras artikel *Athlete Burnout, A longitudinal Qualitative study* gör de en kvalitativ studie på professionella rugbyspelare i Nya Zeeland. De intervjuar nio stycken aktiva och tre stycken ledare under 12 månader. En av författarna har själv spelat rugby vilket ger en god förståelse av ämnet och den andre har inte spelat rugby vilket fungerar som en bra motpol i framtagande av till exempel de öppna frågorna.

Under säsongen indikerade att antal intervjuer att några av idrottarna hade kroniska negativa tillstånd, vilka bedömdes som representativa för utbrändhet. Artikelförfattarna beskriver kopplingen till SDT:

*"Some players attributions for their negative experiences were interpreted as being related to chronic frustration of basic needs, as outlined in SDT."*

Till exempel så upplevde spelare som var skadade eller utanför startuppställningen att de inte kände sig inkluderade och då även bortkopplade från samhörigheten i laget.

Vi anser att den beskrivna studien stöder idén om att SDT-ramverket kan forma grunden för effektiva stödåtgärder. Strategier rörande framtida stödåtgärder kan vara baserade på omfattande underökningar rörande självbestämmande, inre motivation och välbefinnande.

Till exempel kan ett ökat inflytande för idrottarna i beslutsprocessen hjälpa till att tillfredsställa behov rörande autonomi, främja egna bestämda former av motivation och bidra till att förebygga utbrändhet.

Tolkningar av dessa spelares erfarenheter i samband med SDT stöder forskares förslag om att kronisk oförmåga att uppfylla de grundläggande behoven kan leda till att må dåligt och i förlängningen även utbrändhet.

### **3.4 SDT aktuellt på Agendan**

Under vår artikelstudie och sökande av material har vi noterat att SDT och motivationsfaktorer är på ropet inom idrott och psykologi. Vi uppmärksammade att den 4:e Europeiska konferensen om Positiv Psykologi (Kroatien, 2008) hade SDT som ett halvdagstema och under den 12:e europeiska kongressen om Sport Psykologi (Grekland, 2007) inkluderades ett flertal symposium och "paper" om SDT.

Vi ser också en koppling till SDT när man i en artikel inför MIF-Huddinge (DN 090131) diskuterar relationen pengar och motivation, i samband med att flera MIF-spelarna gått till andra klubbar.

*"De har alla sett motståndarnas löneuppgifter och är inte imponerade. Ja, möjligtvis av siffrorna, inte av prestationerna.*

*– Motivation slår klass, sammanfattar Billie Blomberg..."*

Vi noterade några andra tidningsartiklar som också anknyter till motivation:

*"Kajsa Bergqvist slutar - med omedelbar verkan. – Jag har försökt blåsa liv i det, men är inte tillräckligt motiverad längre, säger hon."*

Peter Petterson Kymmer, GP 080108

*"Det lär knappast vara svårt att finna motivation inför säsongen. Alla vill ju slå mig, säger Usain, som inte har förlorat ett lopp sedan Asafa Powell slog honom på nya Stadionrekordet 9,86 på DN-galan ett par veckor före OS förra året"*

Sven Gustavsson, DN 090111

## 4 Slutsats

Efter att ha fördjupat oss inom STD kan vi konstatera att svaret på frågan vi ställde under syfte; "Är SDT användbar för olika områden relaterade till elitidrott?" kan besvaras med ett ja.

Vi anser att vi fått relevanta svar på vår frågeställning genom att granska i första hand forskningsartiklar rörande SDT och elitidrott. Vi anser att vi sett gemensamma drag i artiklar rörande huvudbegreppen inom SDT:

### Autonomi

I artiklarna rörande Prestation och Utbrändhet diskuteras vikten av att idrottaren har ett fritt val och att ett ökat inflytande för idrottaren i beslutsprocessen kan hjälpa till att tillfredsställa behov rörande autonomi.

### Kompetens

I artikeln som presenterade Elitidrottarna så beskrevs att om idrottaren uppnår sina personliga mål så har det en positiv inverkan på egna uppfattningen av sin kompetens och då även den inre motivationen. Artikeln beskriver också hur självuppfattningen är starkt kopplad till att kunna behärska den egna omgivningen,

### Samhörighet

Artikeln om Elitidrottarna visar att idrottarna ser sig som medlemmar av en exklusiv grupp och får genom den ett igenkännande och erkännande som är förenligt med tillhörigheten till denna grupp. I Överträningsartikeln talar man om motsatsen då de idrottare som var skadade eller utanför startuppställningen inte kände sig inkluderade och då var bortkopplade från samhörigheten i laget.

I vår analys anser vi dock att området SDT och elit är ett relativt nytt forskningsområde. Ett författarpar relaterade mest till sina egna artiklar och de producerade även ett flertal artiklar flera per år. I en annan artikel var man ambitiös och hade lika många respondenter av varje kön, men vi kunde inte se att man gjort någon urskiljning i presentationen av undersökningen.

I Elitartikeln anser vi att det är ett visst motsatsförhållande med att blanda in personliga motivationsmål rörande att slå motståndarna, då man tidigare i artikeln nämnt att den mest betydande motivationen är känslan av god kompetens samt att vara accepterad av andra. Men som sagt det kanske just är det som är tjusningen med elitidrott.

De olika områdena inom elitidrott som artiklarna berört visar hur brett tillämpningsområde denna motivationsmodell har. När vi läste de olika kapitlen i Hagger & Chatzisarantis, (2007) märkte vi att det vid ett flertal tillfällen kändes som om man redan tidigare redan läst om liknande slutsatser, vilket tyder på att SDT är en meningsfull, och pålitlig teori.

Då vi uppmärksammat att den Europeiska konferensen om Positiv Psykologi (2008) hade SDT som ett halvdagstema och att man även under den Europeiska kongressen om Sport Psykologi (2007) i ett flertal symposium och "paper" inkluderade SDT, tycker vi att det belyser möjligheterna med SDT inom idrotten.

Att få läsa artiklar om framgångsrika elitidrottare gör också att kopplingen mellan SDT, Elitidrott och Positiv Idrottspsykologi känns naturlig. Elitartikeln inkluderade idrottare som alla hade placerats sig som topp 10 på OS eller VM under de sex senaste åren innan studien genomfördes.

Vi anser att vi på ett konstruktivt sätt beskrivit att SDT är användbar för elitidrott, men skulle trots det rekommendera framtida kvalitativa studier inom ämnet. Skulle kanske en bättre individuell självinsikt och helhetssyn, samt en större medvetenhet om SDT kunna påverka graden av motivation hos elitidrottarna?

## 5 Källförteckning

### Litteratur och Artiklar

**Bloom, B.S. (Ed.). (1985).** Developing talent in young people. New York: Ballantine.

**Cresswell, S. L & Eklund R. C., (2005)** Motivation and Burnout in Professional Rugby Players, Research Quarterly for Exercise and Sport, vol 76, no 3, pp 370-376

**Cresswell, S. L & Eklund R. C., (2007)** Athlete Burnout: A Longitudinal Qualitative Study, The Sport Psychologist 2007, vol 21, pp 1-20

**Csikszentmihalyi, M., & LeFevre, J. (1989)** Optimal experience in work and leisure, Journal of Personality and Social Psychology. Vol 56(5), May 1989, pp 815-822.

**Denscombe, Martyn (2000)** Forskningshandboken –för småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna, Studentlitteratur, Lund

**Donahue, E.G., Miquelon, P., Valois, P., Goulet, C., Buist, A., & Vallerand, R.J. (2006),** “A Motivational Model of Performance-Enhancing Substance Use in Elite Athletes”, Journal of Sport & Exercise Psychology, No 28, pp. 511-520

**Duda J. L., & Treasure, D. C. (2001).** Toward Optimal Motivation in Sport: Fostering Athletes' Competence and Sense of Control. I J.M Williams (red.) (2001). Applied SportPsychology. Mountain View: Mayfield Publishing.

**Gustavsson H., Kenttä G., Hassmen P, Lundqvist C., (2007),** Prevalence of Burnout in Competitive Adolescent Athletes, The Sport Psychologist, vol 21, pp 21-37

**Hagger, M.S., Chatzisarantis, N.L.D (2007)** Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport. Champaign: Human Kinetics

**Holme I. M. & Solvang B. K. (1997),** Forskningsmetodik, Om kvalitativa och kvantitativa metoder, Studentlitteratur, Lund

**Kowal, J. & Fortier, M.S (1999),** ”Motivational Determinations of Flow: Contributions From Self-Determination Theory”, The journal of Social Psychology, 139 (3), pp. 355-368

**Mallet, C.J. (2005),** “Self-Determination Theory: A Case Study of Evidence-Based Coaching, The Sport Psychologist, No 19, pp. 417-429

**Mallet, C.J. & Hanrahan, S. J. (2004)** Elite athletes: why does the ”fire” burn so brightly?, Psychology of Sport and Exercise vol 5, pp 183-200

**Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2000),** Self-Determination Theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. American Psychologist, No 55, pp 68-78

**Thurén Torsten, (1993),** Vetenskapsteori för nybörjare, Runa förlag, Stockholm

**Vallerand, R.J., Pelletier, L.G., & Koestner, R. (2008),** ”Reflections on Self-Determination Theory”, Canadian Psychology, Vol 49, No 3, pp.257-262

### Webbplatser

Dagens Nyheter

[www.dn.se](http://www.dn.se)

(090131)

Konferens Positiv Psykologi (Kroatien, 2008)

<http://www.pospsy.ffri.hr/preconfwork.htm>

(januari, 2009)

**Kongress Sport Psikologi (Grekland, 2007)**  
<http://www.fepsac.com/module/file/file.asp?XModuleId=9670&FileId=13840>  
(januari, 2009)