

Kandidatuppsats

Psykologi inriktning idrott och motion, 180hp



En undersökning av relationen mellan
motivationsklimat, självbestämmande
motivation och idrottsrelaterad utbrändhet

Psykologi inriktning idrott & motion,
61-90hp

Halmstad 2020-01-19

Rasmus Christiansson och Ellen Rensgard

Christiansson, R., & Rensgard, E. (2020). *En undersökning av relationen mellan motivationsklimat, självbestämmande motivation och idrottsrelaterad utbrändhet*. Psykologi inriktning idrott och motion 61-90hp. Akademin för Hälsa och Välfärd: Högskolan i Halmstad.

Sammanfattning

Studiens syfte var att undersöka (a) om självbestämmande motivation medierar sambandet mellan uppgiftsinriktat motivationsklimat och idrottsrelaterad utbrändhet, samt (b) om självbestämmande motivation medierar sambandet mellan resultatinriktat motivationsklimat och idrottsrelaterad utbrändhet. Föreliggande studie är en kvantitativ tvärsnittsstudie där datainsamlingen har skett genom ett tillgänglighetsurval och sammanlagt deltog 83 idrottare i åldrarna 15–29 år ($M=18.17$, $SD=3.48$). Ställda hypoteser bekräftades då resultatet visade att uppgiftsinriktat- respektive resultatinriktat motivationsklimat hade en signifikant indirekt effekt på idrottsrelaterad utbrändhet genom självbestämmande motivation.

Medieringsanalysen visade att ett uppgiftsinriktat motivationsklimat var relaterat till högre grad av självbestämmande motivation, vilket sedan var relaterat till lägre grad av idrottsrelaterad utbrändhet. Tvärtom visade resultatet att ett resultatinriktat motivationsklimat var relaterat till lägre grad av självbestämmande motivation och därmed högre grad av idrottsrelaterad utbrändhet. Resultatet belyser vikten av ett uppgiftsinriktat motivationsklimat inom idrottskontexten vilket anses bidra till mer självbestämmande motivation och därmed minskad risk för att utveckla idrottsrelaterad utbrändhet.

Nyckelord: Idrottsrelaterad utbrändhet, Motivationsklimat, Resultatinriktat motivationsklimat, Självbestämmande motivation, Uppgiftsinriktat motivationsklimat

Christiansson, R., & Rensgard, E. (2020). *An examination of the relationship between motivational climate, self-determination motivation and athlete burnout*. Sport and exercise psychology, 61-90 ECTS. School of Health and Welfare: Halmstad University.

Abstract

The purpose of this study was to examine (a) if self-determined motivation mediates the relationship between mastery-oriented climate and athlete burnout, and (b) if self-determined motivation mediates the relationship between performance-oriented climate and athlete burnout. The present study is a quantitative cross-sectional design where the data collection was via an accessibility selection and the sample consisted of 83 athletes in age 15-29 years ($M=18.27$, $S=3.48$). The hypothesis was confirmed, the results showed that mastery- and performance climate had a significant indirect effect on athlete burnout through self-determined motivation. The mediation analysis showed that a mastery-oriented climate was related to higher self-determined motivation, which then was related to lower grade of athlete burnout. The results also showed that a performance-oriented climate was related to lower self-determined motivation, which then was related to higher grade of athlete burnout. The results inform the importance of a mastery-oriented climate within the sport context, that promotes higher self-determined motivation and so reduced the risk to develop athlete burnout.

Keywords: Athlete burnout, Motivational climate, Mastery-oriented climate, Performance-oriented climate, Self-determined motivation

Idrott ses många gånger som en glädjeric mötesplats för idrottare (Ryan & Deci, 2007) och att delta i idrott har visat flertalet positiva effekter på det psykiska och fysiska välmåendet (Bailey, 2006; Fox, Barr-Anderson, Nieumark-Sztainer & Wall, 2010). Dock så upplevs inte alltid dessa fördelar. Idrottsutövande kan även innebära intensiva krav och hög press vilket kan medföra negativa fysiologiska samt psykologiska konsekvenser (Duda, 2001; Balaguer et al., 2012). Ett ämne av intresse och oro inom idrottskontexten är begreppet idrottsrelaterad utbrändhet (Gustafsson, Hassmén, Kenttä & Johansson, 2008; Raedeke, 1997; Smith, 1986). Det är ett erkänt allvarligt tillstånd hos idrottare (Gustafsson, Kenttä & Hassmén, 2011) och har visat sig leda till negativa beteendemässiga, kognitiva, affektiva och motivationsmässiga konsekvenser (Goodger, Gorely, Lavelle & Harwood, 2007a). I Gustafsson, Kenttä, Hassmén och Lundqvist (2007a) studie på svenska ungdomsidrottare uppskattades prevalensen av allvarliga utbrändhetssymptom till 1–2% medan 1–9% uppvisade tecken på höga utbrändhetssymptom (Gustafsson et al., 2007a). Relaterat till den ökande mängden av konkurrens och träningsstress inom idrotten, kan antalet idrottare som lider av utbrändhet vara på uppgång (Gould & Dieffenbach, 2002).

Forskningen visar att idrottare är sårbara att utveckla utbrändhet vid upplevelsen av ständig återkommande stress (Raedeke, 1997; Smith, 1986) och/eller förändringar i kvalitén och nivån gällande deras motivation (Cresswell & Eklund, 2005a; Lemyre, Treasure & Roberts, 2006). Specifikt har kontrollerande och maladaptiva former av motivation i sin tur resulterat i konsekvenser som idrottsrelaterad utbrändhet (Lemyre, Hall & Roberts, 2008). En central faktor som kan påverka idrottares stress och motivation är det upplevda motivationsklimatet (Pensgaard & Roberts, 2002; Harwood, Keegan, Smith & Raine, 2015), vilket också har visat sig vara associerat med idrottsrelaterad utbrändhet (Lemyre et al., 2008; Reinboth & Duda, 2004). I studier har det framkommit att faktorer relaterat till idrottslig utbrändhet är till exempel relationen mellan idrottare och tränare, krav från andra, misstro eller orättvisa inom laget samt låg autonomi på grund av den kontrollerande miljön (Cresswell & Eklund, 2007; Gustafsson et al., 2008), vilka också är beståndsdelar inom motivationsklimatet. Vidare betonar flertalet studier att förhållandet mellan tränaren och idrottaren spelar en viktig roll i reducering av idrottares stress, förbättring av prestation, njutningen av tävling (Kristiansen & Roberts, 2010) och i förmågan att hantera stress (Nicholls, 2011). Tränarens beteende anses även vara en viktig faktor som påverkar nivån och kvalitén av idrottarens motivation (Duda & Balaguer, 2007; Vallerand & Losier, 1999).

Sammantaget uppvisas det relationer mellan motivation, motivationsklimat och idrottsrelaterad utbrändhet, dock har författarna till föreliggande studie inte funnit studier som inkluderar samtliga variabler. Utbrändhet har visat sig ha en negativ inverkan på idrottares prestation och välmående (Gould, Tuffley, Udry & Loehr, 1996; Gustafsson et al., 2007a, 2008), samtidigt som Gould och Dieffenbach (2002) varnar för en potentiell ökning av utbrändhet inom idrotten. Hodge, Lonsdale och Ng (2008) menar att en ökad förståelse av idrottsrelaterad utbrändhet och faktorer relaterade till utbrändhet kan hjälpa både tränare och idrottare att förebygga utvecklingen av symptomen samt förbättra idrottares prestationer. Därav anses det vara av värde att undersöka om självbestämmande motivation medierar sambandet mellan motivationsklimat och idrottsrelaterad utbrändhet, för att potentiellt få en ökad förståelse kring relationerna.

Idrottsrelaterad utbrändhet

Idrottsrelaterad utbrändhet förstås idag inom psykosociala ramverk och hänvisar till de tre nyckeldimensionerna: fysisk och emotionell utmattning, idrottsdevalvering och reducerad känsla av idrottslig prestation (Raedeke, 1997). Emotionell och fysisk utmattning innebär att individen upplever sig emotionellt samt fysiskt kraftlös och idrottsdevalvering handlar om att idrotten som tidigare upplevdes viktig inte är lika viktig längre (Raedeke, 1997). Vidare förklarar Raedeke (1997) att reducerad känsla av idrottslig prestation karakteriseras av en minskad känsla hos idrottarens betydande prestationer. Mer specifikt att idrottarna har ett minskat intresse i och en negativ attityd mot deras egna idrottande och prestationer (Raedeke, 1997). Dessa tre dimensioner har funnit stöd i flertalet djupgående kvalitativa studier hos utbrända idrottare från en mängd olika idrotter (Cresswell & Eklund, 2006, 2007; Goodger, Wolfenden & Lavalley, 2007b; Gustafsson et al., 2008). Därav kommer föreliggande studie använda dessa som utgångspunkt.

Tidigare forskning visar en tydlig relation mellan stress och idrottsrelaterad utbrändhet där stress ses som en prediktor till utbrändhet (Gustafsson et al., 2011; Maslach, Schaufeli & Leiter, 2001; Hill, Hall & Appleton, 2010). Stress handlar om i vilken utsträckning en individ upplever en situation som hotfull, vilket baseras på individens tidigare erfarenheter och beroende på individens resurser till att hantera situationen bestäms utfallet för responsen (Chrousos & Gold, 1992). Inom idrotten definieras stress som en obalans mellan situationens krav och idrottarens resurser (Lazarus & Folkman, 1984). Idrottare måste under den långa utvecklingsprocessen hantera flertalet krav som intensiv träning, skola och/eller arbete (Gustafsson et al., 2011). När idrottare inte kan bemöta dessa intensiva krav eller utmaningar, kan det resultera i kronisk stress, vilket senare kan leda till det maladaptiva psykosociala syndromet idrottslig utbrändhet (Gustafsson et al., 2008; Raedeke, 1997; Smith, 1986). Vidare, när träning och tävling som orsakar stress upplevs hotande för individen ökar även risken för idrottsrelaterad utbrändhet (WHO, 2004; Gustafsson et al., 2008).

För att förstå och klargöra idrottsrelaterad utbrändhet har det uppkommit flertalet teorier och modeller med ett stressinriktat perspektiv, där utbrändhet har adresserats ur olika beståndsdelar. En av de första och mest tongivande teorierna av idrottsrelaterad utbrändhet är "Cognitive-affective stress model" av Smith (1986) som betonar den kroniska exponeringen av stress som utgångspunkt för utbrändhet. Modellen är uppbyggd av en fyra-steps process där stress och utbrändhet utvecklas parallellt och inkluderar situationsmässiga, kognitiva, fysiologiska samt beteendemässiga komponenter (Smith, 1986). Samtidigt påverkas alla fyra stegen av personlighets- och motivationsfaktorer (Smith, 1986). Empiriska undersökningar av idrottsrelaterad utbrändhet visar att upplevd stress som orsakas av oförmågan att hantera krav, har associerats med utmattning, reducerad prestation och idrotts devalvering (Black & Smith, 2007; Raedeke & Smith, 2001, 2004).

Vidare har olämplig anpassning till stressen från fysisk träning ansetts vara en viktig aspekt som bidrar till idrottsrelaterad utbrändhet (Dale & Weinberg, 1990; Kenttä, Hassmén & Raglin, 2001). Detta ligger i linje med Silva (1990) modell "Training stress syndrome" som framhäver de fysiska träningsfaktorerna. Hög träningsmängd har framkommit som en bidragande faktor i kvalitativa studier på elitidrottare (Cresswell & Eklund, 2006, 2007; Gustafsson et al., 2008), medan tvärsnittsstudier inte har uppvisat en signifikant relation mellan idrottsrelaterad utbrändhet och träning (Black & Smith, 2007; Gustafsson et al.,

2007a). Dessa motsägande resultat kan förklaras utifrån att det finns olika vägar för utvecklingen av utbrändhet. Enligt Gould et al. (1996) "Stress-related strain model" förklaras utbrändhet utifrån två påfrestningar, fysisk- samt sociopsykologisk påfrestning. Gould et al. (1996) studie på utbrända tennisspelare visade att sociopsykologisk påfrestning var dominerande och inkluderade två subkategorier. Den ena innefattade känsliga personliga tillstånd för att utveckla utbrändhet (ex perfektionism). Den andra lade mer fokus på krav från omgivningen, såsom föräldrar, tränare eller kamrater, vilket kan ses som situationsmässig press (Gould et al., 1996). Studier har även betonat vikten av att ta hänsyn till träningsrelaterade krav och psykosociala faktorer, vilka potentiellt resulterar i utmattning, reducerad prestation och idrottsdevalvering (Gustafsson, Kenttä, Hassmén, Lundqvist & Durand-Bush, 2007b).

Att studera psykosociala faktorer kräver insyn i den kontext idrottaren tränar och tävlar i (Smith, Gustafsson & Hassmén, 2010). Enligt Coakley (1992) "Undimensional identity development and external control model", är den sociala organisationen inom hög-presterande idrotter orsaken till utbrändhet hos idrottarna. Det vill säga, utbrändhet är ett utfall som influeras av den sociala omgivningen inom idrotten och inte av individuella misslyckanden, eftersom idrottsorganisationen kontrollerar över idrottarens karriär och vardagliga liv (Coakley, 1992).

Trots att delar av dessa modeller har funnit stöd i forskningen, är det viktigt att ha i åtanke att fastän stress är en viktig komponent i utbrändhetsprocessen, utvecklar inte nödvändigtvis alla utbrändhet som upplever stress (Raedeke, 1997). Därav utformades modellen "Sport commitment" som ett alternativt perspektiv till de tidigare stressmodellerna (Schmidt & Stein, 1991; Raedeke, 1997). Grundtanken är att idrottare utvecklar utbrändhet eftersom deras engagemang grundar sig på kvarhållande anledningar (Raedeke, 1997), vilket innebär att de deltar med känslor av "måsten" istället för "vill".

Idag förklaras idrottsrelaterad utbrändhet som ett multidimensionellt problem och inkluderar flertalet olika komponenter i utvecklingsprocessen av utbrändhet (Gustafsson et al., 2011). Baserat på tidigare forskning föreslog Gustafsson et al. (2011) "Integrated model of athlete burnout", vilken innehåller aspekter från alla ovanstående modeller. Modellen ses ur ett holistiskt perspektiv och beskriver hur kategorierna orsaker, sårbarhetsfaktorer och kvarhållande faktorer inverkar i processen mellan tidiga kännetecken och utbrändhetsdimensionerna vilket kan resultera i maladaptiva konsekvenser. Utifrån modellen beskrivs motivationsklimatet som en sårbarhetsfaktor och betraktas inte orsaka utbrändhet direkt, utan istället öka idrottarens sårbarhet för stress och därmed risken för utbrändhet (Gustafsson et al., 2011). Specifikt anses ett resultatinkompatibla motivationsklimat vara en riskfaktor, dock menar Gustafsson et al. (2011) att ytterligare studier behövs angående motivationsklimatet. Vidare förklaras reducerad motivation som ett tidigt kännetecken (Gustafsson et al., 2011) och kan visa sig genom en övergång från självbestämmande till mindre självbestämmande motivation (Cresswell & Eklund, 2005b, 2005c).

Utifrån tidigare forskning och modeller uppkommer den sociala miljön ofta som en viktig faktor i utvecklingen av utbrändhet. Miljön kring en idrottare kan förklaras utifrån "Achievement goal theory" (AGT) av Nicholls (1984) samt Ames (1992) och benämns som motivationsklimatet. Studier visar att upplevelsen av motivationsklimatet i ett lag associeras med idrottarens upplevelse av utbrändhet (Lemyre et al., 2008; Reinboth & Duda, 2004), dock

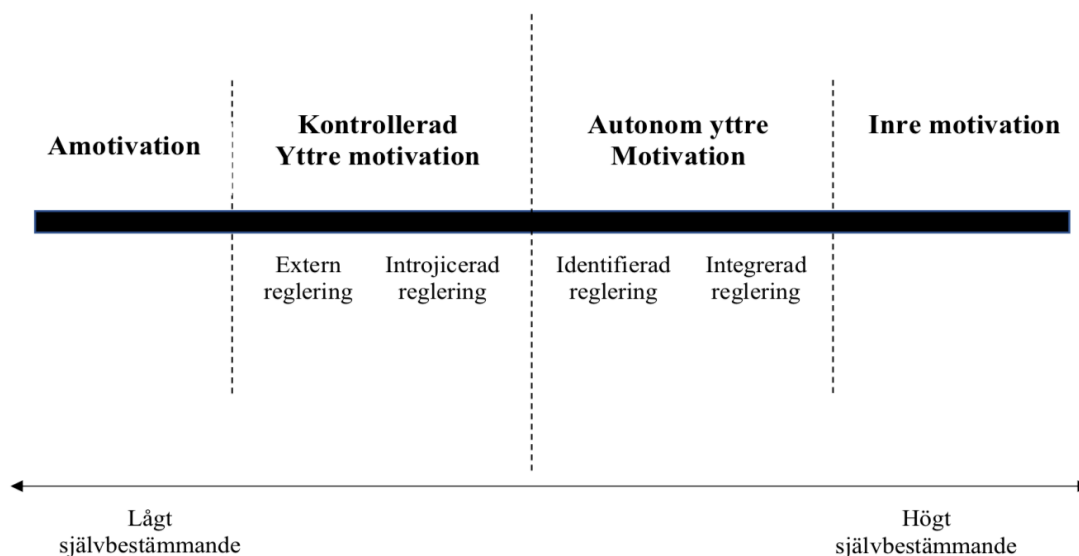
nämner Gustafsson et al. (2011) att ytterligare studier mellan motivationsklimat och idrottsrelaterad utbrändhet är av intresse. Vidare är minskad motivation ett tidigt kännetecknen av idrottsrelaterad utbrändhet (Gustafsson et al., 2011). Rollen av motivation i relation till utbrändhet har också fått ökad uppmärksamhet (Gustafsson, Carlin, Podlog, Stenling & Lindwall, 2018) vilket har lett till att forskare använder sig av "Självbestämmande teorin" för att förklara och predicera utbrändhet (Li, Wang & Kee, 2013).

Motivation och idrottsrelaterad utbrändhet

Flertalet studier har på senare tid applicerat "Självbestämmande teorin" (SDT; Deci & Ryan, 1985) för att förstå och undersöka förhållandet mellan motivation och utbrändhet (ex. Cresswell & Eklund, 2005a; Hodge et al., 2008; Lemyre et al., 2006). SDT baseras på människans naturliga drivkraft att vilja utvecklas (Ryan & Deci, 2002). Vidare framhäver SDT att inflytandet från den sociala miljön (ex. tränare) är relevant för variationen i idrottares motivation, följderna för idrottsdeltagande och önskan att fortsätta delta (Ryan & Deci, 2007). Vad som påverkar motivationens riktning är hur representativa de tre grundläggande psykologiska behoven kompetens, autonomi och tillhörighet upplevs i den sociala miljön (Ryan, 2009). Behovet kompetens relaterar till individens känsla av att kunna hantera den omgivande miljön på ett kapabelt och effektivt sätt (Ryan & Deci, 2002). Behovet autonomi förklaras utifrån känslan av frivillighet, fria val och självbestämmande (Ryan & Deci, 2002). Det tredje behovet samhörighet innebär att individen känner en närvaro och relation till omgivningen, samtidigt som individen själv uppvisar erkänsla (Ryan & Deci, 2002). Kan idrottaren tillfredsställa dessa tre behov, främjas utveckling, välmående och optimal funktion (Ryan & Deci, 2002). Kan behoven däremot inte tillfredsställas ökar risken för upplevelse av ohälsa, där utbrändhet är ett potentiellt utfall (Perreault, Gaudreau, Lapointe & Lacroix, 2007).

Enligt SDT (Se figur 1) delas motivationen in i olika motivationsregleringar längs ett kontinuum som skiljer sig åt utifrån graden av självbestämmande (Deci & Ryan, 2000). Inre motivation innebär högst grad av självbestämmande och drivkraften bakom beteendet kännetecknas av glädje och välbehag (Deci & Ryan, 2000). Vidare menar Ryan och Deci (2002) att individen anser aktiviteten i sig som belöning med avsaknad på krav. Inre motivation upplevs när de tre psykologiska behoven tillfredsställs, individen kommer då uppleva välbefinnande och utvecklas psykologiskt (Deci & Ryan, 2000). Yttre motivation kan förstås utifrån att drivkraften till beteendet har en underliggande intention och är inte aktiviteten i sig (Ryan & Deci, 2002). Det innebär till exempel att idrottare styrketränar för att bli bättre inom sin idrott och inte för styrketräningen i sig. Yttre motivation delas vidare in i fyra subregleringar som sträcker sig från kontrollerad till mer självbestämmande, i ordningsföljden: extern reglering, introjicerad reglering, identifierad reglering och integrerad reglering. Extern reglering karakteriseras av att individens motivation till idrotten styrs utav yttre faktorer, exempelvis undvika bestraffning eller erhålla belöning (Ryan & Deci, 2002). I introjicerad reglering grundar sig individens motivation till att idrotta på att undvika skam och skuld känslor (Ryan & Deci, 2002). Dessa två regleringar betonar en mer kontrollerande form av motivation. I identifierad reglering styrs motivationen av ett större centralt mål för individen, aktiviteten i sig ger inte glädje/njutning men är accepterat och ligger i linje med individens värderingar (Deci & Ryan, 2000). Integrerad reglering är den sista regleringen i

yttre motivation och är till stor del självbestämmande. Motivationen till idrotten ligger i linje med individens mål, värderingar och är en del av hens självbild, dock värderas fortfarande resultatet och idrottandet är inte enbart målet, därav yttre motiv (Deci & Ryan 2000; Ryan & Deci, 2002). De två sistnämnda regleringarna ingår inom yttre motivation men beskrivs som mer självbestämmande än extern- och introjicerad reglering. Sist längs kontinuumet är amotivation och innebär att individen har lägst grad av självbestämmande. Amotivation är relaterat med brist på motivation och kännetecknas av upplevd bristande kompetens eller när aktiviteten känns omöjlig alternativt saknar värde (Ryan & Deci 2002).



Figur 1. Självbestämmande teorin, fritt tolkat av författarna efter Deci och Ryan (2002).

Relaterat till Gustafssons et al. (2011) modell ses reducerad motivation som ett tidigt kännetecken till utbrändhet, vilket visats i tidigare studier (ex. Cresswell & Eklund, 2005a; Gustafsson et al., 2008). Utifrån SDT's ramverk har otillfredsställelse av de grundläggande behoven föreslagits som en förklaring av utbrändhet (Cresswell & Eklund, 2005a; Perreault et al., 2007). Studier som studerat detta samband har funnit stöd för en negativ relation mellan behovstillfredsställelse och utbrändhet (Amorose, Anderson-Butcher & Cooper, 2009; Hodge et al., 2008; Perrault et al., 2007). Flertalet studier har också studerat sambandet mellan motivationsregleringar och utbrändhet. Raedeke och Smith (2001) samt Cresswell och Eklund (2005a, 2005b) rapporterade en positiv korrelation mellan utbrändhet och amotivation, samt en negativ korrelation mellan utbrändhet och inre motivation. Dock uppvisades icke-signifikanta eller måttligt negativa korrelationer mellan de kontrollerade motivationsregleringarna och dimensionerna av utbrändhet (Cresswell & Eklund, 2005b, 2005c; Raedeke & Smith, 2001). Ett annat tillvägagångssätt för att undersöka relationen mellan motivation och utbrändhet, förutom att studera de specifika motivationsregleringarna, är att beräkna ett självbestämmande-index som är ett totalvärde på graden av självbestämmande motivation. Med detta värde studerade Lemyre et al. (2006) relationen mellan utbrändhet och självbestämmande motivation under en sex månaders period. De som rapporterade lägre utbrändhetsvärden i slutet av perioden uppvisade även en stadig ökning i

självbestämmande, medan de som visade en gradvis reducering i självbestämmande rapporterade högre utbrändhetsvärden (Lemyre et al., 2006). Forsättningsvis studerade Lonsdale, Hodge och Rose (2009) relationen mellan graden av självbestämmande motivation och utsträckningen av utbrändhet hos idrottare, också med användandet av ett självbestämmande index. Resultatet visade att lägre självbestämmande motivation var positivt associerat, medan högre självbestämmande motivation var negativt associerat, med idrottsrelaterad utbrändhet (Lonsdale et al., 2009).

Motivationsklimat och idrottsrelaterad utbrändhet

Som tidigare nämnts är det av vikt att inkludera den sociala kontext som en idrottare befinner sig i för att förstå utbrändhet inom idrotten (Smith et al., 2010), vilket vidare inkluderar aspekter i Gould et al. (1996), Coakley (1992) och Gustafsson et al. (2011) modeller. Ames (1992) förklarar att miljön kring en individ skapar normer och andra riktlinjer som kan komma att påverka dennes välmående, denna miljö betecknas som motivationsklimat. Konstruktionen av motivationsklimatet baseras på Achievement goal theory (AGT; Nicholls, 1984) och är den sociala situationen som påverkas av tränare, lagkamrater och andra individer i den idrottsliga miljön samt de mål som eftersträvas (Duda & Balaguer, 2007). Utifrån AGT delas motivationsklimatet upp i två dimensioner som har viktiga differentiella konsekvenser för motivation, prestationsrelaterade beteende, kognitioner och affektiva responser (Ames 1992; Nicholls, 1984). Dessa två dimensioner är uppgiftsinriktat klimat (mastery) och resultatnriktat klimat (performance). Uppgiftsinriktat klimat skapas när miljön förespråkar ansträngning och utveckling, formar lagsammanhållning och baserar framgång utifrån själv-referenskriterium (Ames, 1992). Ett resultatnriktat klimat kännetecknas av interpersonell tävling, uppnå resultat och sociala jämförelser mellan spelare (Ames, 1992). Baserat på AGT hävdar Roberts och Treasure (2012) att idrottarnas upplevelse av motivationsklimatet är starkt relaterat till tränarens agerande. För att exemplifiera detta inom idrottskontexten skapas ett mer uppgiftsinriktat klimat när tränaren uppmärksammar varje enskild spelares roll och deras engagemang (Eys et al., 2013). Fördelas däremot tränarens uppmärksamhet utifrån lagmedlemmarnas förmåga (de bästa spelarna får mest uppmärksamhet och feedback) och hen bestraffar misstag formas ett mer resultatnriktat klimat (Newton, Duda & Yin, 2000).

Studier som undersökt relationen mellan motivationsklimat och utbrändhet visar vikten av ett uppgiftsinriktat motivationsklimat. Reinboth och Duda (2004) studie fann att ett resultatnriktat klimat hade ett positivt samband med emotionell och fysisk utmattning. Lemyre et al. (2008) visade också att ett resultatnriktat klimat med fokus på prestation var associerat med de tre dimensionerna av idrottsrelaterad utbrändhet. Andra studier har även inkluderat individernas målorientering, dock ligger resultaten i linje med ovan. Isoard-Gauthier, Guillet-Descas & Duda (2013) studie på unga elithandbollsspelare visade att spelare som i början av säsongen upplevde ett resultatnriktat motivationsklimat med resultatnriktade mål, löpte större risk att drabbas av idrottslig utbrändhet i slutet på säsongen. Detta till skillnad från de spelare som upplevde ett mer uppgiftsinriktat motivationsklimat med uppgiftsinriktade mål, vilka inte uppvisade symptom för idrottslig utbrändhet i slutet på säsongen (Isoard-Gauthier et al., 2013). Det finner också stöd i Harris och Smith (2009)

studie som visade att idrottare som upplevde ett högt resultatinriktat klimat med låg uppgiftsinriktad målorientering löpte större risk att uppleva utbrändhet.

Ovanstående studier stödjer Gould et al. (1996), Coakley (1992) och Gustafsson et al. (2011) modeller att miljön kring idrottare har en inverkan i upplevelsen av idrottsrelaterad utbrändhet. Inom idrottskontexten är framförallt tränarnas beteende en viktig roll i graden samt kvaliteten av idrottares motivation (Duda & Balaguer, 2007), reduceringen av stress (Kristiansen & Roberts, 2010) och förmågan att hantera stress (Nicholls, 2011). Pensgaard och Roberts (2000) studerade relationen mellan motivationsklimat, upplevd förmåga och negativ stress där resultatet visade att motivationsklimatet var den största faktorn till upplevd stress. Studien visade också att uppfattningen av ett resultatinriktat motivationsklimat var relaterat till hur en idrottare upplever stress, där ett resultatinriktat klimat var associerat till externa källor av stress som till exempel tränaren och lagkamrater. Vidare framkom det att idrottare som upplevde ett resultatinriktat motivationsklimat rapporterade mer inre stress (Pensgaard & Roberts, 2000). I Kristiansen och Roberts (2010) kvalitativa studie framkom det även att när tränaren ändrade sina kriterier av framgång till mer resultatinriktat, upplevdes en ökad nivå av stress hos idrottaren. För att få en ökad förståelse undersökte Hogue, Fry och Fry (2017) om motivationsklimatet hade en differentiell påverkan på ungdomars psykologiska (emotioner, ångslan) och fysiologiska (salivkortisol) stressresponser. Deltagarna fördelades slumpmässigt in i två jongleringsgrupper, vilket representerade ett uppgiftsinriktat- samt resultatinriktat motivationsklimat. I det uppgiftsinriktade klimatet betonade instruktören att deltagarna skulle stödja och uppmuntra varandra, se misstag som en lärdom med ett fokus på individuell förbättring. Tvärtom i det resultatinriktade klimatet bedömde instruktören deltagarna utifrån deras prestation, där dem bästa fick mer beröm och uppmuntran samtidigt som misstag bestraffades (t.ex. genom att ta bort en boll). Följande resultat visade att deltagarna i det resultatinriktade klimatet utlöste en ökning av salivkortisol samt att de rapporterade högre stressresponser, jämfört med deltagarna i det uppgiftsinriktade klimatet. Deras slutsats var att upplevelsen av ett mer resultatinriktat klimat framkallar mer fysiologiska och psykologiska stressreaktioner, medan ett uppgiftsinriktat klimat potentiellt kan mildra prestationsrelaterade stressfaktorer (Hogue et al., 2017).

Som nämnts tidigare spelar den sociala miljön även en viktig roll för motivationens riktning (Ryan, 2009), eftersom den antingen kan stödja eller hota tillfredsställelsen av de tre psykologiska behoven (Weinstein & Ryan, 2011). Weinstein och Ryan (2011) menar att om miljön stödjer behoven kommer individen att uppleva en känsla av välmående och mer självbestämmande former av motivation. Vidare förklarar dem att om de miljömässiga förhållandena hotar de grundläggande psykologiska behoven reduceras välmående och mer kontrollerade motivationsformer upplevs (Weinstein & Ryan, 2011). Alvarez, Balaguer och Castillo (2012) menar att tränarna skapar en psykologisk miljö som kan ha en central effekt på idrottarens glädje och inre intresse. Flertalet studier har undersökt detta samband mellan motivationsklimat och motivation. En autonomistödjande och mer uppgiftsinriktad miljö har associerats med självbestämda former av motivation (Amorose & Anderson-Butcher, 2007; Sarrazin, Vallerand, Guillet, Pelletier & Cury, 2002). Sarrazin et al. (2002) resultat visade att ett uppgiftsinriktat klimat var positivt relaterat till behoven kompetens, tillhörighet och autonomi och menade därav att ett uppgiftsinriktat motivationsklimat tenderar att stödja den självbestämmande motivationen. Tvärtom har miljöer som är kontrollerande och

resultatinriktade relaterats till yttre/kontrollerande former av motivation (Pelletier, Fortier, Vallerand & Briere, 2001). Reinboth och Duda (2006) studie visade att ett resultatinriktat klimat var relaterat till en reducerad känslan av tillhörighet, upplevelse av egenvärde och stöd från gruppen, vilket vidare resulterade i lägre energi och ansträngning hos utövarna. Vidare visade Harwood et al. (2015) systematiska granskning att upplevelsen av ett uppgiftsinriktat klimat associerades med inre former av motivationsregleringar, medan ett resultatinriktat klimat var positivt associerat med yttre regleringar och amotivation.

Självbestämmande motivation som mediator

Relaterat till Gustafsson et al. (2011) modell anses flertalet komponenter inverka i upplevelsen av idrottsrelaterad utbrändhet, där motivation på senare tid fått en ökad uppmärksamhet (Gustafsson et al., 2018). Samtidigt utifrån modellen anses motivationsklimatet inte ha en direkt effekt på idrottsrelaterad utbrändhet (Gustafsson et al., 2011). För att få en ökad förståelse för utvecklingen av utbrändhet har flera studier undersökt om motivation kan vara en medierande faktor mellan utbrändhet och andra faktorer. Appleton och Hill (2012) studie visade att amotivation och inre motivation signifikant medierade relationen mellan självorienterad perfektionism och utbrändhetssymptomen hos unga elitidrottare. Deras slutsats var att idrottare som rapporterade högre självorienterad perfektionism kan delvis kännetecknas av högre nivåer av inre motivation och lägre nivåer av amotivation, vilket potentiellt kan motverka symptomen av utbrändhet. Vidare förklarar dem att möjligen speglar självorienterad perfektionism en inre önskan av att vara ”perfekt” och det prestationsbeteende som kommer från denna önskan kan vara självbestämmande, därmed reduceras upplevelsen av utbrändhet (Appleton & Hill, 2012). Curran, Appleton, Hill och Hall (2011) resultat visade att relationen mellan harmonisk passion och idrottsrelaterad utbrändhet medierades av självbestämda motivationsregleringar. Detta resultat kan förklaras genom att mer självbestämmande motivation är relaterat till positiva affekter (ex. tillfredsställelse) och färre negativa tankar (ex. konflikter med andra livssfärer), vilket i sin tur kan minska risken att utveckla utbrändhet (Curran et al., 2011). För att tydligare förstå komplexiteten mellan motivation och utbrändhet studerade Lonsdale et al. (2009) om nivån av självbestämmande motivation medierade förhållandet mellan de tre psykologiska behoven och idrottsrelaterad utbrändhet. Specifikt visade deras resultat att relationen mellan autonomi och utbrändhet samt kompetens och utbrändhet, delvis medierades av självbestämmande motivation (Lonsdale et al., 2009). I ovan nämnda studier visar sig självbestämmande motivation vara en medierande faktor i diverse relationer relaterat till utbrändhet. Dock har författarna till föreliggande studie inte funnit någon tidigare forskning som undersökt om självbestämmande motivation är en medierande faktor i relationen mellan upplevt motivationsklimat och idrottsrelaterad utbrändhet. Detta anses av värde att undersöka enligt Gustafsson et al. (2011) modell.

Genomgående utifrån tidigare forskning uppvisas tydliga samband mellan motivation, motivationsklimat och idrottsrelaterad utbrändhet. I vilken utsträckning idrottaren upplever självbestämmande motivation är relaterat till upplevelsen av utbrändhetssymptom (ex. Cresswell & Eklund, 2005b; 2005c; Lemyre et al., 2006). Samtidigt menar Weinstein och Ryan (2011) att kontrollerande former av motivation kan orsaka att individer ådrar sig mer stress. Detta eftersom dem antingen misslyckas att finna miljöer som tillfredsställer de psykologiska behoven eller att de själva utsätter sig för stressframkallande situationer, där

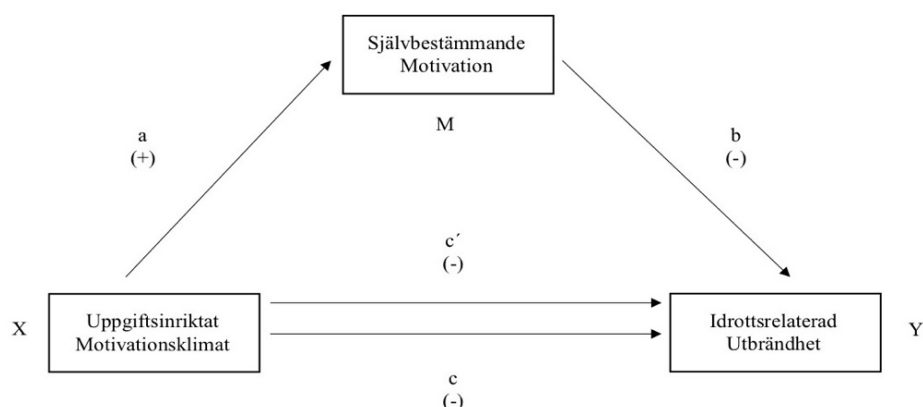
resultatet kan vara att de blir mer benägna att uppleva stress (Weinstein & Ryan, 2011). Vidare visar flertalet studier en koppling mellan motivationsklimat och upplevd utbrändhet inom idrotten. Upplevelsen av ett resultatnriktat klimat har associerats med större risk att utveckla utbrändhet (Harris & Smith, 2009; Lemyre et al., 2008), vilket möjligen kan förklaras utifrån ökningen av stress och press inom ett sådant klimat (Pensgaard & Roberts, 2000; Hogue et al., 2017; Gustafsson et al., 2011). En central roll i idrottares upplevelse av motivationsklimatet är den psykologiska miljö tränaren skapar (Alvarez et al., 2012). Hur tränaren är och beter sig antas påverka nivån och kvalitén av idrottares motivation (Duda & Balauer, 2007), vilket påvisar en koppling mellan motivation och motivationsklimat. Tidigare studier har visat att ett resultatnriktat motivationsklimat är relaterat till yttre motivationsregleringar och amotivation, medan ett uppgiftsinriktat klimat är relaterat med självbestämmande former av motivation (ex. Harwood et al., 2015). Utifrån SDT anses detta förhållande grunda sig i tillfredställelsen av de grundläggande psykologiska behoven (Sarrazin et al., 2002; Reinboth & Duda, 2006). Vidare har självbestämmande motivation även visat sig vara en medierande faktor i relationer mellan utbrändhet och självorienterad perfektionism (Appleton & Hill, 2012), harmonisk passion (Curran et al., 2011) samt behoven kompetens och autonomi (Lonsdale et al., 2009).

Sammantaget är idrottsrelaterad utbrändhet ett allvarligt tillstånd hos idrottare (Gustafsson et al., 2011), vidare menar Gould och Dieffenbach (2002) att antalet idrottare som lider av fenomenet kan vara på uppgång relaterat till den ökande konkurrensen och stressen inom idrotten. Hittills har forskningen fokuserat på associationen mellan motivationsregleringarna alternativt graden av självbestämmande motivation och idrottsrelaterad utbrändhet (ex. Cresswell & Eklund, 2005b, 2005c; Lemyre et al., 2006; Lonsdale et al., 2009) eller relationen mellan motivationsklimat och idrottsrelaterad utbrändhet (Harris & Smith, 2009; Lemyre et al., 2008). Samtidigt utifrån Gustafsson et al. (2011) modell ses motivationsklimatet som en sårbarhetsfaktor och betraktas därav inte ha en direkt effekt på utbrändhetsdimensionerna. Dock som tidigare nämnt har författarna till föreliggande studie inte funnit någon tidigare studie som undersökt om självbestämmande motivation medierar relationen mellan upplevt motivationsklimat och idrottsrelaterad utbrändhet, vilket är utgångspunkten i den aktuella studien. Vidare upplyser Gustafsson et al. (2011) att ytterligare studier kring relationen mellan motivationsklimat och idrottsrelaterad utbrändhet är av intresse. Därav anses den aktuella studien förhoppningsvis tillföra kunskap kring relationerna mellan motivation, motivationsklimat och idrottsrelaterad utbrändhet, vilket är ett steg i förebyggandet samt behandlingen av utbrändhet inom idrotten. Hodge et al. (2008) betonar att förståelsen kring processen av utbrändhet kan hjälpa tränare att förhindra symptomen såväl som förbättra idrottsprestationer. Vidare menar Cresswell och Eklund (2003) samt Goodger et al. (2007a) att kunskap gällande utbrändhet kan motverka avhopp inom idrotten. Enligt Li et al. (2013) anses dessa implikationer upplysa värdet av att förstå processen för utbrändheten hos idrottare.

Syfte och hypotes

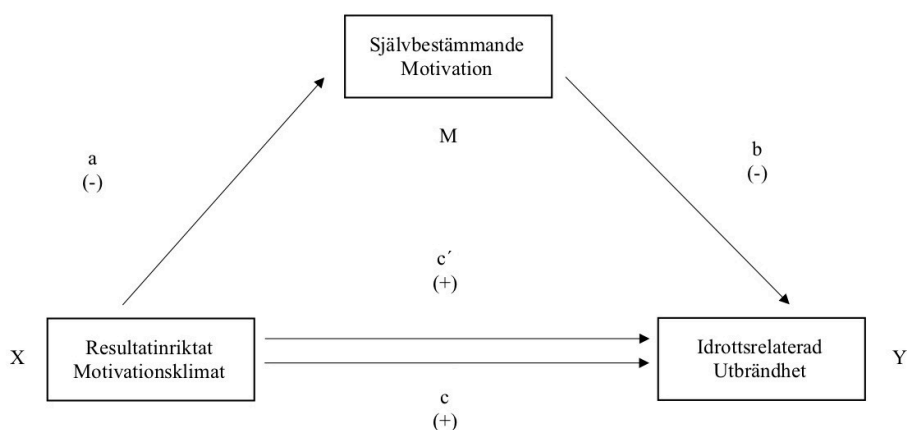
Syftet med föreliggande studie är att undersöka om självbestämmande motivation medierar sambandet mellan motivationsklimat och idrottsrelaterad utbrändhet. Mer specifikt undersöks (a) om självbestämmande motivation medierar sambandet mellan uppgiftsinriktat motivationsklimat och idrottsrelaterad utbrändhet, och (b) om självbestämmande motivation medierar sambandet mellan resultatnriktat motivationsklimat och idrottsrelaterad utbrändhet. Baserat på resultat från tidigare forskning ställs följande hypoteser:

Hypotesmodell 1: Uppgiftsinriktat motivationsklimat har en negativt indirekt effekt på idrottsrelaterad utbrändhet genom självbestämmande motivation (Se figur 2).



Figur 2. Hypotesmodellen för relationen mellan uppgiftsinriktat motivationsklimat, självbestämmande motivation och idrottsrelaterad utbrändhet.

Hypotesmodell 2: Resultatinriktat motivationsklimat har en positiv indirekt effekt på idrottsrelaterad utbrändhet genom självbestämmande motivation (Se figur 3).



Figur 3. Hypotesmodellen för relationen mellan resultatnriktat motivationsklimat självbestämmande motivation och idrottsrelaterad utbrändhet.

Metod

Design

Föreliggande studie är en kvantitativ tvärsnittsstudie.

Deltagare och urval

Urvalsmetoden som användes var ett tillgänglighetsurval. Deltagarna bestod av totalt 86 stycken, dock förekom internt bortfall på tre personer då deras formulär var ofullständigt ifyllda, bland annat hade deltagarna missat hela sidor att fylla i. Antal deltagare som deltog i studien var 83 stycken idrottare, varav 64 män och 19 kvinnor. Åldern på deltagarna varierade mellan 15–29 år ($M = 18.17$, $Sd = 3.48$) och samtliga deltagare var aktiva i en idrott där nivån varierade mellan lokal och nationell nivå. Majoriteten av deltagarna i studien utövade fotboll (66,3 %) och handboll (28,9 %) medan övriga 4,8% representerades av brottning, golf, tennis och ridsport. Inklusionskriterierna till att delta i studien var (1) att deltagaren utför någon typ av idrott som antingen är individuell- eller lagidrott. (2) Deltagaren ska ha varit en del av träningsgruppen/laget i minst en månad för att ha en egen uppfattning om motivationsklimatet. (3) Deltagaren ska spela på en nivå som minst representerar en division fyra nivå, inte lägre. (4) Deltagaren ska ha fyllt 15 år.

Mätinstrument

De underlag som låg till grund för frågeformuläret var svenska versioner av “Sport Motivation Scale” (SMS II), “Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire 3” (PMCSQ-3) och “Athlete Burnout Questionnaire” (ABQ). Enkäten innehöll även ett informationsbrev om studiens syfte och vad deltagandet innebär samt ett samtyckeskrav där deltagaren ger sitt samtycke till studien. Enkäten inleddes med ett antal bakgrundsfrågor såsom kön, ålder, nivå samt antal tränings- och tävlingstimmar per vecka (Se bilaga 3).

Perceived Motivational Climate in Sport-questionnaire-3 (PMCSQ-3) användes för att mäta upplevt motivationsklimat (Newton et al., 2000). PMCSQ-3 är den tredje versionen av originalet PMCSQ. PMCSQ-3 mäter idrottarens upplevda motivationsklimat och karaktäriseras i termer av två huvud-dimensioner, uppgifts- och resultatnriktat klimat. Uppgiftsinriktat klimat delas in i fyra underkategorier “Samarbetsinläring”, “Förbättring”, “Viktig roll”, och “Förstärkning av ansträngning”. Det resultatnriktade klimatet delas in i tre underkategorier och betecknas som “Besträffning av misstag”, “Ojämnt erkännande” och “Rivalitet inom laget”. Formuläret innefattar totalt 38 påståenden med en 5-gradig svarsskala (1-Tar helt avstånd, 5-Insämmer helt och hållet) där exempel på påståenden kan vara “Känner varje spelare att de bidrar med något viktigt” och “Skäller tränarna på spelarna när de gör misstag”. Tidigare forskning har visat stöd för de tidigare versionerna av mätinstrumentet och har både visat på god reliabilitet och validitet. Då PMCSQ-3 är relativt nytt så finns inget reliabilitetsmått rapporterat, men tidigare studier som använt PMCSQ-2 har visat ett Cronbachs Alpha värde på .88 på uppgiftsinriktat motivationsklimat respektive .87 för resultatnriktat motivationsklimat (Newton et al., 2000). Föreliggande studie visade ett Cronbachs Alpha värde på .87 för uppgiftinriktat motivationsklimat och .82 för resultatnriktat motivationsklimat.

Sport Motivation Scale II (SMS II) användes för att mäta motivation. SMS II är en rekonstruerad version av SMS som var den första versionen av mätinstrumentet och är en av

de mest använda skalorna för att mäta de olika typerna av motivation inom STD (Pelletier, Vallerand & Sarrazin, 2007). Den första versionen skapades för att mäta graden av motivation hos individer och grundar sig i Self Determination Theory (SDT) och dess struktur (Pelletier et al., 1995). Anledningen till varför SMS II skapades var för att den första versionen inte mätte integrerad reglering vilket medförde en del kritik mot instrumentet då SMS inte inkluderade alla delar inom SDT (Pelletier, Rocchi, Vallerand, Deci & Ryan, 2013). SMS II mäter tre former av självbestämmande motivation och tre former av kontrollerande motivation, vilka är de 6 regleringarna inom SDT (inre-, integrerad-, identifierad-, introjicerad-, extern reglering, amotivation). Formuläret består av 18 påståenden med en svars skala mellan 1–7 (1-stämmer inte alls, 7-stämmer helt). Varje påstående svarar på frågan “Varför håller du på med din idrott? Ett exempel på ett påstående kan vara “För att jag får uppskattning från människorna i min omgivning när jag gör det”. SMS II uppges ha en högre konstrukt- och diskriminerade validitet i jämförelse med originalversionen (Pelletier et al., 2007). I föreliggande studie hade SMS II ett Cronbachs Alpha på .73.

Föreliggande studie räknade ut ett RAI-värde (Relativ Autonomi index) som ger ett värde på graden av självbestämmande motivation. Detta gjordes för att enklare kunna analysera resultatet samt för att på ett mer överskådligt sätt se eventuella samband mellan de valda variablerna, därav behövdes inte varje motivationsreglering analyseras var för sig. RAI-värde räknas ut genom följande: Inre motivation (totala resultat * 3) + integrerad reglering (totala resultat * 2) + identifierad reglering (totala * 1) + Introjicerad reglering (totala resultat * -1) + extern reglering (totala resultat * -2) + amotivation (totala resultat * -3). Det totala resultatet refererar till den totala poängen som en deltagare fått på varje enskild motivationsreglering. Den slutgiltiga summan ger ett sammanlagt RAI-värde och desto högre RAI-värde ju högre grad av självbestämmande motivation.

Athlete Burnout Questionare (ABQ) användes för att mäta idrottsrelaterad utbrändhet (Raedeke & Smith, 2001). Frågeformuläret består av 15 påståenden där påstående 1 och 14 är omvända. Varje påstående har en 5 gradig svarsskala (1-nästan aldrig till 5-nästan alltid) och utgår från frågan “hur ofta upplever du?”. ABQ innehåller tre underkategorier, emotionell/fysisk utmattning (“Jag känner mig allt för trött på grund av mitt idrottande”), reducerad känsla av idrottslig prestation (“Jag presterar inte särskilt bra i min idrott”) och idrottsdevalvering (“Jag är inte lika intresserad av min idrottssatsning som jag brukade vara”), varav varje kategori innehåller fem påståenden var. Den svenska versionen av ABQ som användes i föreliggande studie har visat på god validitet (Smith et al., 2010), formuläret har även i tidigare studier påvisat på god validitet (Raedeke & Smith, 2001). I föreliggande studie hade subskalorna ett Cronbachs Alpha på .89 för fysisk/emotionell utmattning, .79 för reducerad känsla av prestation och idrottsdevalvering uppmättes till .83. I den aktuella studien beräknades ett värde på den globala utbrändheten via den genomsnittliga poängen från de tre subskalorna. Den globala utbrändheten innefattar de tre dimensionerna som ABQ mäter, det vill säga emotionell/fysisk utmattning, reducerad känsla av prestation och idrottsdevalvering. Cronbachs Alpha för den globala utbrändheten uppmättes till .90.

Procedur

Innan enkäten delades ut genomfördes en pilotstudie där tre personer fyllde i enkäten med syftet att ge sina åsikter på tydlighet och dylikt. Utifrån synpunkterna ändrades små fel i formuläret såsom stavfel, utöver dessa ansåg deltagarna att formuläret var tydligt.

Kontakt togs med flertalet idrottsklubbar i form av telefonsamtal eller via mail som innehöll en kort beskrivning av studien innehållande syfte, deltagandet och etiska principer. Därpå bestämdes det tid och plats för datainsamlingstillfället. På plats fick samtliga potentiella deltagare som uppfyllde inklusionskriterierna en verbal förklaring av studien och frågan om att delta i studien. I samband med detta delades enkäten ut till varje enskild deltagare där de återigen fick ta del av all information kring studien (Se bilaga 1). Antalet som svarade på den fysiska versionen var 52 stycken. De lag eller övriga idrottare som inte hade tillfälle för ett fysiskt besök fick ta del av en digital version av enkäten. Den digitala versionen skickades till enskilda idrottare alternativt till lagets ansvariga tränare som la ut den i laggruppen så deltagarna kunde ta del av enkäten där istället. Den digitala versionen innehöll samma information som den fysiska och därmed kontaktuppgifter till författarna, med syftet för att kunna hjälpa deltagarna med eventuella frågor. Antalet som svarade på den webbaserade enkäten var 31 stycken.

Etiska överväganden

Forskarna har att utgått från de fyra allmänna huvudkraven för forskning, det vill säga informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet (Vetenskaprådet, 2002). Forskarna har även utgått från lagen om etikprövning där personer som fyllt 15 år får delta i studien utan målsmans godkännande, såvida att de är införstådda på vad forskningen innebär för deras egen del.

Vid datainsamlingstillfällena fick respondenterna ta del av ett informationsbrev (Se bilaga 1) där dem blev upplysta om deras uppgift i studien och vilka rättigheter dem har, till exempel som att det är frivilligt och att dem när som helst kan välja att avbryta sin medverkan. Vidare fick också deltagarna ytterligare information kring att datan inte kommer hanteras på individuell nivå utan att det enbart kommer redogöras i statistiska resultat på hela populationen, detta för att bevara deltagarnas integritet. Deltagarna erhöll även information kring datahanteringen där samtliga svarsenkäter kommer förvaras i säkerhet, utom räckhåll för obehöriga och kommer endast hanteras av forskarna. I samband med informationsbrevet gav deltagarna sitt samtycke genom att skriva under att dem fått ta del av informationen om enkäten (Se bilaga 2). I den webbaserade enkäten fick deltagarna ge sitt samtycke genom att själva aktivt klicka i en svarsruta för sitt samtycke, därav behövdes ingen namnunderskrift.

Dataanalys

Data har analyserat statistiskt med hjälp av programmet Statistical Package for the Social Science, 25.0 (IBM SPSS). I föreliggande studie har två medieringsanalyser utförts med syftet att undersöka hur självbestämmande motivation medierar sambandet mellan uppgifts-respektive resultatnriktat motivationsklimat och idrottsrelaterad utbrändhet. Medieringsanalyserna undersökte sambanden mellan oberoende variabel (X) och mediators (M) (linje a) samt sambandet mellan mediators (M) och oberoende variabel (Y) (linje b). Vidare undersöktes även de indirekta effekterna variablerna har på varandra genom att

undersöka X-variabeln och Y-variabeln genom mediators (linje c') samt relationen mellan X-variabeln och Y-variabeln utan mediators (linje c; Preacher & Hayes, 2008; Se figur 2 och 3).

Datan analyserades med hjälp av ett tilläggsprogram till SPSS vid namn Process (Hayes, 2013) där signifikansen på eventuella indirekta effekter rapporterades via ett konfidensintervall (CI). I vanliga fall tolkas ett värde som signifikant när $p < .05$, men Preacher och Hayes (2004) menar att när ett konfidensintervall inte innehåller värdet 0 i en medieringsanalys tolkas den indirekta effekten som statistiskt signifikant, det vill säga med ett konfidensintervall på ett 95 % CI-värde. CI-värdet skapas via en process kallad bootstrapping, det vill säga data som representerar hela populationen tas fram med utgångspunkt ur den insamlade datan. Ur den insamlade datan görs slumpmässiga stickprov, där varje stickprov genererar en indirekt effekt (Preacher & Hayes, 2008). De aktuella medieringsanalyserna använde 5000 slumpmässiga stickprov.

Resultat

Deskriptiv statistik

Nedan följer en beskrivning av den statistik som innefattar variablerna uppgiftsinriktat motivationsklimat, resultatnriktat motivationsklimat, självbestämmande motivation och idrottsrelaterad utbrändhet (Se tabell 1). Generellt upplevde deltagarna ett mer uppgiftsinriktat motivationsklimat än ett resultatnriktat motivationsklimat. Deras motivation var överlag självbestämmande, trots det fanns det deltagare som upplevde en mer kontrollerande motivation. Vidare uppvisades låga nivåer av idrottsrelaterad utbrändhet.

Tabell 1. *Deskriptiv statistik*

	N	M	Sd	Cronbachs Alpha	Skala	Min	Max
UM	83	3.68	.47	.87	1-5	2.48	4.76
RM	83	2.63	.54	.82	1-5	1.12	3.82
SM	83	51.47	30.13	.73	1-7	-32	108
IU	83	2.16	.74	.90	1-5	1.0	3.87

Notering. SM: positiva värden= självbestämmande motivation, negativa värden= kontrollerad motivation.

Förkortningar: UM= Uppgiftsinriktat motivationsklimat, RM= Resultatnriktat motivationsklimat, SM= Självbestämmande motivation, IU= Idrottsrelaterad utbrändhet

Medieringsanalys 1

Resultatet från första medieringsanalysen indikerade att uppgiftsinriktat motivationsklimat hade en signifikant direkt effekt på utbrändhet ($b = -.30$, $p = .006$). Resultatet visade också att uppgiftsinriktat motivationsklimat hade en signifikant direkt effekt på självbestämmande motivation ($b = .34$, $p = .002$). Medieringsanalysen visade även att självbestämmande motivation hade en signifikant direkt effekt på utbrändhet ($b = -.62$, $p < .001$). Avslutningsvis uppvisades en signifikant indirekt effekt mellan uppgiftsinriktat motivationsklimat och utbrändhet genom självbestämmande motivation, $ab = -.33$, $p < .05$, BCa CI $[-.55, -.14]$. För mer detaljerad information se tabell 2.

Tabell 2. *Regressionsresultat för medieringsanalys 1 av effekten från uppgiftsinriktat motivationsklimat på idrottsrelaterad utbrändhet genom självbestämmande motivation.*

	Värde	SE	P	CI nedre	CI övre
<i>Modell utan mediator</i>					
UM IU (c)	-.30	.17	.006		
R ² x-y	.09		.006		
<i>Modell med mediator</i>					
UM SM (a)	.34	6.37	.002		
SM IU (b)	-.62	.002	.000		
UM IU (c')	-.09	.14	.34		
Indirekt effekt	-.33	.10		-.55	-.14
R ² -m	.12		.002		
R ² -y	.43		.000		

Förkortningar: UM= Uppgiftsinriktat motivationsklimat, RM= Resultatinriktat motivationsklimat, SM= Självbestämmande motivation, IU= Idrottsrelaterad utbrändhet

Medieringsanalys 2

Resultatet från den andra medieringsanalysen indikerade att resultatinriktat motivationsklimat hade en signifikant direkt effekt på utbrändhet ($b = .25$, $p = .02$). Resultatet visade också att resultatinriktat motivationsklimat hade en signifikant direkt effekt på självbestämmande motivation ($b = -.28$, $p = .011$). Medieringsanalysen visade även att självbestämmande motivation hade en signifikant direkt effekt på utbrändhet ($b = -.63$, $p < .001$). Avslutningsvis uppvisades en signifikant indirekt effekt mellan resultatinriktat motivationsklimat och utbrändhet genom självbestämmande motivation $ab = .24$, $p < .05$, BCa CI $[.09, .40]$. För mer detaljerad information se tabell 3.

Tabell 3. *Regressionsresultat för medieringsanalys 2 av effekten från resultatinriktat motivationsklimat på idrottsrelaterad utbrändhet genom självbestämmande motivation.*

	Värde	SE	P	CI nedre	CI övre
<i>Modell utan mediator</i>					
RM IU (c)	.25	.15	.02		
R ² x-y	.06		.02		
<i>Modell med mediator</i>					
RM SM (a)	-.28	6.0	.011		
SM IU (b)	-.63	.002	.000		
RM IU (c')	.07	.13	.41		
Indirekt effekt	.24	.10		.09	.40
R ² -m	.08		.011		
R ² -y	.43		.000		

Förkortningar: UM= Uppgiftsinriktat motivationsklimat, RM= Resultatinriktat motivationsklimat, SM= Självbestämmande motivation, IU= Idrottsrelaterad utbrändhet

Diskussion

Hittills har forskningen fokuserat på associationen mellan motivationsregleringarna alternativt graden av självbestämmande motivation och utbrändhet, eller relationen mellan motivationsklimat och idrottsrelaterad utbrändhet. Syftet med föreliggande studie var att undersöka (a) om relationen mellan uppgiftsinriktat motivationsklimat och idrottsrelaterad utbrändhet medieras av självbestämmande motivation, (b) om relationen mellan resultatinriktat motivationsklimat och idrottsrelaterad utbrändhet medieras av självbestämmande motivation. Resultatet visade en signifikant indirekt effekt i båda relationerna. Mer specifikt uppvisades en negativ indirekt effekt mellan uppgiftsinriktat motivationsklimat och idrottsrelaterad utbrändhet, samt en positiv indirekt effekt mellan resultatinriktat motivationsklimat och idrottsrelaterad utbrändhet.

Resultatet av föreliggande studie stödjer de två ställda hypoteserna, vilket indikerar på att motivationsklimatet har en indirekt effekt på idrottsrelaterad utbrändhet, genom självbestämmande motivation. Specifikt visade föreliggande resultat att uppgiftsinriktat motivationsklimat hade ett positivt signifikant samband, medan resultatinriktat motivationsklimat hade ett signifikant negativt samband, med självbestämmande motivation. Det innebär att ju högre uppgiftsinriktat klimat som idrottarna upplever, desto högre blir deras självbestämmande motivation (och vice versa för resultatinriktat klimat), vilket ligger i linje med tidigare forskning (ex. Sarrazin et al., 2002; Harwood et al., 2015; Pelletier et al., 2001). Aktuella studien undersökte inte konkret vilka faktorer inom idrottskontexten som påverkade idrottares motivation. Dock som tidigare diskuterats anses den omkringliggande miljön som en individ befinner sig i antingen stödja eller hota de grundläggande behoven (Weinstein & Ryan, 2011). Ryan (2009) menar att om den sociala miljön tillfredsställer autonomi, kompetens och tillhörighet (ex kompisrelationer) främjas mer inre former av motivation. Ett

uppgiftsinriktat motivationsklimat förespråkar ansträngning, utveckling, lagsammanhållning och framgång baseras utifrån själv-referensskriterium (Ames, 1992). Detta har i sin tur visat sig leda till flertalet adaptiva motivationsfaktorer, exempelvis mer självbestämmande motivation, högre upplevd kompetens (Harwood et al., 2015) och kompisrelationer (Ommundsen, Roberts, Lemyre & Miller, 2005). Detta ligger vidare i linje med Reinboth och Duda (2006) samt Sarrazin et al. (2002) studier som visade att ett uppgiftsinriktat klimat var relaterat till fler fördelaktiga perceptioner om behovstillfredsställelse och självbestämmande motivation. Tillfredsställs däremot inte behoven kommer mer kontrollerande motivationsformer att upplevas (Weinstein & Ryan, 2011). Tidigare studier visar att i ett resultatnriktat klimat fördelar tränaren uppmärksamheten utifrån idrottarnas kompetens (de bästa får mest uppmärksamhet och feedback), hen bestraffar misstag och skapar rivalitet inom laget (Newton et al., 2000). Vidare har ett resultatnriktat motivationsklimat visat en negativ association med behoven kompetens (Quested & Duda, 2009) och tillhörighet (Alvarez et al., 2012; Quested & Duda, 2009). Detta ligger i linje med Sarrazin et al. (2002) som menar att miljöer som är mer kontrollerande och resultatnriktade är associerat med yttre och mer kontrollerade former av motivation.

Resultatet visade också att självbestämmande motivation hade ett signifikant negativt samband med idrottsrelaterad utbrändhet. Det innebär att ju högre självbestämmande motivation idrottare har, desto lägre grad upplevd utbrändhet, vilket ligger i linje med tidigare studier (Lemyre et al., 2006; Lonsdale et al., 2009). Resultatet tyder på att inre motivation (högst självbestämmande) har ett negativt samband, medan amotivation (lägst självbestämmande) har ett positivt samband, med utbrändhet. Detta har bekräftats i tidigare studier (Cresswell & Eklund, 2005b, 2005c; Lonsdale et al., 2009). Därav bör idrottare och närmiljön kring idrottaren (ex tränare, föräldrar) arbeta mot en så hög självbestämmande motivation som möjligt, för att reducera risken att utveckla utbrändhet. Treasure, Lemyre, Kuczka och Standage (2007) betonade i sin studie vikten av att tränare ska tillfredsställa de grundläggande behoven hos idrottarna, vilket vidare främjar den självbestämmande motivation som potentiellt kan ha en förebyggande effekt på utbrändhet. Vidare menar Weinstein och Ryan (2011) att individer som drivs av kontrollerande motivationsformer möjligen kan ådra sig mer stress. Utifrån Gustafsson et al. (2011) samt Smith (1986) modeller ses stressen som en huvudorsak i utvecklingen av idrottsrelaterad utbrändhet. Hanteras inte stressen effektivt, kan den över tid öka och senare bli svårare att bemöta, vilket vidare kan leda till utbrändhet (Gustafsson et al., 2011; Gustafsson et al., 2008; Smith, 1986). Föreliggande studie har dock inte undersökt idrottares upplevda stress, men studier av idrottsrelaterad utbrändhet visar att stress som orsakas av oförmågan att hantera diverse krav, har associerats med utmattning, reducerad prestation och idrottsdevalvering (Black & Smith, 2007; Raedeke & Smith, 2001, 2004).

Medieringsanalyserna visade också att uppgiftsinriktat motivationsklimat hade ett signifikant negativt samband med global utbrändhet, medan resultatnriktat motivationsklimat hade ett signifikant positivt samband, vilket ligger i linje med tidigare studier (ex. Reinboth & Duda, 2004; Lemyre et al., 2008). Därav bör ett uppgiftsinriktat klimat förespråkas, eftersom risken att drabbas av utbrändhet reduceras när klimatet är mer uppgiftsinriktat (Isoard-Gauthier et al., 2013). Tvärtom visade resultatet att resultatnriktat motivationsklimat var positivt relaterat till utbrändhet, vilket stöds av Harris och Smith (2009) som menar att

idrottare som upplever ett resultatnriktat klimat är mer utsatta för att drabbas av idrottsrelaterad utbrändhet. Det aktuella resultatet kan förstås utifrån att potentiella följder av ett resultatnriktat klimat är bland annat reducerat socialt stöd och låg kamratskap (Ommundsen et al., 2005; Reinboth & Duda, 2006). Relaterat till Gustafsson et al. (2011) modell har socialt umgänge samt brist på socialt stöd visat sig vara potentiella sårbarhetsfaktorer som gör idrottare mer utsatta för stress och därmed ökar risken för att utveckla utbrändhet. Detta finner också stöd i tidigare studier som visat att ett resultatnriktat klimat ökar den upplevda graden av stress och press hos idrottarna (Pensgaard & Roberts, 2000; Hogue et al., 2017). Det har även påvisats att när tränarna ändrat sina kriterier av framgång till mer resultatnriktat, ökade nivån av upplevd stress (Kristiansen & Roberts, 2010).

Ett intressant resultat i medieringsanalysen var att den signifikanta relationen mellan motivationsklimat och global utbrändhet reducerades till icke signifikant när självbestämmande motivation inkluderades i modellen. Detta indikerar på att det inte finns en signifikant direkt effekt men en signifikant indirekt effekt (Field, 2018), dock ska resultatet ses med försiktighet, med hänsyn till att andra faktorer kan ha influerat då endast en mediator användes. Trots det, tyder resultatet på att sambandet mellan motivationsklimat och idrottsrelaterad utbrändhet kan förklaras av den självbestämmande motivationen, då det uppvisades i båda medieringsanalyserna. Detta resultat anses tillföra ytterligare kunskap rörande sambandet mellan motivationsklimat och idrottsrelaterad utbrändhet. Tidigare studier har visat att upplevelsen av motivationsklimatet har associerats med idrottares upplevelse av utbrändhetsdimensioner (Lemyre et al., 2008; Reinboth & Duda, 2004; Harris & Smith, 2009; Isoard-Gautheur et al., 2013). Samtidigt har flertalet modeller framhåvt den sociala miljön som en central faktor i utvecklingen av utbrändhet, såsom krav från omgivningen (Gould et al., 1996) eller idrottsorganisationen kontrollerande över idrottarens karriär och vardagliga liv (Coakley, 1992). Föreliggande resultat tyder dock på att den självbestämmande motivationen har en central roll i relationen mellan motivationsklimat och utvecklandet av utbrändhet hos idrottare. Det indikerar på vikten av att inkludera självbestämmande motivation i undersökningen av utbrändhet. Detta stöds av tidigare studier som visat att självbestämmande motivation varit en medierande faktor i relationen mellan utbrändhet och självorienterad perfektionism (Appleton & Hill, 2012), harmonisk passion (Curran et al., 2011) samt behoven kompetens och autonomi (Lonsdale et al., 2009).

Att det inte uppvisades en direkt effekt, men en signifikant indirekt effekt mellan motivationsklimat och idrottsrelaterad utbrändhet kan förstås utifrån Gustafsson et al. (2011) modell. I modellen ses motivationsklimatet som en sårbarhetsfaktor och anses därmed inte ha en direkt effekt på idrottsrelaterad utbrändhet, utan betraktas öka idrottares sårbarhet för stress och därmed öka risken för utbrändhet (Gustafsson et al., 2011). Potentiella förklaringar till den signifikanta indirekta negativa effekten kan relateras till Lonsdale et al. (2009) resultat som visade att självbestämmande motivation delvis medierade relationen mellan autonomi och global utbrändhet samt mellan kompetens och global utbrändhet (Lonsdale et al., 2009). Det tyder på att sambandet mellan de grundläggande psykologiska behoven och utbrändhetssymptomen, går delvis genom den självbestämmande motivationen. Föreliggande studie undersökte motivationsklimatet, vilket kan ses som den sociala kontext som anses inverka i upplevelsen av de grundläggande psykologiska behoven. Utifrån "SDT" (Ryan &

Deci, 2000) främjas högre självbestämmande motivation om den sociala miljön tillfredsställer kompetens, autonomi och tillhörighet (Ryan, 2009). Vidare har det tidigare visats att ett uppgiftsinriktat motivationsklimat kan resultera i kompisrelationer (Ommundsen et al., 2005), högre upplevd kompetens samt mer självbestämmande motivation (Harwood et al., 2015). Samtidigt har mer självbestämmande former associerats med lägre upplevd utbrändhet (Cresswell & Eklund, 2005b, 2005c; Lemyre et al., 2006; Lonsdale et al., 2009). Lonsdale et al. (2009) slutsats var att idrottsmiljöer som främjar tillfredsställelsen av behoven, främjar högre självbestämmande motivation och därmed förhindrar utbrändhet hos idrottare. Detta stödjer föreliggande resultat som visade att högre upplevt uppgiftsinriktat motivationsklimat var relaterat till högre grad av självbestämmande motivation, vilket i sin tur var relaterat till lägre grad av idrottsrelaterad utbrändhet. Föreliggande studie undersökte inte de grundläggande psykologiska behoven, dock anses de vara en del av förklaringen till det uppvisade resultatet i studien.

I motsats till ovan förklaras framförallt ett resultatnriktat klimat som en riskfaktor i utvecklingen av idrottsrelaterad utbrändhet (Gustafsson et al., 2011). Vidare menar Weinstein och Ryan (2011) att kontrollerande former av motivation kan orsaka att individer ådrar sig mer stress, samtidigt som stress ses som den centrala huvudorsaken till utbrändhet (Gustafsson et al., 2011; Smith, 1986). Detta anses delvis förklara den signifikanta positiva indirekta effekten mellan resultatnriktat motivationsklimat och idrottsrelaterad utbrändhet genom självbestämmande motivation. Specifikt innebär det att ett resultatnriktat motivationsklimat är relaterat till en lägre grad av självbestämmande motivation, vilket i sin tur är relaterat till en högre grad av idrottsrelaterad utbrändhet. Detta finner stöd i att ett resultatnriktat motivationsklimat visats sig vara associerat med mer kontrollerande former av motivation (Pelletier et al., 2001; Harwood et al., 2015), samt med en ökning av den upplevda stressen hos idrottarna (Pensgaard & Roberts, 2000; Hogue et al., 2017). Vidare förklaras reducerad motivation som ett tidigt kännetecken och anses ha ett direkt samband med dimensionerna av idrottsrelaterad utbrändhet (Gustafsson et al., 2011). Tidigare studier har också rapporterat att en övergång från mer självbestämmande motivation till mindre självbestämmande motivation var associerat med utbrändhetsdimensionerna (Lemyre et al., 2006; Gustafsson et al., 2008).

Metoddiskussion

Föreliggande studie använde sig av en pilotstudie innan enkäten besvarades av vald population. Detta för att få en kännedom om hur enkäten upplevdes samt om något behövdes korrigeras, exempelvis felstavningar eller oklar formulering av fråga. Studien använde ett sammansatt frågeformulär som bestod av tre mätinstrument innehållande 76 stycken frågor som besvarades genom självskattning. Detta kan ses som en begränsning då det inte är möjligt att kontrollera ärligheten eller engagemanget hos deltagarna vilket kan ge felaktiga svar, därav bör resultatet ses med försiktighet. Även mängden frågor kan bidra till att deltagarna tappat sin koncentration vilket också kan påverka kvalitén på svaren. Dock är detta ett vanligt tillvägagångssätt för att mäta psykologiska variabler hos idrottare (Chan et al., 2015). Urvalet utgjordes även av ett bekvämlighetsurval vilket begränsar möjligheterna att generalisera studien.

Datainsamlingen skedde antingen innan eller efter deltagarnas träning detta kan ha lett till att idrottarna varit ivriga att påbörja träningen eller velat åka hem, vilket kan ha lett till ett minskat engagemang hos en del deltagare. Idrottarna fyllde även i formuläret i eller precis utanför omklädningsrummet vilket kan ha lett till en del slentriansvar (Mitchell & Jolley, 2013). Dessa svar kan vara ett resultat av att deltagarna känt sig stressade då deras lagkamrater blir färdiga snabbt och börjar exempelvis prata med varandra eller byta om. Idrottarna som precis genomfört en träning kan ha påverkats av det, exempelvis beroende på kvalitén på träningen. Har det varit en dålig träning kan detta spegla sig i svaren eller tvärt om vid en framgångsrik träning. Dock finns det ingen sorts systematik i mätningen då forskarna inte kunde styra över mättillfällena, en del lag svarade på enkäten innan sin träning och en del efter. Föreliggande studie visade även på goda Cronbachs Alpha värden vilket det inte hade gjort om studien haft mycket mätfel.

Genom att samla in data via frågeformulär i pappersform kan författarna närvara vid insamlingen, och därmed besvara eventuella frågor. Dock är det svårare att få in en större kvantitet då flertalet klubbar inte har tiden att besvara en enkät. Genom att samla in data via en webbenkät skapar det större möjligheter att nå upp till önskat antal deltagare, detta medför dock att författarna inte kan svara på deltagarnas frågor i lika stor utsträckning vilket gör att frågor kan misstolkas och studiens reliabilitet reduceras. Datainsamlingen som skedde både fysiskt på plats och digitalt följer dock de riktlinjer kring vetenskaplig forskning, som inkluderar informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet (Vetenskaprådet, 2002). Därmed anser författarna att tillvägagångssättet av datainsamlingen varit en effektiv process.

Den aktuella studien gjorde en medieringsanalys för att undersöka eventuella indirekta och direkta effekter mellan variablerna. Med hjälp av detta tillvägagångssätt är det möjligt att testa flertalet hypoteser i samma modell (Preacher & Hayes, 2008). Dock gjordes bara ett mättillfälle som enligt Preacher och Hayes (2008) ses som en nackdel, då resultatet hade blivit mer trovärdigt om studien haft tre mättillfällen, något som föreliggande studie inte har. Dock så hade föreliggande studie goda Cronbachs Alpha värden, dessa varierade mellan .73 till .89. Enligt Field (2018) anses ett Cronbachs Alpha värde på .60 som acceptabelt, vilket indikerar på att föreliggande studie har god reliabilitet. Enkäten innehöll även väletablerade mätinstrument som är en styrka gällande konstruktvaliditeten. ABQ är idag ett av det mest använda mätinstrumentet när det kommer till att mäta symptom till idrottsrelaterad utbrändhet (Gustafsson, Madigan & Lundqvist, 2017). Även SMS II har använts i stor utsträckning och har varit till stor hjälp gällande förståelsen kring motivation (Pelletier et al., 2013).

Implikationer

Föreliggande studies resultat belyser att självbestämmande motivation är en central faktor i relationen mellan motivationsklimat och idrottsrelaterad utbrändhet. Denna information bidrar med ytterligare kunskap kring relationen då ett signifikant indirekt samband visades mellan aktuella variabler. Studiens resultat finner stöd i Gustafsson et al. (2011) holistiska modell och anses därmed ge en ökad förståelse i mekanismen relaterat till idrottsrelaterad utbrändhet. Ökad kunskap samt förståelse kring processen av utbrändhet kan

hjälpa tränare att förhindra symptomen (Hodge et al., 2008) samt avhoppet inom idrotten (Cresswell & Eklund, 2003; Goodger et al., 2007a).

Gould och Dieffenbach (2002) menar att potentiellt är det på väg att ske en ökning av utbrändhet inom idrotten i relation till den ökande mängden konkurrens och träningsstress. Därav anses informationen vara betydelsefull för framförallt föreningar och tränare gällande vikten av att främja idrottares självbestämmande motivationen för att reducera risken att utveckla idrottsrelaterad utbrändhet. Detta ligger i linje med tidigare forskning som menar att främjandet av självbestämmande motivation förhindrar utvecklingen av idrottsrelaterad utbrändhet (Lonsdale et al., 2009). Därav bör ett uppgiftsinriktat motivationsklimat förespråkas, eftersom det uppvisades ett signifikant positivt samband mellan uppgiftsinriktat klimat och självbestämmande motivation.

Framtida forskning

Ett förslag till framtida studier kring ämnet är att göra en experimentell studie för att undersöka de kausala sambanden mellan de valda variablerna. Det hade varit intressant att se om en manipulation av motivationsklimat orsakar en förändring i självbestämmande motivation, samt om denna förändring i självbestämmande motivation orsakar en effekt på idrottsrelaterad utbrändhet. Denna typ av studie skulle öka förståelsen kring dessa variabler och vara till stor hjälp för tränare i arbetet med idrottare, inte minst angående förebyggandet av idrottsrelaterad utbrändhet.

Alternativt, relaterat till Gustafsson et al. (2011) modell beskrivs reducerad motivation som ett tidigt kännetecken till idrottsrelaterad utbrändhet, vilket kan visa sig genom en övergång från mer självbestämmande motivation till mindre självbestämmande (Cresswell & Eklund, 2005b, 2005c). Därav skulle en longitudinell studie vara givande eftersom fler mätningar hade utförts. Preacher och Hayes (2008) menar att det ger en större mängd data samt fler medieringsanalyser vilket ökar trovärdigheten i resultatet.

En ytterligare intressant aspekt skulle vara att addera ytterligare en mediator för att få en mer konkret helhetsbild av relationen mellan motivationsprocesser och idrottsrelaterad utbrändhet. Lonsdale et al. (2009) resultat visade att relationen mellan behoven kompetens och autonomi delvis medierades av den självbestämmande motivationen. Genom att addera dem grundläggande psykologiska behoven som en mediator kan det ge en mer riklig bild av hur relationen mellan motivationsklimat, de grundläggande behoven, självbestämmande motivation och idrottsrelaterad utbrändhet ser ut.

Konklusion

Resultatet i föreliggande studie visade en signifikant indirekt effekt där självbestämmande motivation medierade sambandet mellan motivationsklimat och idrottsrelaterad utbrändhet. Mer specifikt visade resultatet att typ av motivationsklimat är relaterat med graden av självbestämmande motivation som i sin tur är relaterat med graden av idrottsrelaterad utbrändhet. Detta innebär att idrottare som upplever ett uppgiftsinriktat motivationsklimat troligtvis kommer att ha mer självbestämmande motivation och mindre risk för idrottsrelaterad utbrändhet. Medan de idrottare som upplever ett resultatnriktat motivationsklimat sannolikt kommer ha lägre självbestämmande motivation och därmed ökad risk för idrottsrelaterad utbrändhet. Sammantaget anses den självbestämmande motivationen

var en central faktor i relationen mellan upplevt motivationsklimat och idrottsrelaterad utbrändhet.

Referenslista

- Alvarez, M. S., Balaguer, I., Castillo, I., & Duda, J. L. (2012). The coach-created motivational climate, young athletes' well-being, and intentions to continue participation. *Journal of clinical sport psychology*, 6(2), 166-179.
- Ames, C. (1992). Achievement goals, motivational climate and motivational processes. I: Roberts, G. C (Red), *Motivation in Sport and Exercise* (sid. 161-176). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Amorose, A. J., Anderson-Butcher, D., & Cooper, J. (2009). Predicting changes in athletes' well being from changes in need satisfaction over the course of a competitive season. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 80(2), 386-392.
- Amorose, A. J., & Anderson-Butcher, D. (2007). Autonomy-supportive coaching and self-determined motivation in high school and college athletes: A test of self-determination theory. *Psychology of sport and exercise*, 8(5), 654-670.
- Appleton, P. R., & Hill, A. P. (2012). Perfectionism and athlete burnout in junior elite athletes: The mediating role of motivation regulations. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 6(2), 129-145.
- Bailey, L. W. (2006). *A study of motivation and self-regulation among high school instrumental music students* (Doctoral dissertation, Capella University).
- Balaguer, I., González, L., Fabra, P., Castillo, I., Mercé, J., & Duda, J. L. (2012). Coaches' interpersonal style, basic psychological needs and the well-and ill being of young soccer players: A longitudinal analysis. *Journal of sports sciences*, 30(15), 1619-1629.
- Black, J. M., & Smith, A. L. (2007). An examination of Coakley's perspective on identity. *Journal of sport psychology*, 38, 417-436.
- Chan, D. K., Ivarsson, A., Stenling, A., Yang, S. X., Chatzisarantis, N. L., & Hagger, M. S. (2015). Response-order effects in survey methods: A randomized controlled crossover study in the context of sport injury prevention. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 37(6), 666-673.
- Chrousos, G. P., & Gold, P. W. (1992). The concepts of stress and stress system disorders: overview of physical and behavioral homeostasis. *Jama*, 267(9), 1244-1252.
- Cresswell, S., & Eklund, R. (2003). The Athlete Burnout Syndrome. *New Zealand Journal of Sports Medicine*, 31(1), 4-9.
- Cresswell, S. L., & Eklund, R. C. (2005a). Changes in athlete burnout and motivation over a 12-week league tournament. *Medicine and science in sports and exercise*, 37(11), 1957-1966.
- Cresswell, S. L., & Eklund, R. C. (2005b). Motivation and burnout among top amateur rugby players. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 37(3), 469-477.
- Cresswell, S. L., & Eklund, R. C. (2005c). Motivation and burnout in professional rugby players. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 76(3), 370-376.
- Cresswell, S. L., & Eklund, R. C. (2006). The nature of player burnout in rugby: Key characteristics and attributions. *Journal of applied sport psychology*, 18(3), 219-239.
- Cresswell, S. L., & Eklund, R. C. (2007). Athlete burnout: A longitudinal qualitative study. *The sport psychologist*, 21(1), 1-20.
- Curran, T., Appleton, P. R., Hill, A. P., & Hall, H. K. (2011). Passion and burnout in elite

- junior soccer players: The mediating role of self-determined motivation. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(6), 655-661.
- Coakley, J. (1992). Burnout among adolescent athletes: A personal failure or social problem? *Sociology of sport journal*, 9(3), 271-285.
- Dale, J., & Weinberg, R. (1990). Burnout in sport: A review and critique. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2(1), 67-83.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). Intrinsic and Extrinsic Motivation: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 54-67.
doi:10.1006/cepr.1999.1020.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.
- Duda, J. L. (2001). Goal perspectives and their implications for health related outcomes in the physical domain. *Advances in motivation theories in the sport domain*, 255-276.
- Duda, J. L., & Balaguer, I. (2007). The coach-created motivational climate. I Jowett S., & Lavallee, D. (Red.) *Social Psychology of Sport*, (s.117-130). Champaign, III: Human Kinetics.
- Eys, M., Jewitt, E., Evans, M., Wolf, S., Bruner, M., & Loughhead, T. (2013). Coachinitiated motivational climate and cohesion in youth sport. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 84(3), 373-383. doi:10.1080/02701367.2013.814.
- Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics*. London: Sage.
- Fox, C. K., Barr-Anderson, D., Neumark-Sztainer, D., & Wall, M. (2010). Physical activity and sports team participation: Associations with academic outcomes in middle school and high school students. *Journal of school health*, 80(1), 31-37.
- Gustafsson, H., Kenttä, G., Hassmén, P., & Lundqvist, C. (2007a). Prevalence of burnout in competitive adolescent athletes. *The sport psychologist*, 21(1), 21-37.
- Gustafsson, H., Kenttä, G., Hassmén, P., Lundqvist, C., & Durand-Bush, N. (2007b). The process of burnout: A multiple case study of three elite endurance athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 38(4), 388-416.
- Gustafsson, H., Hassmén, P., Kenttä, G., & Johansson, M. (2008). A qualitative analysis of burnout in elite Swedish athletes. *Psychology of sport and exercise*, 9(6), 800-816.
- Gustafsson, H., Kenttä, G., & Hassmén, P. (2011). Athlete burnout: An integrated model and future research directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 4(1), 3-24.
- Gustafsson, H., Carlin, M., Podlog, L., Stenling, A., & Lindwall, M. (2018). Motivational profiles and burnout in elite athletes: A person-centered approach. *Psychology of Sport and Exercise*, 35, 118-125.
- Gustafsson, H., Madigan, D. J., & Lundkvist, E. (2017). Burnout in athletes. I R. Fuchs, & M. Greber (Red.), *Handbuch Stressregulation und Sport* (s.1-21). Tyskland: Springer Verlag.
- Gould, D., & Dieffenbach, K. (2002). Overtraining, underrecovery, and burnout in sport. I M. Kellmann (Red.), *Enhancing recovery: Preventing underperformance in athletes* (s.25-35). Champaign, IL, US, Human Kinetics.
- Gould, D., Tuffey, S., Udry, E., & Loehr, J. (1996). Burnout in competitive junior tennis

- players: I. A quantitative psychological assessment. *The sport psychologist*, 10(4), 322-340.
- Goodger, K., Gorely, T., Lavallee, D., & Harwood, C. (2007a). Burnout in sport: A systematic review. *The sport psychologist*, 21(2), 127-151.
- Goodger, K., Wolfenden, L., & Lavallee, D. (2007b). Symptoms and consequences associated with three dimensions of burnout in junior tennis players. *International Journal of Sport Psychology*, 38(4), 342-364.
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: a regression-based approach*. New York: Guilford.
- Harris, B. S., & Smith, M. L. (2009). The influence of motivational climate and goal orientation on burnout: an exploratory analysis among Division I collegiate student-athletes. *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology*, 11(2).
- Harwood, C. G., Keegan, R. J., Smith, J. M., & Raine, A. S. (2015). A systematic review of the intrapersonal correlates of motivational climate perceptions in sport and physical activity. *Psychology of Sport and Exercise*, 18, 9-25.
- Hill, A. P., Hall, H. K., & Appleton, P. R. (2010). Perfectionism and athlete burnout in junior elite athletes: The mediating role of coping tendencies. *Anxiety, Stress, & Coping*, 23(4), 415-430.
- Hodge, K., Lonsdale, C., & Ng, J. Y. (2008). Burnout in elite rugby: Relationships with basic psychological needs fulfilment. *Journal of Sports Sciences*, 26(8), 835-844.
- Houge, C. M., Fry, M. D., & Fry, A. C. (2017). The differential impact of motivational climate on adolescents psychological and physiological stress responses. *Psychology of sport and Exercise*, 30, 118-127.
- Isoard-Gauthier, S., Guillet-Descas, E., & Duda, J. L. (2013). How to achieve in elite training centers without burning out? An achievement goal theory perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(1), 72-83.
- Kenttä, G., Hassmén, P., & Raglin, J. S. (2001). Training practices and overtraining syndrome in Swedish age-group athletes. *International journal of sports medicine*, 22(06), 460-465.
- Kristiansen, E., & Roberts, G. C. (2010). Young elite athletes and social support: Coping with competitive and organizational stress in "Olympic" competition. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20(4), 686-695.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1986). Coping and adaptation. I W. Gentry (Red.), *The handbook of behavioral medicine* (s.282-325). NY: Guilford.
- Lemyre, P. N., Treasure, D. C., & Roberts, G. C. (2006). Influence of variability in motivation and affect on elite athlete burnout susceptibility. *Journal of sport and exercise psychology*, 28(1), 32-48.
- Lemyre, P. N., Hall, H. K., & Roberts, G. C. (2008). A social cognitive approach to burnout in elite athletes. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 18(2), 221-234.
- Li, C., Wang, C. J., & Kee, Y. H. (2013). Burnout and its relations with basic psychological needs and motivation among athletes: A systematic review and meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(5), 692-700.
- Lonsdale, C., Hodge, K., & Rose, E. (2009). Athlete burnout in elite sport: A self-determination perspective. *Journal of sports sciences*, 27(8), 785-795.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual review of*

- psychology*, 52(1), 397-422.
- Mitchell, M., & Jolley, J. (2013). Survey research. *Research design explained*, 3, 435-473.
- Nicholls, J. G. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological review*, 91(3), 328.
- Nicholls, A. R (2011). Mental toughness and coping in sport. I D. F Gucciardi & S. Gordon (Red.), *Mental Toughness in sport* (s.30-46). New York: Routledge
- Newton, M., Duda, J. L., & Yin, Z. (2000). Examination of the psychometric properties of the Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire-2 in a sample of female athletes. *Journal of Sports Sciences*, 18(4), 275-290.
- Ommundsen, Y., Roberts, G. C., Lemyre, P. N., & Miller, B. W. (2005). Peer relationships in adolescent competitive soccer: Associations to perceived motivational climate, achievement goals and perfectionism. *Journal of Sports Sciences*, 23(9), 977-989.
- Pensgaard, A. M., & Roberts, G. C. (2000). The relationship between motivational climate, perceived ability and sources of distress among elite athletes. *Journal of sports sciences*, 18(3), 191-200.
- Pensgaard, A. M., & Roberts, G. C. (2002). Elite athletes' experiences of the motivational climate: The coach matters. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 12(1), 54-59.
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., & Briere, N. M. (2001). Associations among perceived autonomy support, forms of self-regulation, and persistence: A prospective study. *Motivation and emotion*, 25(4), 279-306.
- Pelletier, L. G., Vallerand, R. J., & Sarrazin, P. (2007). The revised six-factor sport motivation scale (Mallett, Kawabata, Newcombe, Otero-Forero, & Jackson, 2007): Something old, something new, and something borrowed. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(5), 615-621.
- Pelletier, L. G., Tuson, K. M., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Briere, N. M., & Blais, M. R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of sport and Exercise Psychology*, 17(1), 35-53.
- Pelletier, L. G., Rocchi, M. A., Vallerand, R. J., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2013). Validation of the revised sport motivation scale (SMS-II). *Psychology of Sport and Exercise*, 14(3), 329-341.
- Perreault, S., Gaudreau, P., Lapointe, M. C., & Lacroix, C. (2007). Does it take three to tango? Psychological need satisfaction and athlete burnout. *International Journal of Sport Psychology*, 38(4), 437-450.
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2004). SPSS and SAS procedures for estimating indirect effects in simple mediation models. *Behavior research methods, instruments, & computers*, 36(4), 717-731.
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior research methods*, 40(3), 879-891.
- Quested, E., & Duda, J. L. (2009). Perceptions of the motivational climate, need satisfaction,

- and indices of well-and ill-being among hip hop dancers. *Journal of Dance Medicine & Science*, 13(1), 10-19.
- Raedeke, T. D. (1997). Is athlete burnout more than just stress? A sport commitment perspective. *Journal of sport and exercise psychology*, 19(4), 396-417.
- Raedeke, T. D., & Smith, A. L. (2001). Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal of sport and exercise psychology*, 23(4), 281-306.
- Raedeke, T. D., & Smith, A. L. (2004). Coping resources and athlete burnout: An examination of stress mediated and moderation hypotheses. *Journal of sport and exercise psychology*, 26(4), 525-541.
- Reinboth, M., & Duda, J. L. (2004). The motivational climate, perceived ability, and athletes' psychological and physical well-being. *The Sport Psychologist*, 18(3), 237-251.
- Reinboth, M., & Duda, J. L. (2006). Perceived motivational climate, need satisfaction and indices of well-being in team sports: A longitudinal perspective. *Psychology of sport and exercise*, 7(3), 269-286.
- Roberts, G. C., & Treasure, D. C. (2012). *Advances in motivation in sport and exercise* (3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Ryan, R. (2009). Self determination theory and well being. *Social Psychology*, 84(822), 848.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2007). Active human nature: Self-determination theory and the promotion and maintenance of sport, exercise, and health. In M. S. Hagger & N. L. D. Chatzisarantis (Red.), *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport* (s. 1-19). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2002). An overview of self-determination theory: an organismicdialectical perspective. In E. L. Deci., & R. M. Ryan (Red.), *Handbook of Self-Determination Research* (s. 3-33). Rochester: University of Rochester Press.
- Sarrazin, P., Vallerand, R., Guillet, E., Pelletier, L., & Cury, F. (2002). Motivation and dropout in female handballers: A 21-month prospective study. *European journal of social psychology*, 32(3), 395-418.
- Schmidt, G. W., & Stein, G. L. (1991). Sport commitment: A model integrating enjoyment, dropout, and burnout. *Journal of sport and exercise psychology*, 13(3), 254-265.
- Silva, J. M. (1990). An analysis of the training stress syndrome in competitive athletics. *Journal of applied sport psychology*, 2(1), 5-20.
- Smith, R. E. (1986). Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of sport and exercise psychology*, 8(1), 36-50.
- Smith, A. L., Gustafsson, H., & Hassmén, P. (2010). Peer motivational climate and burnout perceptions of adolescent athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(6), 453-460.
- Treasure, D. C., Lemyre, N., Kuczka, K. K., & Standage, M. (2007). Motivation in elite sport: A self-determination perspective. I M. S. Hagger & N. L. D. Chatzisarantis (Red.), *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport* (s.153-165). Champaign IL: Human Kinetics.
- Vetenskaprådet, 2002. Forskningsetiska principer: inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning. Hämtad den 3/12 från: <http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf>
- Vallerand, R. J., & Losier, G. F. (1999). An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Journal of applied sport psychology*, 11(1), 142-169.
- Weinstein, N., & Ryan, R. M. (2011). A self-determination theory approach to understanding

stress incursion and responses. *Stress and Health*, 27(1), 4-17.

World Health Organisation. (2004). Promoting mental health. Hämtad den 12/12 från:
http://www.who.int/mental_health/evidence/en/promoting_mhh.pdf?ua=1

Bilaga 1.

**Informationsbrev***Enkät om motivationsklimat, motivation och idrottsrelaterad stress*

Högskolan i Halmstad
Akademin för Hälsa och Välfärd
Psykologi inriktning idrott 61-90hp
C-uppsats
Christiansson

Handledare: Peter Karlsson
Peter.Karlsson@hh.se
035-167 837
Ellen Rensgard, Rasmus

Syfte med studien

Syftet med studien är att undersöka idrottares upplevelse av motivationsklimat, motivationsregleringar och symptomen för idrottsrelaterad stress, samt undersöka relationen mellan dessa begrepp.

Vad betyder deltagande i projektet?

Deltagande innebär att du vid ett tillfälle kommer att få besvara en enkät med påståenden/frågor angående dina upplevelser kring miljön, känslor och motivation inom din idrott. Enkäterna tar cirka 15–20 minuter att fylla i. Det är helt frivilligt att delta i studien och du kan när som helst dra dig ur utan att ange orsak.

Vad händer med informationen?

Insamlad data kommer att analyseras i statistikprogrammet SPSS. Inga analyser sker på individnivå och inga obehöriga kommer att kunna ta del av enkäter eller data inmatad i SPSS under projektets gång samt tills data är färdiganalyserad. När datan sammanställts kommer enkäterna att förstöras.

Kontaktuppgifter:
Ellen8125@hotmail.com
0736433462

Tack på förhand!

Med vänlig hälsning,
Ellen Rensgard
Rasmus Christiansson
Handledare: Peter Karlsson

Bilaga 2.

Informerat samtycke för deltagande i studie

Jag har fått ta del av information om studien ”Enkät om motivationsklimat, motivation och idrottsrelaterad stress”. Genom att signera detta dokument ger jag mitt samtycke till att delta i studien. Jag är medveten om att deltagande är frivilligt och att jag när som helst kan välja att avsluta min medverkan utan att ange orsak.

Namn:

Datum:

Plats:

Signatur:

Rasmus Christiansson och Ellen
Rensgard



Besöksadress: Kristian IV:s väg 3
Postadress: Box 823, 301 18 Halmstad
Telefon: 035-16 71 00
E-mail: registrator@hh.se
www.hh.se