



LUNDS
UNIVERSITET

INSTITUTIONEN FÖR PSYKOLOGI

Varför kämpar ni inte?

***-En kvantitativ studie om sambanden mellan
självskattad social maskning, motivation och
samvetsgrannhet inom semi-professionell fotboll.***

**Felix Kvant
Samuel Yngvesson**

Kandidatuppsats VT19

Handledare: Simon Granér
Examinator: Sofia Bunke

Sammanfattning

Studien syftade till att undersöka om det gick att predicera en social maskning bland fotbollsspelare genom samvetsgrannhet, motivation, tid i laget och sportslig status. Social maskning är ett fenomen det forskats brett kring, men forskningen kring social maskning i fotbollssammanhang är begränsad. Begränsningen är särskilt stor på den nivå som undersöktes i denna studie, vilket är semi-professionella fotbollsspelare. En internetenkät besvarades av 91 fotbollsspelare inom målgruppen. Enkäten var en kombination av tre färdiga frågeformulär; ett Five Factor Model-formulär, Motives for Physical Activity Measure-Revised och Self-reported Social Loafing Questionnaire. Enkäten avslutades med demografiska frågor gällande tid i laget, antal startade matcher, divisionsnivå, ålder och kön. Påverkan på kriterievariabel mättes utifrån fyra prediktorvariabler med en standard multipel regressionsanalys för att testa studiens hypoteser. Resultatet visade att inre motivation korrelerade negativt med social maskning samt var det enskilt starkaste bidraget för att predicera social maskning och att även samvetsgrannhet korrelerade negativt med social maskning. Sportslig status uppvisade ingen korrelation med social maskning. Resultatet ledde till den praktiska rekommendationen för tränare att ta hänsyn till individers inre motivation och att utforma träningsmoment utefter detta.

Nyckelord: social maskning, inre motivation, fotboll, samvetsgrannhet, träning

Abstract

The aim of this study was to investigate to what extent it was possible to predict social loafing amongst football players through conscientiousness, motivation, time in team and sports-related status. An extensive amount of previous research has been conducted to investigate social loafing, but research regarding social loafing in the context of football is limited. The limitation is particularly noticeable on the level studied in this study, which is semi-professional football players. An internet survey was answered by 91 football players. The survey was a combination of three existing questionnaires; a Five Factor Model-questionnaire, Motives for Physical Activity Measure-Revised and Self-reported Social Loafing Questionnaires. The survey ended with demographic questions regarding years spent in team, number of started matches, level of the league they played in, age and gender. The effect on criterion variable was measured using four predictor variables with a standard multiple regression analysis in order to test the study's hypothesis. The results showed that intrinsic motivation correlated negatively with social loafing and was the individually strongest contribution to the prediction of social loafing and that conscientiousness correlated negatively with social loafing. Sports-related status showed no correlation. The results lead to the practical recommendation for trainers to take the individuals intrinsic motivation into consideration and to form the training sessions using this insight.

Keywords: social loafing, intrinsic motivation, football, conscientiousness, training

I ett fotbollslag så finns det en mängd olika individer som arbetar mot ett gemensamt mål. Gruppen ska gemensamt ta sig fram till det satta målet, ofta genom samarbete och ansträngning. Det är laget och gruppen som gemensamt ska arbeta sig fram till de satta målen samt hjälpa varandra att nå dit. Alla idrotter är olika och alla individer i gruppen har olika roller för att hjälpa gruppen och laget mot sina mål. För att nå ett satt mål kräver, och förväntar sig, gruppen ofta att varje individ ger sin maximala insats för att bidra på ett optimalt sätt. I grupper skapas det ibland situationer där inte samtliga deltagare bidrar med sin maximala insats, vilket i fotbollssammanhang vardagligt kan kallas för maskning. Då alla individer förväntas arbeta gemensamt mot samma mål kan det uppstå problematik om någon avviker från den kollektiva ansträngningen genom att maska. Maskning kan bidra till att laget inte når optimala resultat, samt skapa en irritation inom gruppen ifall delar utav gruppen uppfattar maskningen som ett störande moment. Maskning inom det egna laget i tränings-sammanhang är den form som kommer av vara i fokus i denna rapport.

Teori och tidigare forskning

I vår undersökning har vi använt oss utav flera olika variabler med bakgrund i tidigare forskning inom ämnet social maskning. För att ge en förståelse kring de begrepp vi använder samt förklara tidigare forskning bakom dessa följer nedan information kring detta.

Social maskning. Maskning kan översättas till begreppet *social loafing*, som avser individens tendens att anstränga sig mindre i gruppsituationer (Latané, Williams & Harkins, 1979). I kontexten för denna rapport innebär social loafing, som härnäst kommer att refereras till som *social maskning*; att man inte anstränger sig tillräckligt i tränings-sammanhang inom fotboll. Begreppet myntades redan 1974 av Ingham, Levinger, Graves, och Peckham som avsåg att undersöka den så kallade Ringelmann-effekten; att grupper kollektivt producerade mindre

ansträngning än vad individer gjorde (Simms & Nichols, 2014). Begreppet utvecklades sedan av Latané, Williams och Harkins (1979) och beskrevs som “en social sjukdom med negativa konsekvenser för individer, grupper och samhället i stort” (Latané et al, 1979, s.831). Social maskning har studerats flitigt sedan dess i flera olika kontexter som arbetsplatser, studiegrupper och idrottssammanhang (se Karau & Williams, 1993 för meta-analys samt Simms & Nichols, 2014 för översikt). Enligt Karau och Williams (1993) så kan fenomenet ses som stabilt och återkommande över både olika uppdrag som hos olika kön, även om det syns en ökad social maskning hos män. Social maskning har relativt nyligen börjat studeras i fotbollsspecifika sammanhang (se Høigaard, Säfvenbom & Tønnessen, 2006; Høigaard & Ommundsen, 2007; De Backer, Boen, De Cuyper, Høigaard & Vande Broek, 2015).

Orsaker till social maskning kan vara (a) uppfattningen att övriga gruppmedlemmar inte kommer att anstränga sig tillräckligt eller att övriga gruppmedlemmars höga ansträngning kommer att kompensera för ens egna bristande ansträngning (b) en målsättning som inte är tillräckligt hög eller (c) att individens egen insats blir mindre tydlig i en gruppinsats (Latané et al, 1979). Social maskning kan även uppstå då individen anstränger sig mindre med syfte att undvika rollen som *sucker* (Schnake, 1991). En sucker är en som anstränger sig hårt medan övriga gruppmedlemmar inte ger en maximal ansträngning och kan därigenom känna sig utnyttjad (Schnake, 1991). En anledning till att man kan uppleva sig som en sucker är misstanken att övriga gruppmedlemmar inte kommer att matcha ens egna ansträngning (Schnake, 1991). Social maskning behöver dock inte nödvändigtvis vara en negativ sak; Bluhm (2009) föreslår att social maskning kan uppstå som en metod för individen att spara på sin ansträngning under tiden den arbetar i grupp, för att sedan maximera sin ansträngning vid individuella ansatser. Denna teori sker dock i kontexten för grupparbeten snarare än på en fotbollsplan. Om

social maskning förekommer bland individer i laget kommer effekten av träning rimligtvis att vara mindre än utan social maskning då social maskning ofta resulterar i försämrad prestation på gruppnivå (Latane et al 1979).

Motivation. En bakomliggande faktor till varför en individ väljer att maska på en träning den själv valt att delta i kan eventuellt vara individens motivation till aktiviteten (Høigaard & Ommundsen, 2007). Beroende på vad som motiverar individen att delta, så kan viljan att ge sin maximala prestation för gruppen eventuellt öka eller minska (Høigaard & Ommundsen, 2007). Motivation kan delas upp i två dimensioner; *inre* (intrinsic) och *yttre* (extrinsic) motivation (Vallerand, Deci & Ryan, 1987). Inre motivation är när man utför en aktivitet för sin egen skull, vilket i kontexten för denna studie innebär att man exempelvis spelar fotboll för att det är roligt (Vallerand, Deci & Ryan, 1987). Yttre motivation är när man utför en aktivitet för att antingen få någon form av belöning eller att undvika någon form av bestraffning; exempelvis är en belöning för god prestation i fotbollssammanhang att man får beröm från sin tränare, medan en bestraffning vore att få skäll vid en mindre god prestation (Vallerand, Deci & Ryan, 1987).

Self-determination theory (SDT) föreslår att det finns tre fundamentala psykologiska behov; *kompetens* (competence), *autonomi* (autonomy) och *samhörighet* (relatedness), och att individer är som mest tillfredsställda när dessa fundamentala behov möts (Deci & Ryan, 2002). Inom SDT berör kompetens det mänskliga behovet att bemästra nya utmaningar samt att utveckla sina förmågor (Deci & Ryan, 2002). Autonomi berör individens sökande efter självständighet och att röra sig bort från extern påverkan (Deci & Ryan, 2002). Samhörighet berör viljan att forma sociala band med andra individer och grupper (Deci & Ryan, 2002). SDT kan med denna grund fungera som ett nyttigt verktyg när man tittar på motivation bland individer i fotbollslag, detta då framför allt kompetens (fotbollsförmåga, talang) och samhörighet

(fotbollslaget, klubben) kan relateras till varför individer väljer att spela fotboll. SDT kan kopplas till inre och yttre motivation eftersom kompetens- och socialt inriktad motivation är komponenter som generellt anses tillhöra den inre motivationen, medan autonomi kan relateras till undvikandet av yttre motivation (Vallerand, Deci & Ryan, 1987). Att tillmötesgå dessa tre behov som ingår i SDT har positiva effekter på bland annat individens prestation, livstillfredsställelse och sociala relationer (Deci & Ryan, 2002).

Förutom individens inre eller yttre motivation kan även motivationsklimatet i sin helhet tas i beaktande. En studie av Ommundsen, Roberts, Lemyre, och Treasure (2003) undersökte motivationsklimatets effekt på sociomoraliskt fungerande, sportmannaskap och lagnormer bland norska ungdomsfotbollsspelare. Resultaten i studien visade en skillnad gällande om motivationsklimatet var *lärandeorienterat* (mastery-oriented) eller prestationsorienterat, där ett lärandeorienterat motivationsklimat hade positiv korrelation med högre grad av sportmannaskap och mognadsgrad gällande sociomoraliskt resonande, vilket rimligtvis kan tänkas påverka social maskning eftersom vi kan tänka oss att dessa begrepp är besläktade med samvetsgrannhet, då liknande egenskaper ingår i detta begrepp, som har en etablerad inverkan på social maskning (Tan & Tan, 2008). Annan relaterad forskning visar på att ett lärandeorienterat motivationsklimat leder till en ökad upplevd rättvisa mot lagets tränare (De Backer, Boen, De Cuyper, Høigaard & Vande Broek, 2015). Den upplevda rättvisan gentemot tränaren korrelerar med en minskad social maskning inom laget (De Backer, Boen, De Cuyper, Høigaard & Vande Broek, 2015). Forskningen visar att en tränares sätt att motivera laget kan ge en skillnad på lagets sociala maskning, alltså har en tränares roll en del i hur stor den sociala maskningen är i ett idrottslag. En aspekt som inte tas upp i studien är dock individens motivation och hur den påverkar individens personliga sociala maskning.

Samvetsgrannhet. Bortom motivationens potentiella påverkan på social maskning tittar vi även på personlighetens roll, mer specifikt *samvetsgrannhet* (conscientiousness) som ingår i Big Five-teorin om personlighetsdrag tillsammans med *vänlighet* (agreeableness), *öppenhet* (openness), *neurotiscism och extraversion* (extroversion) (McRae & Costa, 1987).

Personlighetsdrag definieras som relativt stabila mönster i tanke, emotion och beteende, som reflekterar tendensen att agera på ett visst sätt under specifika omständigheter (Roberts, 2009).

Samvetsgrannhet berör benägenheten för individer att uppvisa disciplin och självkontroll, hur målinriktad individen är, hur hårt individen anstränger sig och hur skötsam individen är (John, Naumann, & Soto, 2008). En studie av Tan och Tan (2008) visade på att samvetsgrannhet är negativt relaterat med social maskning, vilket innebär att en person som skattar högt i samvetsgrannhet kan alltså tänkas vara mindre benägen att utöva social maskning, Schippers (2014) visade även att en hög nivå av samvetsgrannhet kan få lagkamrater att kompensera för andra när tendenser av social maskning märks av, vilket alltså bibehåller gruppens prestation.

Relationen mellan personlighetsdrag och prestation hos fotbollsspelare har undersökts tidigare, exempelvis i en undersökning av Piermont, Hill och Blanco (1999), som visade att samvetsgrannhet som en faktor var viktigt för spelarnas prestation över tid. Samvetsgrannhet har även visat sig korrelera positivt med sportslig prestation av bland annat Tedesqui och Young (2018), som undersökte relationen mellan samvetsgrannhet, *driv* (grit) och *självkontroll*. Driv och självkontroll är egenskaper som bedöms vara del av paraplybegreppet samvetsgrannhet och höga nivåer av dessa bedömdes vara goda förutsättningar för idrottares sportsliga framgångar (Tedessqui & Young, 2018).

Gruppnormer. Då social maskning i sin definition endast sker på gruppnivå visar forskning att det är viktigt att överväga normer inom gruppen. Detta visar Høigaard, Säfvenbom,

och Tønnessen bevis på i sin undersökning gällande förhållandet mellan grupp sammansättning, gruppnormer och social maskning (2006). Gruppnormer är informella regler som gruppmedlemmar anpassar sig till och ett syfte till dess existens anses vara att dessa normer kan ge uttryck för gruppens centrala värderingar (Feldman, 1984). När gruppens normer blivit etablerade kan dessa ha en positiv inverkan för att öka gruppens effektivitet (Hackman, 1976; Mullen & Copper, 1994). I undersökningen av Høigaard, Säfvenbom, och Tønnessen (2006) framkommer att de upplevda gruppnormerna har en direkt korrelation till den upplevda sociala maskningen inom laget. Undersökningen visade på att samtliga delskalor av prestationsnormer korrelerade med den upplevda sociala maskningen, vilket innebär att en hög prestationsnorm korrelerade med en låg social maskning medan en låg prestationsnorm korrelerade med en hög social maskning (Høigaard, Säfvenbom & Tønnessen, 2006).

Status i laget. Status i gruppen kan påverka social maskning genom hur gruppen reagerar på fenomenet; medlemmar med hög status inom gruppen betraktas i mindre utsträckning som en maskare medan medlemmar med lägre status betraktas som ett problem som måste åtgärdas (Boren & Morales, 2018). En viktig faktor för individens möjlighet att uppnå hög status i en grupp är genom att besitta expertis och förmåga som är relevant till gruppens mål (Anderson & Brown, 2010). De fotbollsspelare som uppvisar högre grad av förmåga och talang kommer, i enlighet med resultatet i Anderson och Browns studie, sannolikt att besitta en högre status inom sitt lag. Jacob och Carron (1996, 1998) gjorde undersökningar på vad som gav en hög personlig status i ett idrottslag. Attributen som undersöktes var bland annat ålder, erfarenhet, roll i laget, förmåga, utbildning, position i gruppen, social klass, språk, urbanitet, yrke, inkomst, civilstånd och etnisk bakgrund. Av dessa variabler så framkom det att erfarenhet, roll i laget (t.ex.

lagkapten), förmåga och även ålder var de stora faktorerna till att en person hade hög status i gruppen (Jacob & Carron 1996, 1998).

Syfte

Tidigare har det gjorts en del forskning på fenomenet social maskning, men denna forskning har antingen inriktat sig på andra sporter än fotboll (Høigaard & Ingvaldsen, 2006), riktat in sig på forskning kring ungdomsfotboll (Høigaard & Ommundsen, 2007) eller varit inriktade åt elitidrottare (De Backer et al, 2015). Den tidigare forskningen har inte haft fokus på individens motivation, vilket vi valt att lägga större fokus på i vår undersökning. I vår undersökning så kommer vi att rikta in oss på fotboll, på en semi-professionell seniornivå. Detta är den benämning vi valt för den nivå som innefattar att man spelar i seriespel på seniornivå, men inte har sitt fotbollsspelande som huvudsaklig arbetssyssla. Trots att vår studie riktar in sig mot en avgränsad nivå så är förhoppningen att den ska kunna ge ett brett och användbart resultat inom fotbollen då målgruppen innefattar en större del av seniorfotbollens utövare. Medan social maskning berör den faktiska minskningen i en individs bidrag till en grupps prestation berör självskattad social maskning individens egen uppfattning gällande i vilken utsträckning den själv utövar social maskning (Høigaard, 2010). Piedmont et al. (1999) redovisar i sin undersökning kring samvetsgrannhet och prestation i fotbollssammanhang, en diskussion kring en intern brist i deras studie, vilket är användandet av statistik från matcher som data i sin analys. Detta är problematiskt då rollerna inom laget ställer annorlunda krav på vad en god prestation är; en försvarare är mindre trolig att göra mål än en anfallare, eftersom det inte är försvararens huvuduppgift, samtidigt som en anfallare kan vara en god lagspelare och skapa målchanser för andra genom sitt slit, varpå den kan bidra med en god prestation trots uteblivna mål. Av denna anledning kommer vår undersökning studera ansträngning i träningsssammanhang då detta kan

ses som en förutsättning för en bättre prestation i matchsammanhang, snarare än att undersöka den faktiska matchprestationen.

Syftet med rapporten är att undersöka ifall social maskning går att predicera genom att undersöka en individs motivation, samvetsgrannhet, sportslig status samt tid i laget inom semi-professionella seniorfotbollslag. Förhoppningen är att vetskapen om vad som bidrar till en ökad social maskning i fotbollssammanhang ska kunna hjälpa lag och ledare att uppmärksamma samt motarbeta fenomenet. En insikt gällande vilken typ av spelare som är mer benägna att använda sig av social maskning kan leda till att ledare ger dessa individer mer fokus för att motarbeta att det ska hända.

Frågeställning

Vad predicerar social maskning i semi-professionella fotbollslag?

Hypoteser

Vi syftar till att testa följande hypoteser:

1. Variansen i självskattad social maskning kan förklaras av variansen i samvetsgrannhet, motivation och sportslig status.
2. Hög inre motivation korrelerar negativt med självskattad social maskning.
3. Hög samvetsgrannhet korrelerar negativt med självskattad social maskning.
4. Hög yttre motivation korrelerar positivt med självskattad social maskning.

Metod

Deltagare

En kvantitativ internetenkät besvarades av 91 fotbollsspelare i åldrarna 16 till 35 ($M = 22.49$, $SD = 4.11$). Antalet deltagare som behövdes för att göra stickprovet tillräckligt beräknades med ekvationen $N = 50 + 8 * m$, där $m =$ antalet prediktorvariabler (Pallant, 2003).

Undersökningen innehåller fyra prediktorvariabler vilket kräver 90 svar. Krav för deltagande i enkäten var att respondenterna spelade fotboll aktivt men inte hade det som yrke samt var 16 år eller äldre. Fotboll kunde alltså inte vara respondenternas heltidssysselsättning. Enkäten besvarades av 62 män och 28 kvinnor, samt en respondent som inte identifierade sig som varken man eller kvinna.

Metoden som användes för att erhålla deltagare var genom ett tillgänglighetsurval, där kontakter inom diverse fotbollsföreningar användes. Kontakterna bestod av ordföranden, tränare och spelare som ombads att dela med sig av enkäten i sina respektive klubbar och på så vis kompletterades vårt tillgänglighetsurval med ett snöbollsurval. Förhoppningen var att våra kontakter inom fotbollen kunde utvidga vårt nätverk och introducera oss för fler potentiella deltagare genom att dela enkäten i de klubbar de var aktiva i. Vi ansåg att denna metod fungerade till vår fördel då vi endast ämnade undersöka fotbollsspelare och hade flertalet kontakter inom fotbollens lägre divisioner, vilka innehåller den målgrupp vi eftersökte.

Instrument

Mätinstrumentet bestod av en enkät bestående av fyra delar. Den första delen berörde samvetsgrannhet, den andra motivation och den tredje social maskning. Enkäten avslutades med demografiska frågor kring ålder, kön, divisionsnivå, tid i laget och mängd startade matcher i seriespel under föregående säsongen. En kontrollfråga gällande vilken division respondenterna spelade i ställdes även. Cronbachs alfa för enkäten i sin helhet uppgick till .90, vilket är i linje med hög intern konsistens då .90 är det värde som eftersträvas i psykologiska studier, medan ett Cronbachs alfa motsvarande .60 bedöms vara det lägsta acceptabla värdet (Aron, Coups & Aron, 2014).

Prediktorvariabler

För att mäta självskattad samvetsgrannhet användes ett översatt och validerat Five Factor Model (FFM)-formulär av Bäckström, Björklund, och Lindén (2014). Endast frågorna om samvetsgrannhet inkluderades i enkäten och motsvarade tio frågor. Respondenterna ombads att besvara en sjugradig likertskala gällande påståenden, beroende på hur väl de stämde överens med respondenternas egen uppfattning. FFM-formuläret visade en Cronbachs alfa som uppgick till .70, vilket motsvarar en relativt hög intern konsistens (Aron, Coups & Aron, 2014).

Motivation för orsak till idrottande undersöktes med Motives for Physical Activity Measure-Revised (MPAM-R) -formuläret och bestod av 30 frågor relaterade till *nöje/intresse* (enjoyment/interest), *kompetens* (competence), *utseende* (appearance), *kondition* (fitness) och *social*. Nöje/intresse, kompetens och social kan räknas till inre motivation medan utseende och kondition kan räknas till yttre motivation (Ryan, Frederick, Lipes, Rubio & Sheldon, 1997). MPAM-R översattes till svenska genom *back-translation*-metoden för att säkerställa reliabilitet i formuläret efter översättning. Detta gjordes genom att vi översatte frågorna till svenska för att sedan låta en extern part översätta dem tillbaka till engelska. Denna översättning jämfördes sedan med originalfrågorna och beslutet togs att översättningen var tillräckligt likt de frågor som ställts i originalformuläret. MPAM-R uppvisade en Cronbachs alfa som uppgick till .90 vilket motsvarar en hög intern konsistens (Aron, Coups & Aron, 2014).

Den övriga prediktorvariabeln var sportslig status. Sportslig status bedömdes med frågan “Hur många matcher startade du i seriespel förra säsongen”. Denna fråga besvarades med följande svarsalternativ; “Inga matcher”, “Några matcher”, “Hälften av matcherna”, “Större delen av matcherna” eller “Samtliga matcher (Utöver avstängningar eller dylikt)”.

Kriterievariabel

Social maskning mättes med Self-reported Social Loafing Questionnaire (SRSLQ) som är framtagen och validerad av Høigaard et al. (2009). Formuläret bestod av fyra påståenden som respondenterna fick besvara med en femgradig likertskala beroende på hur väl påståendena stämde överens med respondenternas egen uppfattning. De fyra påståendena löd som följande: ”I mitt lag så anstränger jag mig så hårt jag kan“, ”I mitt lag så gör jag inte min beskrädda del“, ”I mitt lag bidrar jag mindre än jag borde” och ”I mitt lag gör jag mitt bästa utifrån mina färdigheter” (se Appendix). SRSLQ översattes även till svenska med back-translation-metoden för att säkerställa formulärets reliabilitet. SRSLQ visade en Cronbachs alfa som uppgick till ett värde motsvarande .68, vilket är över gränsen på .60 som eftersträvas i psykologiska undersökningar (Aron, Coups & Aron, 2014).

Dataanalys

Inledningsvis så kodades all data om för att passa den linjära modellen och möjliggöra analys. De svar som var angivna i skrift eller standardiserade strängvärden omvandlades till numeriska värden som passade in i modellen.

Motivationsvariablerna grupperades till sammansättningarna ”nöje/intresse”, ”kompetens”, ”utseende”, ”kondition” och ”social”. Nöje/intresse, kompetens och social grupperades till en variabel kallad ”inre motivation” medan kondition och utseende grupperades till en variabel kallad ”yttre motivation”. Variablerna för samvetsgrannhet grupperades i ”personlighet” och variablerna för social maskning grupperades i ”social maskning”. De negativt kodade svaren (t ex ”Jag smiter under mina plikter”) omvändes för att kunna gruppera och få fram ett korrekt gemensamt medelvärde för varje gruppering. Utöver de grupperade variablerna i kriterievariabel social maskning samt de grupperade prediktorvariablerna motivation och personlighet ingick även sportslig status som prediktorvariabel.

Efter kodning av data gjordes en standard multipel regressionsanalys och vid en ockulär besiktning av *Normal P-P plot of Regression Standardized Residual* samt *scatterplot*, som ingick i analysen, kunde en normalitet förmodas. Vid den multipla regressionsanalysen genomfördes en *collinearity diagnostics* för att undersöka att inte korrelationen mellan prediktorvariablerna var för stark. För att kunna jämföra de olika prediktorvariablernas predicering av social maskning så togs det fram ett värde på *beta* (standardiserad koefficient) hos varje prediktorvariabel.

Ett värde för den multipla korrelationskoefficienten (*R*) togs fram, något som visar på den totala korrelationen hos kriterievariabeln och prediktorvariablerna. Även effektstorlek (R^2) beräknades, vilket visar andelen av varians i kriterievariabeln som kan förklaras av prediktorvariablerna. *Adjusted R Squared* beräknades också och är en modifiering av R^2 för att ta hänsyn till antalet variabler i analysen (Pallant, 2003). Modellen kontrollerades för multikollinjäritet.

Etik

Samtliga deltagare informerades om studiens syfte, att deras deltagande var frivilligt och att de var fria att avbryta studien när som helst. Deltagarna informerades även om att deras svar var fullkomligt anonyma och att deras svar endast skulle användas i syfte för denna uppsats. Utöver detta lämnades även vår och vår handledares kontaktinformation om deltagarna skulle ha några frågor eller betänkligheter gällande enkäten. Enkäten inkluderade en obligatorisk kontrollfråga gällande deltagarnas informerade samtycke. Minimumgränsen för att delta i studien var 16 år och ingen känslig data hanterades.

Resultat

En multipel regressionsanalys gjordes för att analysera datan. Modellen kontrollerades för multikollinjäritet och resultatet gav inga indikationer för en hög multipel korrelation mellan

prediktorvariablerna. Detta innebär att resultaten för *tolerance* uppgick till över .10 för samtliga prediktorvariabler samtidigt som värdet för *VIF* låg under 10 (Pallant, 2003). Efter en ockulär besiktning av Normal P-P plot of Regression Standardized Residual samt scatterplot, som ingick i analysen, kunde en normalitet förmodas.

Hypotes 1: Variansen i självskattad social maskning kan förklaras av variansen i samvetsgrannhet, motivation, sportslig status och tid i laget. Den multipla regressionsanalysen gjordes för att se hur väl prediktorvariablerna signifikant kunde predicera självskattad social maskning ($F(4, 86) = 4.26, p = .003$). Modellen var statistiskt signifikant, i vilken värdet på *R* uppgick till ett värde motsvarande .40. Detta är ett värde som beskrivs som ett medelstarkt samband (Aron, Coups & Aron, 2014). Effektstorleken i modellen, förklarade 17 % av variansen i beroende variabel ($R^2 = .17, Adj. R^2 = .13$). Det enskilt starkaste unika bidraget i modellen var inre motivation ($\beta = -.37, p = .001$). Inre motivation var även den enda prediktorvariabel som uppvisade statistisk signifikans gällande betavärdet (se Tabell 1).

Tabell 1

Modellens standardiserade koefficient (beta) och signifikansnivå

Variabel	Standardiserad koefficient (beta)	Signifikansnivå
Inre motivation	-.37	.001
Yttre motivation	.16	.158
Personlighet	-.17	.101
Andel startade matcher	.06	.568

Hypotes 2: Hög inre motivation korrelerar negativt med självskattad social

maskning. Hypotesen accepteras då inre motivation visade en statistiskt signifikant, negativ korrelation av moderat styrka med självskattad social maskning ($r = -.36, p < .001$). Beta för inre motivation uppgick till ett värde motsvarande $-.37$ och var den enda prediktorvariabel vars beta uppvisade statistisk signifikans.

Hypotes 3: Hög samvetsgrannhet korrelerar negativt med självskattad social

maskning. Den tredje hypotesen accepteras då en svag, signifikant korrelation återfanns mellan samvetsgrannhet och självskattad social maskning ($r = -.18, p = .042$). Ett statistiskt signifikant resultat saknades däremot på beta ($beta = -.17, p = .101$). Eftersom ett signifikant resultat saknades går det inte att uttala sig om samvetsgrannhets enskilda påverkan på självskattad social maskning.

Hypotes 4: Hög yttre motivation korrelerar positivt med självskattad social

maskning. Den fjärde hypotesen förkastas då ingen signifikant korrelation återfanns mellan yttre motivation och självskattad social maskning ($r = -.02, p = .422$). Inget statistiskt signifikant resultat återfanns på beta för yttre motivation ($beta = -.17, p = .158$). Eftersom ett signifikant resultat saknades går det inte att uttala sig om yttre motivations enskilda påverkan på självskattad social maskning.

Diskussion

Resultatdiskussion

Resultaten från denna studie gav stöd för hypotes 1, 2 och 3 medan hypotes 4 förkastas. Nedan följer en diskussion kring resultaten och dess innebörd. Vidare diskuteras metoden och förslag på framtida forskning ges. Avsnittet avslutas med en diskussion kring den praktiska tillämpningen av studiens resultat.

Hypotes 1: Variansen i självskattad social maskning kan förklaras av variansen i samvetsgrannhet, motivation, sportslig status och tid i laget. Den multipla regressionsanalysen gav stöd för den första hypotesen i form av signifikanta resultat och visade att varians i prediktorvariablerna förklarade 17 % av variansen i självskattad social maskning, vilket motsvarar en medium effektstorlek enligt Cohen's riktlinjer (Aron, Coups & Aron, 2014). Det bör även tas i beaktande att R^2 tenderar att vara en optimistisk överskattning vid ett litet urval (Pallant, 2003). Adjusted R Square visar en mer korrekt bild i dessa fall och visade en mindre sänkning till 13 %.

Den standardiserade regressionskoefficienten (beta) för samtliga prediktorvariabler visade att inre motivation var den enda prediktorvariabel som uppvisade statistiskt signifikans och var även den prediktorvariabel som gjorde det starkaste, unika bidraget. På grund av detta kan modellens effekt som helhet vara missvisande och övriga prediktorvariablers påverkan kan vara försumligt i jämförelse med inre motivation. Då ingen tidigare forskning använt samma kombination av variabler finns det inga tidigare resultat att jämföra med.

Hypotes 2: Hög inre motivation korrelerar negativt med självskattad social maskning. Medelvärde för inre motivation låg högt på den sjugradiga skalan. Detta visar på att de flesta svarande i undersökningen besitter en relativt hög inre motivation enligt respondenternas egen skattning. Resultatet visar på en negativ korrelation av moderat styrka mellan inre motivation och självskattad social maskning. Korrelationen bekräftar därmed hypotesen och en högre inre motivation hos en individ kan antas korrelera med en lägre risk för att individen ska utöva maskning under ett fotbollslags träningstillfällen. Vi tolkar korrelationen mellan inre motivation och självskattad social maskning som att den inre motivationen till att spela fotboll på en semi-professionell nivå är viktig för att en individ ska bidra med sin fulla

ansträngning vid träningstillfällena, vilket är i linje med tidigare forskning gällande motiv för individer att idrotta (Ryan et al., 1997).

Hypotes 3: Hög samvetsgrannhet korrelerar negativt med självskattad social maskning. Medelvärde för samvetsgrannhet befann sig relativt hög på den femgradiga skalan, vilket föreslår att majoriteten av respondenterna i undersökningen skattar sig själva som personer med relativt höga nivåer av samvetsgrannhet. Resultatet visar på en svag, negativ korrelation mellan samvetsgrannhet och självskattad social maskning och bekräftar därmed vår hypotes. Den negativa korrelationen mellan samvetsgrannhet och social maskning är även i linje med tidigare forskning (Tan & Tan, 2008). Värt att notera är dock att korrelationen var svag enligt Cohen's riktlinjer, även om den var statistiskt signifikant (Aron, Coups & Aron, 2014). I samband med detta bör modellens effekt som helhet tas i åtanke då den standardiserade regressionskoefficienten för personlighet inte visade statistisk signifikans.

Hypotes 4: Hög yttre motivation korrelerar positivt med självskattad social maskning. Medelvärde på den yttre motivationen var lägre än hos den inre motivationen. Detta är ett resultat som är i linje med våra hypoteser, men då resultatet inte visade någon signifikant korrelation mellan yttre motivation och social maskning förkastas hypotes 4. Detta visar på att de motivationstyper som klassas som yttre motivation, utseende- och konditionsinriktad motivation, inte har någon signifikant samband med social maskning inom fotbollslag på en semi-professionell nivå. Man kan genom denna information dra slutsatsen att en hög yttre motivation inte korrelerar positivt med självskattad social maskning. Detta innebär i praktiken att fotbollsspelare med en hög yttre motivation inte skulle vara varken mer eller mindre benägna att delta i social maskning under träningar.

Metoddiskussion

Det finns en viss problematik gällande att användandet av självskattningsskalor vid variabler som social maskning och samvetsgrannhet. Då enkäten var anonym och förlitade sig fullkomligt på respondenternas egna uppfattningar kring sig själva och sitt eget beteende fanns en förväntan att samvetsgrannhet rimligtvis skulle uppnå ett relativt högt medelvärde samtidigt som social maskning förväntades uppnå ett relativt lågt medelvärde. En eventuell ordningseffekt bör även diskuteras då enkäten inleddes med frågor gällande samvetsgrannhet, följt av motivation och sedan social maskning. Att skatta högt på samvetsgrannhet för att sedan skatta lågt på social maskning är en logisk följd om respondenten önskar vara konsistent i sina svar. För att undvika påverkan i form av ordningseffekter kan frågornas följd randomiseras. Skalan som användes för att mäta social maskning, SRSLQ, är såvitt vi kan finna ännu inte använd i ett bredare sammanhang. Att bekräfta hur väl den faktiskt mäter social maskning är därför problematiskt då det finns utmaningar med att be respondenter att själva skatta ett beteende som anses vara negativt, vilket social maskning bedöms vara enligt definitionen av Latané et al. som beskriver det som "en social sjukdom med negativa konsekvenser för individer, grupper och samhället i stort" (1979, s.831). Ett alternativ till att respondenterna ska skatta sin egen maskning är att be tränare eller lagkamrater att skatta den uppfattade maskningen för hela laget.

Gällande urvalet finns det vissa svårigheter att nå ut till det önskade urvalet, semi-professionella fotbollsspelare. Studiens urval var en kombination av tillgänglighets- och snöbollsurval som baserades på de kontakter vi har inom fotbollsvärlden sedan tidigare, vilket är ett begränsat antal. Användandet av tillgänglighets- och snöbollsurval innebär svårigheter för studien att uttala sig kring generaliserbarhet för den breda populationen då ett slumpmässigt urval inte kunde användas.

Gällande frågan "Andel startade matcher", som syftar till att besvara sportslig status,

finns problematik då den inte återger en fullständig bild av samtliga händelser kring matchsituationerna. Det kan finnas flertalet olika anledningar till att en spelare inte startar en match och frågan tar inte heller i beaktning om spelaren blivit utbytt eller spelat fulla matcher. Dessa variabler kan även de visa på en sportslig status inom olika fotbollslag.

Framtida forskning

Inför framtida forskning kring social maskning och fotboll finns det flera saker som kan vara värda att tänka över och anpassa studien efter. En av dessa saker är sättet att samla in data på, då vi har använt oss utav en enkätundersökning som har de begränsningar som diskuterats ovan. Framtida studier kan av detta skäl använda sig av elektronisk utrustning för att mäta ansträngning i form av puls, svettutsöndring, löpdistans eller dylikt. Denna ändring gällande mätinstrument innebär att undersökningen inte behöver förlita sig på självskattning i samma utsträckning.

Det kan även vara av intresse att undersöka andra faktorer än de vi har valt att undersöka. Då vår undersökning visade att inre motivation hade det enskilt starkaste sambandet med självskattad social maskning kan denna variabel vara intressant att utforska ytterligare, exempelvis kring motivation på gruppnivå. Samtidigt visade sig personlighetstypen samvetsgrannhet endast ha en svag korrelation med självskattad social maskning. Av dessa skäl ges förslaget till framtida forskning att utforska mer kring just motivationsaspekter snarare än personlighet. Ytterligare en aspekt som kan vara av intresse kring social maskning är grupprocesser, något som vi inte har undersökt i vår studie. Då social maskning kan anses vara en del av en grupprocess är detta av stort intresse för kommande studier inom området. Ett fotbollslags lagsammanhållning kan även dessa ha en påverkan på mängden social maskning som sker under lagets träningstillfällen (Høigaard, Säfvenbom & Tønnessen, 2006). Av detta

skäl bör ytterligare undersökningar ske kring idrottsgruppers sammanhållning och normer i relation till social maskning.

Slutsats

Den multipla regressionsanalys som gjordes gav stöd för hypotes 1, 2 och 3 medan hypotes 4 förkastas. Modellen visade dock endast på en ensam signifikant regressionskoefficient, inre motivation, vilket leder till att modellens effekt som helhet bör ifrågasättas. Då ingen tidigare forskning nyttjat samma kombination av variabler inom det undersökta området, går det inte att göra direkta jämförelser med tidigare resultat. Hypoteserna är dock separat grundade i tidigare forskning och resultaten är till stor del i linje med denna. Att inre motivation är den viktigaste faktorn för varför en väljer att motionera eller utöva idrott har stöd i tidigare forskning (Ryan et al., 1997). Tidigare forskning av Deci och Ryan (2002) har visat att SDT, vid uppfyllande av de tre behoven kompetens, samhörighet och autonomi, har en positiv påverkan på individens prestation och sociala relationer. Detta går i linje med resultaten från vår undersökning gällande att en hög inre motivation korrelerar negativt med självskattad social maskning. Samvetsgrannhet tycks däremot vara mindre viktigt för att undersöka social maskning även om en svag korrelation återfanns. Detta är i linje med tidigare forskning då exempelvis Tan & Tan (2008) hittade även en negativ korrelation mellan samvetsgrannhet och social maskning. Sportslig status är en faktor som inte uppvisade ett samband med social maskning i denna studie och tid i laget togs inte med som en prediktorvariabel i den slutliga analysen på grund av mätfel. Vid framtida forskning finns det dock skäl, med grund i tidigare forskning, att undersöka dessa variabler igen med en förfinad metod. Vi är medvetna om att det finns problematik gällande att påtala kausalitet i en undersökning såsom denna då studien saknar manipulation. Då inget slumpmässigt urval användes är det svårt att generalisera över en hel population, varpå

yttre forskning skulle krävas för detta. Sambandet mellan inre motivation och social maskning kvarstår dock, vilket är i linje med tidigare forskning. Vår slutsats blir därmed att inre motivation är den enskilt viktigaste faktorn, utav de vi undersökt, för att predicera sociala maskning.

Rekommendation för tillämpning

Baserat på slutsatsen att inre motivation var den viktigaste faktorn för att predicera självskattad social maskning, med syfte att kunna motarbeta social maskning, föreslår vi nedan konkreta uppmaningar kring den praktiska tillämpningen av studiens resultat. Vad vi föreslår till tränare och ledare inom fotbollen är att spendera tid med att lära känna sina spelare och förstå varför de valt att hålla på med fotboll för att därefter motivera på ett lämpligt vis. Vi rekommenderar även ledare att läsa in sig kring de olika motivationstyper som beskrivs ovan samt hur man bäst leder och arbetar med dessa. En förhöjd insikt gällande vad som menas med inre motivation och dess beståndsdelar, nöje/intresse, kompetens och social, innebär en möjlighet att applicera detta praktiskt i syfte att förhöja sina spelares inre motivation. Rent konkret innebär detta för tränare att anpassa sina träningar med övningar baserade på dessa komponenter som utgör inre motivation.

Enligt våra egna erfarenheter är det en vanlig metod för tränare på den undersökta nivån att ilska höja rösten gentemot sina spelare för att de ska anstränga sig mer. I linje med resultaten från denna studie, gällande sambandet med självskattad social maskning och yttre motivation, är denna metod inte optimal då en form av yttre motivation är att undvika bestraffning, eller i denna kontext att undvika att få skäll av sin tränare (Vallerand, Deci & Ryan, 1987). Att motivationsklimatet har en viktig roll för att minska social maskning finner även stöd i tidigare forskning; ett lärandeorienterat motivationsklimat har fördelaktiga förutsättningar för att minska

eller undvika social maskning i jämförelse med ett prestationsorienterat sådant (De Backer et al, 2015; Ommundsen et al, 2003).

Ett sätt att implementera våra resultat för en fotbollstränare kan vara att bygga på intresset och nöjet för att spela fotboll, det vill säga att spelarna kommer till träningarna för att spela fotboll eftersom de finner nöje i det. Sambandet mellan inre motivation och social maskning kan stödja tanken att social maskning skulle minska under ett fyspass om man valde att involvera en fotboll i träningsmomentet, exempelvis att dribbla med en boll istället för att springa varv runt planen för att öka konditionen hos spelarna. Den sociala motivationen berör att fotboll är en lagsport. Ett bra sätt att utnyttja denna komponent av inre motivation i övningar är genom att skapa samarbeten och kombinationer mellan olika spelare. Man kan även arbeta med övningar där lagmedlemmar ska lyckas som en grupp istället för att de, exempelvis, ensamt ska finta förbi en kon och skjuta. Om spelare uppfattar sig själva som kompetenta inom området finns möjligheten att de även anstränger sig ytterligare för att bibehålla eller utöka sin kompetens, vilket kan forma en dynamisk och gynnsam relation mellan kompetens och ansträngning som motsvarar något av en snöbollseffekt.

Referenslista

- Anderson, C. A., & Brown, C. E. (2019). The functions and dysfunctions of hierarchies. *Review of Organizational Behaviour, 30*, 55–89
- Aron, A., Coups, E.J., & Aron, E.N. (2014). Statistics for psychology. *Pearson New International Edition ; Sixth Edition*. Boston: Pearson.
- Bluhm, D. J. (2009). Adaptive Consequences of Social Loafing. *Academy of Management Annual Meeting Proceedings, 1–6*
- Boren, A. E., & Morales, S. (2018). Celebrities and slackers: A grounded theory of the dynamics of social loafing on student teams. *Journal of Leadership Education, 42-59*.
doi:10.12806/V17/I2/R3
- Bäckström, M., Björklund, F., & Lindén, M. (2014). Criterion validity is maintained when items are evaluatively neutralized: Evidence from a full scale FFM-inventory. *European Journal of Personality, 28(6)*, 620–633. <https://doi.org/10.1002/per.1960>
- DeBacker, M., Boen, F., De Cuyper, B., Høigaard, R., Vande Broek, G. (2015) A team fares well with a fair coach: Predictors of social loafing in interactive female sport teams. *Scand J Med Sci Sports*. 2015; 25897–908.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2002) *Handbook of self-determination theory research*. Rochester, NY; University of Rochester Press.
- Feldman, D. C. (1984). The Development and Enforcement of Group Norms. *Academy of Management Review, 9(1)*, 47–53. <https://doi.org/10.5465/AMR.1984.4277934>
- Høigaard, R. & Ingvaldsen, R. (2006). Social Loafing in Interactive Groups: The Effects of Identifiability on Effort and Individual Performance in Floorball. *Athletic Insight, The online Journal of Sport Psychology. Volume 8, issue 2*.

- Høigaard, R. & Ommundsen, Y. (2007). Perceived social loafing and anticipated effort reduction among young football (soccer) players: an achievement goal Perspective. *Psychological Report, 100*, 857–875
- Høigaard, R., Säfvenbom, R. and Tønnessen, F. (2006). The Relationship Between Group Cohesion, Group Norms, and Perceived Social Loafing in Soccer Teams. *Small Group Research, 37*(3), 217–232.
- Ingham, A. G., Levinger, G., Graves, J., & Peckham, V. (1974). The Ringelmann Effect: Studies of Group Size and Group Performance. *Journal of Experimental Social Psychology, 10*(4), 371–384
- Jacob, C. S., & Carron, A. V. (1996) Sources of status in sport teams. *International journal of sport psychology, 27*, 369–382
- Jacob, C. S., & Carron, A. V. (1998) The association between status and cohesion in sport teams. *Journal of sport sciences, 16*, 187–198
- John, O. P., Naumann, L. P., & Soto, C. J. (2008). Paradigm shift to the integrative Big Five taxonomy: History, measurement, and conceptual issues. *Handbook of personality, 3rd ed.*, 114–158. New York, NY; Guilford Press
- Karau, S. J., & Williams, K. D. (1993). Social loafing: A meta-analytic review and theoretical integration. *Journal of Personality and Social Psychology, 65*, 681–706.
- Latané, B., Williams, K., & Harkins, S. (1979). Many hands make light the work: The causes and consequences of social loafing. *Journal of Personality and Social Psychology, 37*(6), 822–832. DOI: 10.1037/0022-3514.37.6.822

- Liden, R. C., Wayne, S. J., Jaworski, R. A., & Bennett, N. (2004). Social Loafing: A Field Investigation. *Journal of Management*, *30*(2), 285–304.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T., Jr. (1987). Validation of the five-factor model of personality across instruments and observers. *Journal of Personality and Social Psychology*, *52*, 81–90. doi:10.1037/0022-3514.52.1.81
- Mullen, B., & Copper, C. (1994). The relationship between group cohesiveness and performance: An integration. *Psychological Bulletin*, *115*, 210–277
- Ommundsen, Y., Roberts, G. C., Lemyre, P. N., & Treasure, D. (2003). Perceived motivational climate in male youth soccer: relations to social-moral functioning, sportspersonship and team norm perceptions. *Psychology of Sport and Exercise*, *4*(4), 397–413.
doi:10.1016/S1469-0292(02)00038-9
- Pallant, J. (2003). *SPSS Survival Manual a step by step guide to data analysis using SPSS* (4th ed.). Maidenhead: McGraw-Hill Education.
- Piedmont, R. L., Hill, D. C., & Blanco, S. (1999). Predicting athletic performance using the five-factor model of personality. *Personality and Individual Differences*, *27*, 769–777.
doi:10.1016/S0191-8869(98)00280-3
- Roberts, B. W. (2009). Back to the future: Personality and assessment and personality development. *Journal of Research in Personality*, *43*, 137–145.
- Ryan, R. M., Frederick, C. M., Lipes, D., Rubio, N., & Sheldon, K. M. (1997). Intrinsic motivation and exercise adherence. *International Journal of Sport Psychology*, *28*, 335–354
- Schnake, M. E. (1991). Equity in effort: The "sucker effect" in co-acting groups. *Journal of Management*, *17*, 41–55.

- Schippers, M. C. (2014). Social Loafing Tendencies and Team Performance: The Compensating Effect of Agreeableness and Conscientiousness. *Academy of Management Learning & Education*, 13(1), 62–81. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.5465/amle.2012.0191>
- Simms, A., & Nichols, T. (2014). Social Loafing: A Review of the Literature. *Journal of Management Policy & Practice*, 15(1), 58–67.
- Tan, H. H., & Tan, M. L. (2008). Organizational Citizenship Behavior and Social Loafing: The Role of Personality, Motives, and Contextual Factors. *The Journal of Psychology*, 142(1), 89–108
- Tedesqui, R. A. B., & Young, B. W. (2018). Comparing the contribution of conscientiousness, self-control, and grit to key criteria of sport expertise development. *Psychology of Sport & Exercise*, 34, 110–118.
- Vallerand, R. J., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1987). Intrinsic motivation in sport. In K. B. Paridolf (Ed.). *Excercise and sports sciences reviews*, 15, 389–425. New York: Macmillan.

Appendix

2019-05-26

Enkätundersökning om personlighet och motivation inom fotboll

Enkätundersökning om personlighet och motivation inom fotboll

Denna undersökning genomförs som underlag till en kandidatuppsats i psykologi, på Institutionen för psykologi, Lunds universitet.

För att delta behöver du vara aktiv i ett fotbollslag men ha en annan huvudsaklig sysselsättning som jobb, studier etc. Du ska även vara 16 år eller äldre. Enkäten beräknas ta 5-7 minuter. Deltagande i undersökningen är frivilligt och du får avsluta undersökningen när som helst. Dina svar är anonyma och kommer endast användas i samband med vår kandidatuppsats.

Om du har några frågor eller synpunkter så vänligen kontakta Felix Kvant på fe4531ky-s@lu.se eller Samuel Yngvesson på sa4537yn-s@lu.se. Om ni vill komma i kontakt med vår handledare Simon Granér görs detta på simon.graner@psy.lu.se.

*Obligatorisk

1. Informerat samtycke *

Markera endast en oval.

- Ja, jag ger samtycke till att delta
- Nej, jag vill inte delta *Sluta fylla i detta formulär efter den sista frågan i detta avsnitt.*

2. Jag uppfyller kraven på att jag är aktiv i ett fotbollslag men har en annan huvudsaklig sysselsättning, samt är 16 år eller äldre *

Markera endast en oval.

- Ja
- Nej *Sluta fylla i det här formuläret.*

Personlighet

Följande är påståenden kring hur du är som person, besvara påståendena baserat på hur väl de stämmer in på dig.

1. Stämmer inte alls - 5 Stämmer precis

3. Jag följer ett schema *

Markera endast en oval.

	1	2	3	4	5	
Stämmer inte alls	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Stämmer precis

4. Jag smiter undan mina plikter *

Markera endast en oval.

	1	2	3	4	5	
Stämmer inte alls	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Stämmer precis

5. Jag gör hushållsarbete genast **Markera endast en oval.*

	1	2	3	4	5	
Stämmer inte alls	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Stämmer precis

6. Jag lämnar mina saker liggande överallt **Markera endast en oval.*

	1	2	3	4	5	
Stämmer inte alls	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Stämmer precis

7. Jag är alltid förberedd **Markera endast en oval.*

	1	2	3	4	5	
Stämmer inte alls	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Stämmer precis

8. Jag glömmer ofta att lägga tillbaka saker på sin plats **Markera endast en oval.*

	1	2	3	4	5	
Stämmer inte alls	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Stämmer precis

9. Jag tycker om ordning **Markera endast en oval.*

	1	2	3	4	5	
Stämmer inte alls	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Stämmer precis

10. Jag lägger uppmärksamhet på detaljer **Markera endast en oval.*

	1	2	3	4	5	
Stämmer inte alls	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Stämmer precis

11. Jag skapar förvirring omkring mig **Markera endast en oval.*

	1	2	3	4	5	
Stämmer inte alls	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Stämmer precis

12. Jag är grundlig i mitt arbete **Markera endast en oval.*

	1	2	3	4	5	
Stämmer inte alls	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Stämmer precis

Varför tränar du?

Följande är en lista med anledningar till varför folk deltar i fysiska aktiviteter, sport och träning. Ha din huvudsakliga fysiska aktivitet/sport i åtanke och svara på varje fråga (med den angivna skalan), baserat på hur sant det uttrycket stämmer in på dig.

1: inte alls sant för mig - 7: väldigt sant för mig

Varför tränar du?

13. För att jag vill vara fysiskt vältränad **Markera endast en oval.*

	1	2	3	4	5	6	7	
Inte alls sant för mig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Väldigt sant för mig

14. För att det är roligt **Markera endast en oval.*

	1	2	3	4	5	6	7	
Inte alls sant för mig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Väldigt sant för mig

15. För att jag gillar att delta i aktiviteter som utmanar mig fysiskt **Markera endast en oval.*

	1	2	3	4	5	6	7	
Inte alls sant för mig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Väldigt sant för mig

16. För att jag vill införskaffa nya färdigheter **Markera endast en oval.*

	1	2	3	4	5	6	7	
Inte alls sant för mig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Väldigt sant för mig

17. För att jag vill se bra ut eller hålla nere min vikt så jag ser bra ut **Markera endast en oval.*

	1	2	3	4	5	6	7	
Inte alls sant för mig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Väldigt sant för mig

18. För att jag vill vara med mina vänner **Markera endast en oval.*

	1	2	3	4	5	6	7	
Inte alls sant för mig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Väldigt sant för mig

19. För att jag gillar att utföra aktiviteten **Markera endast en oval.*

	1	2	3	4	5	6	7	
Inte alls sant för mig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Väldigt sant för mig

20. För att jag vill förbättra mina nuvarande färdigheter **Markera endast en oval.*

	1	2	3	4	5	6	7	
Inte alls sant för mig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Väldigt sant för mig

21. För att jag gillar utmaningen **Markera endast en oval.*

	1	2	3	4	5	6	7	
Inte alls sant för mig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Väldigt sant för mig

22. För att jag vill definiera mina muskler så jag ser bättre ut **Markera endast en oval.*

	1	2	3	4	5	6	7	
Inte alls sant för mig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Väldigt sant för mig

23. För att det gör mig glad **Markera endast en oval.*

	1	2	3	4	5	6	7	
Inte alls sant för mig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Väldigt sant för mig

24. För att jag vill behålla min nuvarande färdighetsnivå **Markera endast en oval.*

	1	2	3	4	5	6	7	
Inte alls sant för mig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Väldigt sant för mig

25. För att jag vill ha mer energi **Markera endast en oval.*

	1	2	3	4	5	6	7	
Inte alls sant för mig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Väldigt sant för mig

26. För att jag gillar aktiviteter som är fysiskt utmanande **Markera endast en oval.*

	1	2	3	4	5	6	7	
Inte alls sant för mig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Väldigt sant för mig

27. För att jag vill vara med andra som är intresserade av aktiviteten **Markera endast en oval.*

	1	2	3	4	5	6	7	
Inte alls sant för mig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Väldigt sant för mig

28. För att jag vill minska risken för hjärt- och kärlsjukdomar **Markera endast en oval.*

	1	2	3	4	5	6	7	
Inte alls sant för mig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Väldigt sant för mig

29. För att jag vill förbättra mitt utseende **Markera endast en oval.*

	1	2	3	4	5	6	7	
Inte alls sant för mig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Väldigt sant för mig

30. För att jag tycker att det är intressant **Markera endast en oval.*

	1	2	3	4	5	6	7	
Inte alls sant för mig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Väldigt sant för mig

31. För att jag vill behålla min fysiska styrka för att leva ett hälsosamt liv **Markera endast en oval.*

	1	2	3	4	5	6	7	
Inte alls sant för mig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Väldigt sant för mig

32. För att jag vill vara attraktiv för andra **Markera endast en oval.*

	1	2	3	4	5	6	7	
Inte alls sant för mig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Väldigt sant för mig

33. För att jag vill träffa nya människor **Markera endast en oval.*

	1	2	3	4	5	6	7	
Inte alls sant för mig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Väldigt sant för mig

34. För att jag gillar aktiviteten **Markera endast en oval.*

	1	2	3	4	5	6	7	
Inte alls sant för mig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Väldigt sant för mig

35. För att jag vill behålla min fysiska hälsa och välmående **Markera endast en oval.*

	1	2	3	4	5	6	7	
Inte alls sant för mig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Väldigt sant för mig

36. För att jag vill förbättra min kroppsform **Markera endast en oval.*

	1	2	3	4	5	6	7	
Inte alls sant för mig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Väldigt sant för mig

37. För att jag vill bli bättre på min aktivitet **Markera endast en oval.*

	1	2	3	4	5	6	7	
Inte alls sant för mig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Väldigt sant för mig

38. För att jag finner denna aktivitet stimulerande **Markera endast en oval.*

	1	2	3	4	5	6	7	
Inte alls sant för mig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Väldigt sant för mig

39. För att jag känner mig fysiskt oattraktiv om jag inte gör det **Markera endast en oval.*

	1	2	3	4	5	6	7	
Inte alls sant för mig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Väldigt sant för mig

40. För att mina vänner vill att jag gör det **Markera endast en oval.*

	1	2	3	4	5	6	7	
Inte alls sant för mig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Väldigt sant för mig

41. För att jag gillar spänningen i att delta **Markera endast en oval.*

	1	2	3	4	5	6	7	
Inte alls sant för mig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Väldigt sant för mig

42. För att jag tycker om att spendera tid med andra som gör denna aktivitet **Markera endast en oval.*

	1	2	3	4	5	6	7	
Inte alls sant för mig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Väldigt sant för mig

Ansträngning

Följande är påståenden kring ansträngning i din idrott i tränings-sammanhang. Besvara påståendena baserat på hur väl det stämmer in på dig.

1. Håller inte alls med - 5. Håller med fullständigt

43. I mitt lag så anstränger jag mig så hårt jag kan **Markera endast en oval.*

	1	2	3	4	5	
Håller inte alls med	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Håller med fullständigt

44. I mitt lag så gör jag inte min beskärda del **Markera endast en oval.*

	1	2	3	4	5	
Håller inte alls med	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Håller med fullständigt

45. I mitt lag bidrar jag mindre än jag borde **Markera endast en oval.*

	1	2	3	4	5	
Håller inte alls med	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Håller med fullständigt

46. I mitt lag gör jag mitt bästa utifrån mina färdigheter **Markera endast en oval.*

	1	2	3	4	5	
Håller inte alls med	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Håller med fullständigt

Demografiska frågor

Denna del innefattar frågor om dig själv. Dessa uppgifter är betydelsefulla för att kunna göra mer specifika statistiska analyser.

47. Ålder? *

48. Kön? **Markera endast en oval.*

- Man
- Kvinna
- Annat
- Vill ej ange

49. Vilken division spelar du i? (Räcker med nivå och ej namn på divisionsindelningen. Te.x. "Division 3") *

50. Hur länge har du spelat i ditt nuvarande lag? (svara i antal år) *

51. Hur många matcher startade du i seriespel förra säsongen? **Markera endast en oval.*

- Inga matcher
- Några matcher
- Hälften av matcherna
- Större delen av matcherna
- Samtliga matcher (Utöver avstängningar el dylikt)