



UNIVERSITETET I
NORDLAND

MASTEROPPGAVE

En kvantitativ studie av motiv for trening i friluft og
i innendørs omgivelser

KR310L Masteroppgave i Idrett-, trener- og lederprofesjon
(60 studiepoeng)

Silja Annikki Ruud

Mai 2015
Universitetet i Nordland



Sammendrag

Introduksjon: Inaktivitet er et stort problem sett i et folkehelseperspektiv. Skillet mellom aktiv og inaktiv er stadig økende, og kun 3 av 10 oppfyller de nasjonale anbefalingene om fysisk aktivitet (Helsedirektoratet, 2014). De helsemessige og økonomiske konsekvensene kan bli fatale dersom denne trenden ikke snus. Kartlegging av hva som motiverer de som allerede er fysisk aktive, kan bidra til økt forståelse for hva som skal til for å motivere inaktive til en mer aktiv livsstil. Formålet med denne undersøkelsen var å kartlegge hvilke typer treningsmotiv som forekommer hos personer som trener henholdsvis utendørs og innendørs. Jeg ønsket å se om de to utvalgene svarte forskjellig og om aldersgruppene innad i utvalgene hadde ulike motiv. Selvbestemmelsesteorien av E.L. Deci og R.M. Ryan brukes som hovedelement i det teoretiske rammeverket.

Metode: Spørreskjemaet SMS-II (Brière et al, 1995; Pelletier et al, 1995) ble benyttet for å måle treningsmotivasjon. Det totale utvalget besto av 418 respondenter i alderen 15-79 år, hvorav 207 trente utendørs og 211 innendørs. Utvalget ble delt inn i følgende aldersgrupper: ungdommer (15-24 år), unge voksne (25-44 år), voksne (45-64 år) og eldre (65+). Respondentene ble rekruttert på lokale treningssenter, gjennom idrettslag, ute i marka og gjennom utvalgte facebookgrupper. SMS-II består av seks faktorer, der hver faktor er representert med tre utsagn. Faktorene er indre motivasjon, integrert regulering, identifisert regulering, introjeksert regulering, ytre regulering og amotivasjon. Utsagnene er rangert med en skalering fra 1-7, der 1 beskrives som "Ikke riktig i det hele tatt" og 7 som "Helt riktig". For å se om det var forskjeller mellom utvalgene ble det benyttet enveis variansanalyse (ANOVA, One Way Analysis of Variance) med signifikansnivå på 5 %. Testen Cronbachs alfa ble benyttet for å teste om faktorene i SMS-II var stabile nok til å brukes.

Resultat: Reliabilitetskoeffisienten til introjeksert regulering var uakseptabel og faktoren blir derfor ikke diskutert. Faktoren integrert regulering hadde lav, men akseptabel verdi. Begge gruppene scorer høyt på de fire mest selvbestemte formene for motivasjon, utendørsgruppen noe høyere enn innendørsgruppen. Ingen av gruppene scorer høyt på ytre regulering og amotivasjon. Variansanalysen viser at det er signifikante forskjeller på treningsmotivasjon mellom utvalgene. Dette gjelder faktorene indre motivasjon og integrert regulering, der

utendørsgruppen scorer høyere enn innendørsgruppen på begge faktorene. For innendørsgruppa var det signifikant forskjell mellom unge voksne og eldre for amotivasjon ($p=.004$) og praktisk signifikant forskjell mellom unge voksne og eldre for ytre regulering ($p=.056$). Eldre scorer høyere på begge faktorer. For utendørsgruppa var det signifikant forskjell mellom ungdommer og eldre for indre motivasjon ($p=.014$) og praktisk signifikant forskjell mellom unge voksne og eldre for integrert regulering ($p=.003$). Eldre scorer lavere på begge faktorer.

Diskusjon: Resultatet viser at de som trener utendørs scorer signifikant høyere på indre motivasjon enn de som trener innendørs. Tidligere forskning viser at trening i friluft gir økt trivsel, bedre humør, redusert stress og bedre selvbilde (Barton et al, 2009; Brymer et al, 2010; Ryan et al, 2010; Depledge et al, 2011; Mitchell, 2012; Pasanen et al 2014), faktorer som ofte er til stede hos indre motiverte. Slike personer har en oppfattelse av selvbestemthet, kompetanse og frivillig deltakelse og det er større sannsynlighet for at de forplikter seg langvarig til fysisk aktivitet (Deci & Ryan, 2000; Wilson et al, 1004; Duncan et al, 2010). Indre motivasjon karakteriseres også av glede og interesse for en aktivitet (Ryan & Deci, 2002). De som trener innendørs scorer høyest på identifisert regulering av alle faktorene, men det var ikke statistisk signifikant forskjell sammenlignet med utendørsgruppa. Høy score på identifisert regulering samsvarer med tidligere forskning som er gjennomført på personer som trener på treningssenter. Ytre motiverte har ofte mål som går på utseende/vekt, belønninger og anerkjennelse (Drummond & Lenes, 1997; Kilpatrick et al, 2010; Mullen & Whaley, 2010). Ytre motivasjon kan virke kontrollerende og fører sannsynligvis til et kortere treningsengasjement (Pelletier et al, 2001; Matsumoto & Takenaka, 2004).

For å øke aktivitetsnivået til befolkningen generelt, bør tiltak rettet mot fysisk aktivitet legges opp på en måte som fremmer autonomi, kompetanse og tilhørighet; de tre grunnleggende behovene som beskrives i selvbestemmelsesteorien. Disse faktorene viser seg å fremme indre motivasjon, som i følge forskning er essensielt for å forplikte seg til trening over tid. Min undersøkelse viser at de som trener utendørs er mer indre motiverte enn de som trener innendørs. Ser vi dette i lys av tidligere nevnt forskning, vil det være større sjans for at utendørs trening gir en lengre treningsforpliktelse.

Forord

Denne masteroppgaven ble utarbeidet som et ledd i utdannelsen *Master i idrett-, trener- og lederprofesjon* ved Universitetet i Nordland. Jeg har hatt interesse for både folkehelse og motivasjonsteori i mange år, og med dette prosjektet har jeg fått muligheten til å fordype meg ytterligere i emnene.

Prosesen med masteroppgaven har vært lærerik, spennende og periodevis intens. Selv om uventede hindre har dukket opp underveis, har jeg trivdes svært godt med å jobbe med dette prosjektet. Jeg ser i etterkant at kunnskap om motivasjon er anvendelig i flere situasjoner enn i treningssammenheng og jeg vil absolutt dra nytte av denne kunnskapen senere i livet.

En stor takk til Arne Martin Jakobsen som har vært en hjelpsom, dyktig og tilstedeværende veileder gjennom hele prosessen. I tillegg ønsker jeg å takke venner, familie og flinke medelever for god støtte når jeg har slitt som mest.

Universitetet i Nordland, 14. mai 2015

Silja Annikki Ruud

Innholdsfortegnelse

1 INNLEDNING	7
1.1 Bakgrunn for valg av tema	7
1.2 Problemstilling	8
1.2.1 Definisjoner	9
1.3 Oppgavens oppbygging	10
2 TEORI	11
2.1 Motivasjon	11
2.2 Self-Determination Theory	12
2.2.1 Kognitiv Evaluering/Cognitive Evaluation Theory	13
2.2.2 Organisk integrasjon/Organismic Integration Theory	14
2.2.3 Kausal orientering/Causality Orientation Theory	18
2.2.4 Grunnleggende psykologiske behov/Basic Needs Theory	19
2.2.5 Målinnhold/Goal Contents Theory	19
2.3 Self-determination Theory og fysisk aktivitet	20
2.4 Flyt-teorien	23
2.5 Trening i friluft	25
2.6 Trening innendørs	26
2.7 Påvirkning av konkurranse	28
2.8 Fysisk aktivitet og alder	29
3 METODE	31
3.1 Valg av forskningsdesign og metode	31
3.1.1 Kvantitativ metode	32
3.1.2 Survey design	32
3.2 Instrumentet	33
3.2.1 Spørreskjemaets oppbygging	33
3.2.2 Målenivå	35
3.2.3 Validitet	36
3.2.4 Reliabilitet	37
3.3 Utvalget	38
3.3.1 Valg av informanter	38
3.3.2 Beskrivelse av utvalget i dette prosjektet	39
3.4 Prosedyre	41
3.5 Behandling av datamateriale	42
3.5.1 Variansanalyse	43
3.5.2 Mulige feilkilder	44
3.6 Forskningsetikk	44
4 RESULTATER OG ANALYSE	45
4.1 Reliabilitetstesting ved Cronbachs Alfa	45
4.2 Variansanalyse	46
4.2.1 Forskjeller i motiv mellom utvalgene	46

4.2.2	<i>Forskjeller i motiv mellom aldersgruppene</i>	48
4.3	Oppsummering av resultater	50
5	DISKUSJON	52
5.1	Forskjeller og likheter mellom utvalgene.....	52
5.1.1	<i>Indre motivasjon</i>	52
5.1.2	<i>Integrert regulering</i>	53
5.1.3	<i>Identifisert regulering</i>	55
5.1.4	<i>Ytre regulering</i>	55
5.1.5	<i>Amotivasjon</i>	56
5.2	Motiv for utendørs trening	57
5.3	Motiv for innendørs trening.....	58
5.4	Forskjeller i motiv mellom aldersgrupper	61
5.5	Oppsummering av hypoteser.....	62
6	AVSLUTNING	63
6.1	Oppsummering.....	63
6.2	Sluttord og tanker om fremtidig arbeid	64
	KILDER	66
	VEDLEGG	72

Tabeller og figurer

Figur 2.1.	Fremstilling av teorien om selvbestemmelse. Beskriver hovedtrekkene i tre miniteorier: kognitiv evaluering, organisk integrasjon og grunnleggende psykologiske behov (Jakobsen, 2012).....	15
Figur 2.2.	Fremstilling av flowkurven. Beskriver balansen mellom utfordringer og ferdigheter (Jakobsen, 2012).....	24
Tabell 2.1:	Andel kvinner og menn som rapporterer at de trener på helsestudio/treningssenter (%) (Helsedepartementet, 2014).....	27
Tabell 2.2:	Aldersfordeling av kvinner og menn som trener på det største treningscenteret i Bodø (%).....	27
Tabell 2.3:	Andelen som oppfyller anbefalingene (150 min/uke MPA eller 75 min/uke VPA) for fysisk aktivitet etter alder (år) (Helsedirektoratet, 2014).....	30
Tabell 3.1:	Gruppeoversikt over utsagn fra spørreskjemaet.....	34
Tabell 3.2:	Viser laveste og høyeste alder, gjennomsnittsalder og standardavvik for begge utvalg.....	39
Figur 3.1:	Fordeling i aldersgrupper for begge utvalg, vist i %.....	39
Figur 3.2:	Fordeling i kjønn for begge utvalg, vist i %.....	40
Figur 3.3:	Fordeling i utdanning for begge utvalg, vist i %.....	40
Tabell 3.3:	Antall som oppgir å delta i konkurranser, fordelt i aldersgrupper.....	41
Tabell 4.1:	Alfaverdi for faktorene som var representert i spørreskjemaet.....	45
Tabell 4.2:	Forskjeller i motiv for de som trener innendørs og utendørs. Viser signifikansscore (Sig.), antall respondenter (N), gjennomsnitt (Mean), standardavvik (SD) og øvre og nedre scoregrense.	46

Figur 4.1: Grafisk fremstilling av gjennomsnittsscore fordelt på type trening.....	47
Tabell 4.3: Forskjeller i motiv for de ulike aldergruppene. Viser signifikansscore (Sig.), antall respondenter (N), gjennomsnitt (Mean) og standardavvik (SD).....	48
Figur 4.2: Grafisk fremstilling av gjennomsnittsscore for innendørsgruppa fordelt på aldergrupper.....	49
Figur 4.3: Grafisk fremstilling av gjennomsnittsscore for utendørsgruppa fordelt på aldersgrupper.....	50

1 INNLEDNING

1.1 Bakgrunn for valg av tema

Temaet for oppgaven er motivasjon for innendørs og utendørs trening. Forskning viser at fysisk aktivitet virker forebyggende på livsstilssykdommer som helse- og karsykdommer, kreft, diabetes og overvekt (Folkehelseinstituttet, 2012). Også media har et stadig økt fokus på trening og dets helsegevinster, samtidig som det viser seg at andelen inaktive øker i den vestlige verden. På tross av at inaktivitet er den fjerde største risikofaktoren på verdensbasis for dødelighet (WHO, 2014), er det likevel en stor andel som velger å være inaktive. Det ser heller ikke ut til at bedre tilgang til treningssentre landet over motiverer inaktive til å komme seg i aktivitet. I følge Helsedirektoratet (2014) er det kun 3 av 10 av den voksne befolkningen som oppfyller de nasjonale anbefalingene om minst 150 minutter ukentlig moderat aktivitet (MPA) eller 75 minutter ukentlig hard aktivitet (VPA). Breivik & Hellevik (2013) beskriver hvordan Norges befolkning har fått dårligere helse de siste 30 årene på tross av at de er mer fysisk aktive på fritiden. Årsakene til dette kan være at det er færre som driver med manuelt arbeid, det gjøres mer stillesittende fritidsaktiviteter og det kjøres mer bil enn før. En rapport fra Statistisk Sentralbyrå (Vaage, 2008) avkrefter også myten om spreke nordmenn; sammenlignet med andre land i Europa ligger Norge i bunnsjiktet i forhold til daglig fysisk aktivitet. Selv om befolkningen bruker mye fritid på idrett og friluftaktivitet, brukes lite til reising med sykkel eller til fots. Ulike hjelpemidler har gjort hverdagen mindre fysisk krevende. I tillegg er mange blitt mer stillesittende mellom treningene i den tro at de får nok aktivitet gjennom treningen (Breivik & Rafoss, 2012).

Økt total aktivitet i befolkningen vil være svært heldig i et folkehelseperspektiv. For å kunne nå de inaktive personene i samfunnet er det viktig å forstå hvorfor noen velger å trene og hva som gjør at noen klarer å gjøre en varig livsstilsendring. Ved å kartlegge motiv for trening og fysisk aktivitet vil det være lettere å implementere tiltak som engasjerer befolkningen til fysisk aktivitet ut livet. Deci og Ryan beskriver i sin selvbestemmelsesteori at tilfredsstillelse av grunnleggende psykologiske behov kan lede til indre motivasjon (Ryan & Deci, 2007). Videre presiserer de at personer med indre motivasjon forplikter seg til trening i større grad og i lengre tid enn de som er ytre motiverte. For de som arbeider med folkehelse og idrett generelt er det avgjørende å vite hvilke faktorer som spiller inn på menneskers motivasjon.

Det finnes en rekke studier som er gjennomført om trening og motivasjon. Det er blant annet blitt sett på hvordan ulike typer motivasjon påvirker standhaftighet (Ferrer-Caja & Weiss, 2000; Thogersen-Ntoumani & Ntoumanis, 2006; Vallerand & Young, 2014), utbrenthet (Lonsdale et al, 2009) og trivsel (Ryan & La Guardia, 2000; Maltby & Day, 2001; Edwards et al, 2004). I tillegg påpekes nødvendigheten av å ta hensyn til alder og kjønn (Brunet et al, 2010; Egli et al, 2011) ved igangsetting av tiltak for inaktive.

I undersøkelsen har jeg valgt å fokusere på to hovedgrupper – de som trener hovedsakelig innendørs/på treningssenter og de som trener hovedsakelig utendørs/i friluft. Hensikten var å undersøke motivene til de to utvalgene og se om det var forskjeller i indre og ytre motivasjon. I tillegg ønsket jeg å se om treningsmotivene varierte ut i fra alder. Undersøkelsen min vil forhåpentligvis lede til informasjon som kan ha en viss kunnskapsfunksjon for samfunnet, i og med at jeg ønsker å videreutvikle eksisterende kunnskap innenfor valgt emne. I tillegg vil oppgaven ha en utdanningsfunksjon for meg selv, siden prosessen vil gi meg økt forskerkompetanse.

1.2 Problemstilling

Som ivrig langdistanseløper på mosjonistnivå har jeg tilbragt mange treningstimer langs landeveien, på fjellet og på tredemølla. For min egen del har innendørstreninga vært et middel for å nå et bestemt mål som oppnås utendørs. Treningsstudioet har vært en grei substitutt ved glatt holke og ekstremvær, men har aldri gitt meg samme gleden som å løpe ute i det fri. I arbeidet som klinisk fysioterapeut og bedriftsfysioterapeut møtte jeg mange som hadde muskel- og skjelettplager som følge av livsstilen sin. Flere av disse var umotiverte for egentrening og jeg prøvde stadig å finne nye metoder for å motivere klientene. Denne erfaringen i tillegg til min egen treningserfaring har gjort meg nysgjerrig på å gå i dybden på treningsmotivasjon og jeg har kommet frem til følgende problemstilling:

Hvilke typer treningsmotiv har de som trener hovedsakelig innendørs og de som trener hovedsakelig utendørs?

Med bakgrunn i min forforståelse om treningsmotivasjon tror jeg at de som trener hovedsakelig utendørs er mer indre motiverte enn de som trener innendørs. I tillegg tror jeg at ulike aldersgrupper svarer forskjellig på utsagn om ytre og indre motiv. Jeg har satt opp to hypoteser for å undersøke om antakelsene stemmer:

Hypotese 1: *Det er ingen forskjeller i treningsmotiv mellom de som trener innendørs og de som trener utendørs.*

Hypotese 2: *Det er ingen forskjeller i treningsmotiv mellom ungdommer, unge voksne, voksne og eldre.*

1.2.1 Definisjoner

Trening: Begrepet trening kan bety forskjellig fra person til person. Noen anser harde løpeturer som trening, mens andre oppfatter hagearbeid og rolig gange som trening. I dette studiet har jeg valgt å ha et relativt bredt syn på trening, spesielt for å inkludere de som er fysisk aktive utendørs. Det vil si at jeg har valgt å anse moderat og intensiv sykling, fjellturer og rask gange som trening fordi mange bruker disse aktivitetsformene for å holde seg i form. I tillegg inkluderes trening i utendørs idretts- og rekreasjonsanlegg som lysløype og bearbeidet skogsvei. Innendørs trening inkluderer gruppetimer og individuell kondisjons- og styrketrening på treningssenter.

Hovedsakelig: De færreste trener utelukkende innendørs eller utendørs. Med ”hovedsakelig” menes over 50 % av tiden man bruker på den bestemte treningsformen i løpet av et år.

Motiv: Med motiv menes en persons individuelle mål for en bestemt handling eller adferd. Motiv er domenespesifikt og kan sjelden generaliseres til å gjelde alle handlingene til en person (Ingledeew & Markland 2008).

1.3 Oppgavens oppbygging

I teorikapittelet har jeg valgt å legge hovedvekten på selvbestemmelsesteorien til Deci og Ryan. I tillegg presenteres relevant litteratur innenfor motivasjon, flytteorien til Csikszentmihalyi, trening i forhold til ulike aldre, trening innendørs og utendørs og konkurranseaspektets påvirkning på motivasjon. De fleste av artiklene som brukes i oppgaven er hentet fra søkemotorene ERIC, PubMed, Sage Journals, Taylor & Francis Online og Wiley Online Library. For å finne artiklene brukte jeg ulike kombinasjoner av søkeordene *environment*, *exercise*, *extrinsic motivation*, *fitness center*, *intrinsic motivation*, *leisure time*, *motivation*, *nature*, *outdoor activity*, *persistence*, *physical activity*, *sport*, *well-being*. I tillegg er det brukt relevante fagbøker innenfor idrett, psykologi, sosiologi og samfunnsfag.

I metodekapittelet presenteres og forsvares valg av vitenskapelig metode og forskningsdesign. Deretter beskrives måleinstrumentet, prosedyren, utvalget og behandling av innsamlet datamateriale. Reliabilitet, validitet og forskningsetikk er også lagt innunder metodedelen.

I resultatkapittelet presenteres resultatene fra undersøkelsen i form av tabeller og figurer. I diskusjonskapittelet ser jeg på resultatene i lys av problemstillingen, hypotesene, presentert teori og tidligere forskning. Jeg vil ta utgangspunkt i ulike typer motivasjon når jeg sammenligner svarene til de to utvalgene. Både forskjeller og likheter presenteres. Avslutningsvis kommer en oppsummering av undersøkelsen og egne tanker om videre arbeid innenfor temaet.

2 TEORI

I følgende kapittel ønsker jeg å presentere teori som er relevant for min oppgave. Hovedvekten er lagt på selvbestemmelsesteorien til Edward L. Deci og Richard M. Ryan.

2.1 Motivasjon

Det er ingen tvil om at trening krever en form for motivasjon, om det nå er på høyt eller lavt prestasjonsnivå. Det finnes en rekke definisjoner og teorier om motivasjon som kan brukes i ulike situasjoner. Ryan og Deci (2000) beskriver motivasjon som en drivkraft som fører til handling. En person som verken har drivkraft eller interesse til en handling karakteriseres derfor som amotivert. Sage (1977) har en lignende definisjon på motivasjon:

”Motivation is the direction and intensity of effort.”

”Direction” refererer til om et individ tiltrekkes av eller søker bestemte situasjoner, mens ”intensity” referer til hvor mye innsats som legges i situasjonen eller handlingen. Weinberg & Gould (2011) påpeker at en kombinasjon av personlighetstrekk og situasjonelle faktorer påvirker et individs motivasjon.

Deci og Ryans sosialkognitive Self-Determination Theory forklarer handlinger ut i fra tre grunnleggende psykologiske behov; autonomi, kompetanse og tilhørighet. De skiller mellom indre motivasjon, ytre motivasjon og amotivasjon (Atkinson et al, 1996), der indre motivasjon karakteriseres av tilfredshet, lyst, kompetanse og – i idrettssammenheng – et ønske om å fortsette med aktiviteten (Ryan & Deci, 2002) og er nært knyttet opp mot Csikszentmihalyis (1975) teori om flyt.

2.2 Self-Determination Theory

Jeg har valgt å bruke Self-Determination Theory som hovedelementet i det teoretiske rammeverket til oppgaven. Denne teorien gir en inngående beskrivelse av hvordan indre og ytre motivasjon kan påvirke deltakelse og engasjement i fysisk aktivitet.

De fleste atleter og mosjonister har personlige motiv for å trene. Motivene varierer, men kan stort sett deles inn i undergrupper. En av de vanligste inndelingene av motivasjon er basert på Edward Deci og Richard Ryans (1985) sosialkognitive Self-Determination Theory (SDT) eller selvbestemmelsesteorien, der de deler inn motivasjon i et spekter fra amotivasjon til indre motivasjon (Pelletier et al, 2013). Det finnes ulike grader av motivasjon i tillegg til ulike typer av motivasjon. SDT deler motivasjon inn i ren indre motivasjon, fire ulike typer av ytre motivasjon og amotivasjon. Indre motivasjon referer til en interesse for selve aktiviteten, mens ytre motivasjon oppstår når personen gjør handlingen for å oppnå en form for belønning utenom aktiviteten. Inndeling av ytre motivasjon er gjort på bakgrunn av hvor autonom og internalisert handlingen er (Ryan & Deci, 2000).

Indre motivasjon som fenomen ble først anerkjent ved eksperimentelle studier av dyrs adferd. White (1959) så at flere arter viste engasjement, nysgjerrighet og lekenhet selv uten ytre belønninger. Denne spontane adferden virket å komme som følge av positive erfaringer i forbindelse med fysisk aktivitet og utvikling av evner. I følge SDT (Ryan & Deci, 2002, 2007) har også mennesker en medfødt tilbøyelighet til indre motivasjon i den forstand at mennesker er aktive organismer som ønsker å utvikle seg selv gjennom å oppsøke og overvinne passende utfordringer. Gjerne da som et middel for å oppleve tilhørighet i en gruppe eller et felleskap. En direkte konsekvens av SDT er at mennesker ønsker å forfølge mål, områder og relasjoner som støtter og tilfredsstillende de psykologiske behovene (Deci & Ryan, 2000). Utviklingen må sees på som en dynamisk prosess, da den kan hemmes eller fremmes ut i fra den sosiale konteksten individet befinner seg i. Med andre ord er tilstrekkelig sosial støtte en viktig faktor for den naturlige tendensen til fysisk og psykologisk utvikling (Deci & Ryan, 1985). Dette gjør SDT til en organisk, dialektisk modell.

Gjennom flere år har SDT utviklet seg til å bli en samling av miniteorier, der hver miniteori tar for seg et bestemt fenomen (Ryan & Deci, 2002). Miniteoriene har det til felles at de har fokus på de grunnleggende psykologiske behovene; kompetanse, autonomi og tilhørighet

(Ryan & Deci, 2002). Tilfredsstillelse av de grunnleggende behovene er avgjørende for trivsel, integritet og personlig vekst hos et individ (Ryan & La Guardia 2000). Behovet for *kompetanse* dekkes når et individ får optimale utfordringer som samsvarer med egne ferdigheter. Resultatet er økt mestringsfølelse hos individet. Dette samsvarer også med flyt-teorien som beskrives senere. Ved å ha tilknytning og nærhet til menneskene rundt seg opplever individet *tilhørighet*. *Autonomi* oppnås når individet får ta egne valg og handle på en måte som stemmer overens med egne interesser og verdier (Ryan & Deci, 2002; Pelletier et al, 2013). Videre beskriver Deci & Ryan (1985) at det er sammenheng mellom opplevelse av autonom støtte og grad av indre motivasjon.

2.2.1 Kognitiv Evaluering/Cognitive Evaluation Theory

Teorien om kognitiv evaluering, eller Cognitive Evaluation Theory (CET), beskriver hvordan ulike sosiale kontekster og belønninger kan påvirke indre motivasjon. Resultatet ved bruk av belønninger er enten økt eller redusert indre motivasjon. Belønninger og tilbakemeldinger som fører til økt mestringsfølelse kan øke indre motivasjon dersom behovet for kompetanse blir tilfredsstillt (Ryan & Deci, 2000). Videre påpeker Deci & Ryan (1985) at opplevelse av kompetanse ikke vil føre til økt indre motivasjon dersom individet mangler følelse av autonomi i handlingen. Situasjoner preget av kontroll og ytre press vil virke hemmende på indre motivasjon i og med at det undergraver følelse av autonomi. Når individet opplever at situasjonen ikke er selvbestemt, gjennomføres heller ikke handlingen som følge av lyst og glede over aktiviteten, men som følge av en ytre faktor (Ryan & Deci 2002). For å oppnå høy indre motivasjon må altså både behovet for kompetanse og autonomi tilfredsstillles.

Deci & Ryan (1985) beskriver to ulike tilnæringsmåter i situasjoner som krever veiledning eller tilbakemelding. Hovedtrekkene ved tilnæringsmåtene er at de enten er av informerende eller kontrollerende art. En metaanalyse gjennomført av Deci, Koestner & Ryan (1999) beskriver hvordan sosiale kontekster med kontrollerende elementer (belønninger, priser, ros) underminerer de mer selvbestemte formene for motivasjon. En signifikant annen som har en væremåte som uttrykker autoritet og tvang vil undertrykke følelsen av at handlingene gjennomføres av egen fri vilje. Dersom den signifikante andre er støttende, inkluderende og oppfordrer til fri tenking, kan denne autonomistøttende oppførselen føre til reguleringer som er indre motivert. En trener som er informerende i stedet for kontrollerende vil ta hensyn til behovene og følelsene til den som skal motta

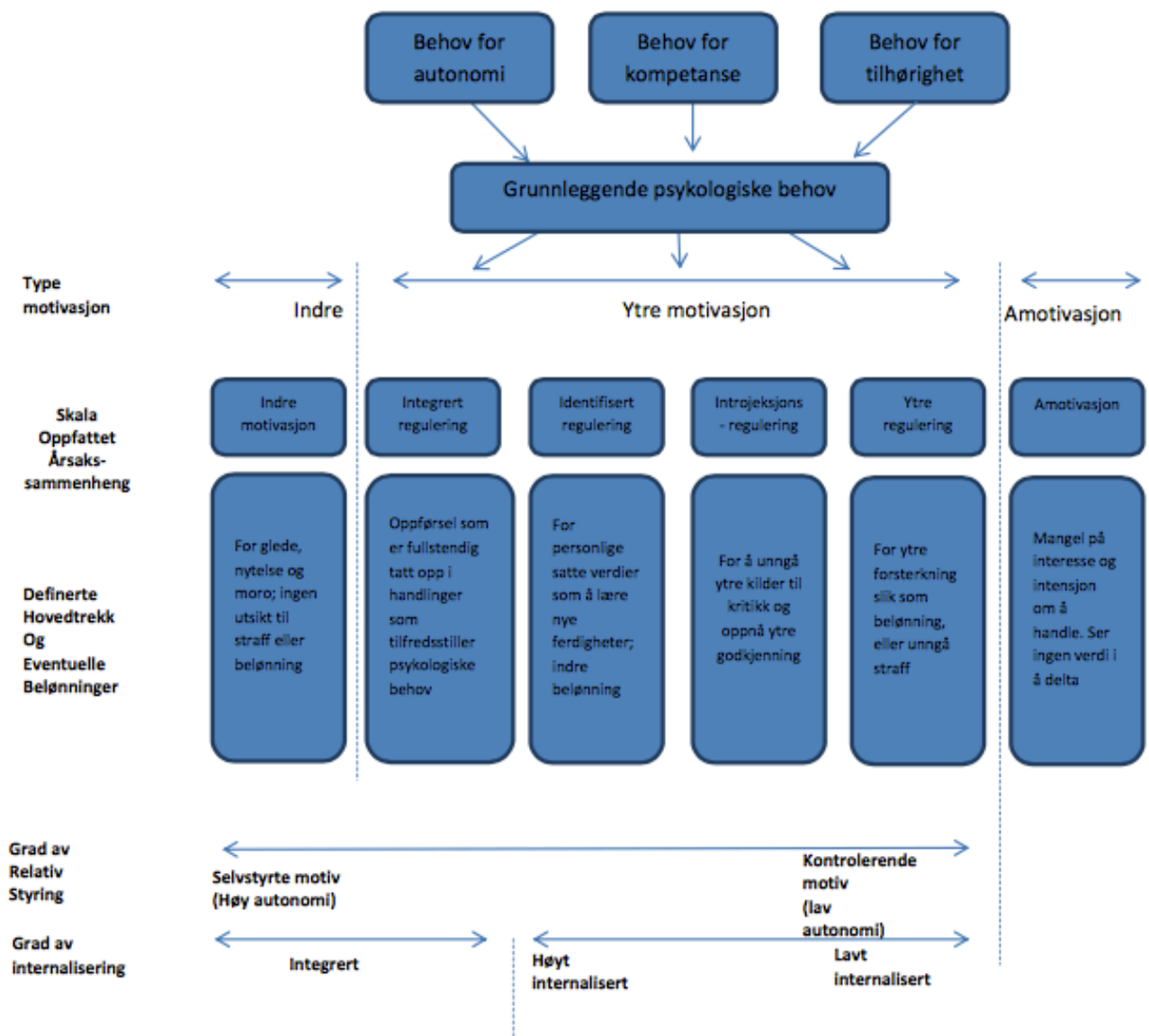
informasjonen og på den måten bidra til at mottakeren beholder eller oppnår følelse av kompetanse. Én enkelthendelse er nok til å føre til et skifte i en persons motivasjon (Deci & Ryan, 1985). I treningssentersammenheng kan en oppmuntrende og inkluderende instruktør bidra til at medlemmer opplever treningsglede og mestringsfølelse. Dette kan gjøres ved å gi konstruktive tilbakemeldinger, ros ved god innsats og involvere personen i planlegging av fremtidig trening.

I forhold til min problemstilling er den sosiale konteksten en viktig del av oppgaven i og med at miljøet (innendørs og utendørs) kan sies å være en del av det sosiale elementet. I undersøkelsen vil jeg ikke få direkte svar på *hvilke* belønninger respondentene oppnår i forbindelse med treningen. Det jeg derimot vil kunne si noe om er om respondentene i en av gruppene er mer indre motivert enn i den andre gruppa. Her vil CET kunne bidra til å gi meg forståelse for hvordan miljøet i utendørs trening og miljøet i treningssenter kan påvirke treningsmotivasjonen og opplevelsen av aktiviteten. Samtidig må jeg være forsiktig med å trekke bastante slutninger om at det er miljøet som bestemmer motivasjonen.

2.2.2 Organisk integrasjon/Organismic Integration Theory

Miniteorien om organisk interaksjon (OIT) beskriver hvordan mennesket har en medfødt tendens til å integrere og internalisere ytre motiv. Internaliseringen er en psykologisk prosess der egenskaper og innstillinger som opprinnelig ikke var en del av personen, blitt tatt opp og integrert som en del av selvbildet. Graden av internalisering avhenger i stor grad av opplevd autonomi og det sosiale miljøet rundt personen (Ryan & Deci, 2002).

I motsetning til andre teorier om internalisering, ser OIT på denne prosessen som et kontinuum og ikke en dikotomi. Dikotomi karakteriseres som ”svart-hvitt” eller ”enten-eller”, der elementene utelukker hverandre gjensidig (Tranøy, 2011). Elementene i et kontinuum kan derimot gli mer over i hverandre. Jo mer en regulering er internalisert, desto mer blir det en del av det integrerte jeg-et og gir et større grunnlag for selvbestemt adferd. Reguleringer som ikke er integrert i selvet, vil fungere som kontrollert form for ytre motivasjon med varierende grad av opplevd autonomi (Ryan & Deci, 2002). Nedenfor presenteres OIT som en modell som viser ulike typer regulering for ytre motivasjon.



Figur 2.1. Fremstilling av teorien om selvbestemmelse. Beskriver hovedtrekkene i tre miniteorier: kognitiv evaluering, organisk integrasjon og grunnleggende psykologiske behov (Jakobsen, 2012).

Helt til høyre i figur 2.1 finner vi *amotivasjon*. I denne tilstanden har ikke individet noe hensikt eller ønske om å handle. Amotivasjon oppstår når individet ikke føler seg kompetent nok til oppgaven, når individet ikke ser verdien i oppgaven eller dersom resultatet av oppgaven er likegyldig for individet (Ryan & Deci, 2000). I forhold til mitt prosjekt kan dette være respondenter som ikke ser hensikten med trening eller det kan være at de ikke føler seg kompetente til å drive med noe form for idrett eller fysisk aktivitet. Det kan være på bakgrunn av tidligere erfaringer – de har forsøkt seg på en idrett, men ikke lykkes – eller det kan være som følge av manglende erfaring med fysisk aktivitet. Det kan også hende at de ikke bryr seg om resultatene trening gir, verken fordeler som kan sies å være ytre (veltrent kropp, anerkjennelse eller belønning) eller indre motivert (økt velvære og glede).

Den midterste delen av modellen består av fire typer reguleringer av ytre motivasjon med varierende grad av autonomi. Nærmest amotivasjon finner vi *ytre regulering*, som er den minst autonome formen for ytre motivasjon. Denne formen for motivasjon blir ofte sett på som motsatsen til indre motivasjon. Ytre regulerte personer gjennomfører handlinger for å få belønning eller for å unngå straff (Ryan & Deci, 2002). For eksempel for å få ros fra en signifikant annen eller for å unngå straffetrening. Denne teorien er nært beslektet med teorien om operant betingning (f.eks. B.F. Skinner, 1938), der individets handlinger blir påvirket av konsekvensene av handlingen. Handlinger som er ytre regulert oppleves ofte som kontrollert eller fremmedgjort (Cassidy et al, 2004). I treningssammenheng kan dette være personer som har fått beskjed fra legen om at de må begynne å trene på grunn av plager eller sykdommer de har fått som følge av inaktivitet. Det kan også være personer som i utgangspunktet ikke er interessert i trening, men som opplever et press fra klassekamerater, foreldre, kollegaer, kjærester eller media om et visst utseende eller en viss livsstil.

Introjeksjonsregulering er en type ytre motivasjon som er noe mer internalisert enn ytre regulering. Den indre reguleringen er fortsatt av kontrollerende art og er ikke blitt integrert i selvet, og oppleves derfor ikke som selvbestemt (Ryan & Deci, 2000). Forskjellen mellom introjeksjonsregulering og ytre regulering er at personen kjenner til sanksjonene fra før og handler på automatikk for å unngå straff eller oppnå belønning. Ofte kommer straffen eller belønningen fra personen selv i form av skyldfølelse eller angst eller styrket selvtillit og stolthet for å oppnå en viss standard (Ryan & Deci, 2007). Jeg kan tenke meg til at flere av mine respondenter havner i denne kategorien. Kanskje særlig de som deltok på undersøkelsen i starten av januar. Det er ikke sjelden at trening blir gjennomført for å kvitte seg med ekstra kilo eller for å kunne unne seg noe ekstra godt etter trening. De kjenner til både de negative konsekvensene av å ikke trene og de positive konsekvensene dersom de gjennomfører treningen. Straffen ved å ikke trene kan komme i form av dårlig samvittighet og redusert selvtillit.

En mer selvbestemt form for ytre motivasjon er *identifisert regulering*. Personen forstår hensikten med aktiviteten og verdsetter den. Gjennom å identifisere seg selv med aktiviteten oppleves større valgfrihet og selvbestemthet. Aktiviteten behøver ikke å oppleves som særlig interessant eller morsom, men personen forstår at innsatsen er verdt resultatet (Ryan & Deci, 2002, 2007). Det kan for eksempel være en langdistanseløper som gjennomfører

styrketrening som i utgangspunktet ikke oppleves interessant. Personen forstår at dette er et tiltak som gjør at løpsprestasjonen kan øke og at det virker skadeforebyggende. Kanskje denne utøveren i tillegg driver med annen alternativ trening, men dette er en autonom avgjørelse og gjennomføres hvor og når utøveren selv ønsker. Selve adferden er ytre motivert og av instrumentell karakter, men handlingen er samtidig verdsatt. Motivasjonen bak slike handlinger kan også være et ønske om å utvikle andre sider (f eks bli tøffere, bygge karakter og/eller viljestyrke), ikke nødvendigvis de fysiske sidene ved treningen.

Den mest autonome formen for ytre motivasjon er *integrert regulering*. Integrasjonen skjer når identifiseringen er fullstendig assimilert til selvet. Altså når handlingen stemmer fullstendig overens med personens egne verdier, mål og behov. Forskjellen mellom indre motivasjon og integrert regulering er at handlingene fortsatt har instrumentell verdi og gjøres for å oppnå personlige utfall eller resultat. For eksempel kan en person ha en voldsom lidenskap for en aktivitet (som løping) og opplever at aktiviteten er en så stor del av livet at den er med på å forme personens identitet (det å være løper beskriver hvem personen er). Likevel er det fortsatt små aspekter ved aktiviteten (som styrketrening) som ikke alltid oppleves som morsomme. Indre motivasjon derimot kjennetegnes av glede og iboende interesse for å gjennomføre selve aktiviteten (Ryan & Deci, 2002). Dersom en person løper på fjellet fordi det er morsomt og gir en følelse av velbehag er det den indre motivasjonen som er fremtredende.

Sosiale normer og regler blir stadig internalisert gjennom livsløpet. Modellen (figur 2.1) beskriver hvordan selvbestemmelse og opplevelse av kompetanse kan føre til et skifte fra ytre til indre motivasjon eller fra indre til ytre motivasjon. Det er likevel ikke slik at en person må i gjennom alle stadiene av internalisering. Hvor personen befinner seg på skalaen avgjøres av tidligere erfaringer og situasjonelle faktorer. Skiftet av retning kan gå begge veier, alt ettersom hvilken verdi personen ilegger aktiviteten. Ofte starter det med at personen er ytre regulert motivert, men gjør aktiviteten på grunn av en belønning eller som følge av at en signifikant annen (person eller gruppe) ønsker at personen deltar i aktiviteten. Ved deltakelse kan personen tilfredsstillende behovet om *sosial tilhørighet* som er et av de grunnleggende behovene. Dersom aktiviteten blir tilpasset nivået til personen vil også behovet for *kompetanse* dekkes. Tilstedeværelse av kompetanse og sosial tilhørighet kan oppnås frem til stadiet av introjeksjonsregulering, men stadiet er for preget av kontroll til å tilfredsstillende behovet for *autonomi*. Det er bare en autonomistøttende kontekst som kan føre til en integrert

og identifisert selvregulering (Ryan & Deci, 2000) – en adferd eller tilstand der individet tar bevisste og målrettede valg (Hagger, 2010). Når alle de grunnleggende behovene er tilfredsstillt er forutsetningene store for at personen skal oppleve indre motivasjon.

2.2.3 Kausal orientering/Causality Orientation Theory

Indre og ytre motivasjon er ofte sett på i forbindelse med en aktivitet. De fleste opplever å være ytre motivert i en aktivitet, men indre motivert i en annen. Konseptet med kausal orientering, eller Causality Orientation Theory (COT), refererer nettopp til de ulike typene av regulering og hvordan individets personlighet virker inn på adferd og graden av selvbestemmelse i handling (Ryan & Deci, 2007). COT trekker frem tre retninger som hver representerer selvbestemmelse i ulik grad: de autonomiorienterte, de kontrollorienterte og de upersonlig orienterte. Det antas at mennesker innehar innslag av alle retningene i mer eller mindre grad (Ryan & Deci, 2002).

En autonomiorientert person er selvbestemt og handler på bakgrunn av personlige interesser og verdier. Denne personen innehar som regel indre motivasjon eller integrert regulert motivasjon. En person med kontrollorientert adferd styres som følge av ytre belønninger og relateres ofte til introjeksjonsregulering og ytre regulering. Den upersonlig orienterte utøveren har liten tro på at egne ferdigheter er tilstrekkelig til oppgaven og at utfallet ikke kan påvirkes av utøveren selv. Dette tankemønsteret sees ofte hos amotiverte (Ryan & Deci, 2002). I en studie av Friederichs et al (2015) ble det gjennomført en klusteranalyse på et utvalg for å identifisere grupper som hadde samme type motiv i forhold til fysisk aktivitet. Utvalget ble delt inn i tre grupper; personer med autonom motivasjon, personer med kontrollert motivasjon og personer med lav motivasjon for fysisk aktivitet. Gruppene ble dannet på bakgrunn av adferd, treningsmotiv og subjektive erfaringer mens de var i aktivitet. Sammenlignet med de to sistnevnte gruppene, opplevde de autonomiorienterte mer glede, mer valgfrihet og mindre stress. De hadde også mer selvtillit med tanke på fysiske ferdigheter, gjorde en større innsats og verdsatte fysisk aktivitet mer enn de to andre gruppene.

I følge SDT styres motivasjon og adferd av situasjonen, den sosiale konteksten og personens tidligere erfaringer med lignende situasjoner. For å måle i hvor stor grad en person er autonomiorientert, kontrollorientert og upersonlig orientert i en situasjon ble General

Causality Orientations Scale (GCOS) utviklet. Studier har tidligere vist at høy grad av autonom orientering var positivt forbundet med selvtilit, selvutvikling og selvrealisering (Deci & Ryan, 1985). Dette er egenskaper som ofte sees i forbindelse med indre motiverte og integrert regulerte. En person som løper på fjellet er autonomiorientert dersom han opplever glede og velvære ved aktiviteten og liker å oppdage nye sider ved løpingen. Dersom han løper for vinne premier eller fordi noen forventer det av ham, er han kontrollorientert. En upersonlig orientert person tenderer ofte mot amotivasjon og ville ikke trodd han var kapabel til å løpe på fjellet.

2.2.4 Grunnleggende psykologiske behov/Basic Needs Theory

Teorien om grunnleggende psykologiske behov (BNT) beskriver behovenes opprinnelse og virkemåte, og forklarer hvordan autonomi, kompetanse og sosial tilhørighet påvirker selvbestemt adferd. For å kvalifisere som et behov, må en motiverende kraft ha en direkte relasjon til trivsel og mental helse. De grunnleggende behovene – autonomi, kompetanse og sosial tilhørighet – blir i stor grad påvirket av miljøet personen befinner seg i. Så fort det omkringliggende miljøet neglisjerer et av de grunnleggende behovene, svekkes indre motivasjon, internalisering og positiv erfaring. Den sosiale konteksten er i så måte essensiell for personlig vekst, integritet og trivsel (Ryan & Deci, 2007). Teorien er universell i den forstand at behovene gjelder på tvers av kjønn, alder og bakgrunn. Hvilke behov som dominerer kan være situasjonsbetinget, men alle behovene bør til en viss grad tilfredsstilles for å oppnå trivsel og indre motivasjon for en aktivitet (Deci & Ryan, 2000). I og med at teorien hevder å være universell vil det være interessant å se om treningsmotivasjonen varierer ut i fra alder. Undersøkelsen vil vise om flertallet av de indre motiverte enten er av den eldre eller yngre delen av aldersskalaen.

2.2.5 Målinnhold/Goal Contents Theory

Teorien om målinnhold (GCT) beskriver hvordan indre og ytre mål påvirker trivsel og motivasjon. I følge Kasser og Ryan (1996) fører ytre mål som popularitet, penger og attraktivitet sjelden til tilfredsstillelse av de grunnleggende behovene. Ytre mål avhenger i stor grad av belønninger og anerkjennelse fra andre. På den andre siden av målskalaen finner vi indre mål som selvaksept, tilhørighet og god helse. De indre målene sammenfaller med personlig vekst og selvrealisering. Disse faktorene er knyttet til tilfredsstillelse av behovene

og er dermed også en direkte link til økt trivsel. Dette støttes av forskning av Kasser et al (2013) som viste at personer opplevde økt trivsel desto mindre de vektla betydning av materielle verdier og mål. Personlige trener, andre trenere, helsepersonell og signifikante andre vil kunne påvirke en persons motivasjon i stor grad ved å veilede de mot indre mål som personen selv formulerer.

Nyere forskning viser at valg av mål er avgjørende både for prestasjon og trivsel. Ved valg av ytre mål mister personen noe av evnen til å være fullstendig oppslukt i aktiviteten (flow), da fokuset rettes mer mot faktorer som utseende og anerkjennelse. Dette igjen påvirker kvaliteten på utførelsen og vil over lengre tid svekke prestasjonen (Vansteenkiste et al, 2006). Vansteenkiste et al (2004) påpeker også at kombinasjonen mellom indre mål og autonomiorientert læringsklima fører til mer engasjement og læringsvillighet som igjen kan føre til økt indre motivasjon.

I denne undersøkelsen får ikke respondentene mulighet til å skrive ned sine egne mål for treningen. Derimot vil vi kunne se hvor mye den enkelte identifiserer seg med utsagnene (treningsmålene) som er fastsatt i spørreskjemaet som er brukt til undersøkelsen. Utsagnene er utformet på en slik måte at det skal være mulig å trekke en slutning om en person svarer ”helt riktig” på for eksempel ” Fordi det gir meg glede å lære mer om det jeg trener på”. Det vil være nærliggende å tro at denne personen er indre motivert dersom de andre svarene som er utviklet for å måle indre motivasjon også er besvart med en høy score.

2.3 Self-determination Theory og fysisk aktivitet

For noen er idrett og fysisk aktivitet en selvfølge i livet. For andre kan trening være noe som oppleves som et ork, men gjennomfører det likevel for å takle samfunnets forventninger eller for å oppnå en form for ytre belønning. SDT har et sterkt teoretisk rammeverk som forklarer hvordan ulike typer motivasjon kan påvirke utfallet på adferd og trivsel i idrett. Forskning gjennomført om forholdet mellom deltakelsesmotiv, treningsadferd, trivsel og kroppsbilde har mange likhetstrekk med perspektivet til SDT (Markland & Ingledew, 2007). CET er en av miniteoriene som beskriver hvordan et belønningssystem kan påvirke en persons motivasjon.

Moderne teknologi og massemedia har gjort idrett til en aktivitet som gjelder både utøvere og tilskuere. Parallelt med at idrett har blitt mer populært blant tilskuere, har det blitt et større fokus på priser, pengepremier, det å vinne og sosial anerkjennelse (Deci & Ryan, 1985). Som utøver i moderne idrett kan det være vanskelig å ikke la seg påvirke av disse ytre faktorene. Selv den vanlige mosjonist lokkes stadig av ytre belønninger: likes på sosiale medier, ros og anerkjennelse fra andre og egne belønninger i form av en ekstra sjokolade til kaffen eller en time hos massøren. Disse faktorene kan føre til et skifte fra indre til ytre motivasjon, noe som er uheldig i et langtidsperspektiv (Ryan & Deci, 2002).

Både OIT og COT beskriver hvordan motivasjon stadig er i endring hos en person og varierer ut i fra hvilken aktivitet personen holder på med og i hvilken sosial kontekst aktiviteten gjennomføres i. De fleste avgjørelser i forbindelse med trening gjøres av personen selv, men miljøet spiller også en betydelig rolle. Dette gjelder kanskje særlig de som er tilknyttet et trenerteam. En person som er underlagt en kontrollerende trener som ikke tar hensyn til de grunnleggende behovene kan fort miste den indre motivasjonen. Flere studier viser at det er sammenheng mellom ytre motivasjon, manglende trivsel og neglisjering av behovene for autonomi, kompetanse og tilhørighet (Gunnell et al, 2013, 2014; Ng et al, 2013). Deci & Ryan (1987) beskriver i en litteraturstudie at det er viktig å involvere personer i planlegging av det som skal gjennomføres for ikke å underminere autonomi. De forklarer at autonomistøttende klima ser ut til å virke positivt på blant annet indre motivasjon, interesse, læring, selvtillit og kreativitet. I en undersøkelse fra Hagger et al (2003) der 295 ungdomsskoleelever var involvert, viste det seg at det var positiv sammenheng mellom autonomistøttende kontekst i gymtimene og økt aktivitet på fritiden. Ng et al (2013) undersøkte hvordan støtten til signifikante andre påvirket personer med mål om vektnedgang og om dette igjen hadde innvirkning på grunnleggende psykologiske behov og adferd i forbindelse med vektnedgangen. Resultatet viste at opplevd autonomistøtte fra signifikante andre korrelerte med tilfredsstillende av psykologiske behov, mens kontrollerende adferd fra andre hadde motsatt virkning. Ovennevnte undersøkelser viser at autonomi er essensielt når man ønsker å fremme indre motivasjon, interesse og læring.

Deltakelsesmotiv eller treningsmotiv er lik beskrivelsen av *målinnhold* i så måte at begge definerer det mennesket tilstreber. Målinnhold beskriver hvilke mål som er aktuelle for den enkelte. I SDT bidrar disse målene til å avgjøre hvilken type motivasjon individet har og i hvor stor grad reguleringen er selvbestemt eller kontrollert (Deci & Ryan, 2000). Målinnhold

som heller mot indre motivasjon, som personlig vekst og sosial tilhørighet, kan føre til økt trivsel. Når motivene er regulert av indre motivasjon vil individet ha en oppfattelse av selvbestemthet og frivillig deltakelse og det er større sjanse for langvarig treningsengasjement (Deci & Ryan, 2000; Wilson et al, 2004; Duncan et al, 2010). Motsatt vil ytre motiv som vektnedgang eller ønsket om å tilfredsstille andre være av kontrollerende art og høyst sannsynlig føre til et kortvarig treningsengasjement (Pelletier et al, 2001). Sheldon et al (2004) påpeker også at ytre motiverte mål kan føre til følelse av nederlag og redusert trivsel dersom de ikke oppnås. Mangelen på mestring kan føre til at personen slutter med idretten.

I en studie av Frederick & Ryan (1993) ble det sett på forskjeller mellom idrett og fysisk aktivitet med tanke på treningsmotivasjon, treningsengasjement og mental helse. Idrett var beskrevet som mer lekpregede aktiviteter (skigåing, kanopadling, sykling, lagidretter), og hadde sterkest innslag av indre motivasjon. Disse utøverne var mer autonomorienterte og opptatt av å øke egen kompetanse gjennom idretten. Det viste seg at motiv som gikk på interesse, glede og kompetanse samsvarte med langvarig treningsengasjement og mer tid brukt på trening. Fysisk aktivitet var typiske fitnessaktiviteter, som styrketrening og innendørs utholdenhetstrening. De som drev med fitness hadde større innslag av ytre motivasjon i form av kroppsrelaterte motiv. Videre ble det beskrevet at slike motiv ofte fører til en kortvarig forpliktelse til trening. Også Matsumoto & Takenaka (2004) konkluderte med at indre motiverte sannsynligvis ville forplikte seg til langvarig treningsengasjement sammenlignet med personer som befant seg langt til høyre i SDT-kontinuumet. 81 % av deltakerne i Matsumoto & Takenakas (2004) undersøkelse forklarte treningen med at de ønsket å opprettholde eller bedre helsetilstanden. Dette kan sammenlignes med resultatene fra Jensens (2011) undersøkelse. Der fikk motivasjonsfaktoren fitness høy score fra nesten hele utvalget, som besto av personer som trente på treningssenter. Fitness referer til å være frisk, sunn, sterk og ha mye energi. Motiv som går på helse og fitness kan oppleves kontrollerende på virke negativt inn på indre motivasjon i lengden. Samtidig kan denne typen ytre motiv være en viktig faktor i startfasen for å få inaktive i gang med trening. Ingledew et al (1998) forklarer at det kan skje et skifte i type motivasjon, som også er forenelig med tanken bak organisk interaksjon.

I tillegg til motivasjon viser det seg at det er andre determinanter som bestemmer graden av deltakelse i trening. Ingledew & Markland (2008) forklarer hvordan personlighetstrekk kan

ha innflytelse på regulering av adferd og treningsmotiv. Resultatet fra deres undersøkelse viste at nevrotisk trening førte til mer utseenderelaterte motiv, som igjen økte ytre regulering og introjektiv regulering. Åpenhet førte til økt helse-/fitnessmotiv, som igjen økte identifisert regulering. Sosiale motiv økte indre motivasjon. Et ønske om å gjøre noe godt og grundig resulterte i redusert ytre regulering og introjektivsregulering. Også kjønn, sivilstand, alder, inntekt og utdanning trekkes frem som faktorer (Breuer et al, 2011; Breivik & Rafoss, 2012). De påpeker at det er større andel single, unge, menn, velstående og godt utdannede som trener. Breivik & Rafoss (2012) beskriver videre at det er flere høyt utdannede, gjerne med foreldre med høy utdanning, som tilfredsstillende de nasjonale kvotene om fysisk aktivitet. Samme rapporten beskriver at forekomsten av friluftaktivitet er like stor hos høyt utdannede som hos lavt utdannede. I forhold til uorganisert trening, fitness, livsstilsaktiviteter og organisert trening er det en større prosentandel høyt utdannede som benytter denne typen aktivitet.

2.4 Flyt-teorien

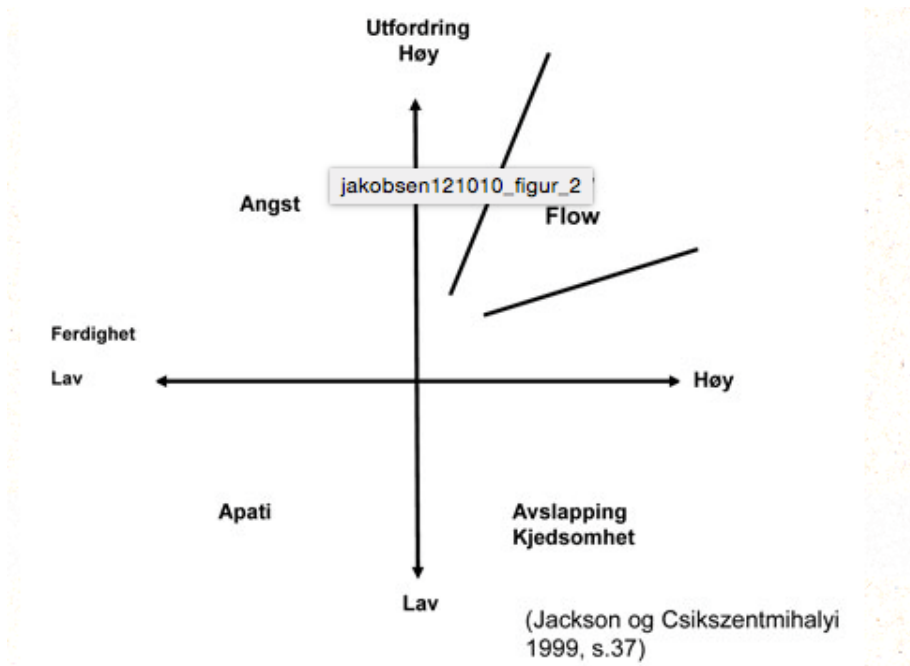
Mihaly Csikszentmihalyi er en av de mest brukte teoretikerne innenfor indre motivasjon. I motsetning til mange andre forskere, har Csikszentmihalyi fokusert på å finne hva som gjør en oppgave indre motiverende i stedet for å finne faktorer som underminerer indre motivasjon. Sammen med Sue Jackson har han sett på indre motivasjon i forbindelse med idrett og identifisert en rekke faktorer som gjør utøvere indre motiverte: balanse mellom utfordring og ferdigheter, klare mål, full konsentrasjon, følelse av kontroll, fravær av selvbevissthet, fravær av ytre belønning og glede over å gjøre aktiviteten (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999). Tilstedeværelse av disse faktorene gjør at personen kan oppleve *flow* (flyt):

”...(a) *holistic sensation that people feel when they act with total involvement* (in an activity)” (Csikszentmihalyi, 1975, s. 36).

Dette er en tilstand der alt kjennes uanstrengt og personen opplever å handle på autopilot. For å få denne flyten, må ferdighetene stemme overens med utfordringene.

Konseptet med flow og dets karakteristikker ble beskrevet av Csikszentmihalyi (1975) etter at han gjennomført semistrukturerte intervju med blant annet klatrere, sjakkspillere, dansere

og kirurger (Csikszentmihalyi, 1975). Flowteorien ble dannet med bakgrunn i tidlig forskning av indre motivasjon og har derfor mange likheter med arbeidet til White (1959), deCharms (1968), Deci og Ryan (1985). Figur 2.2 viser hvordan balansen mellom utfordring og ferdigheter enten kan føre til flow, angst, kjedsomhet eller apati.



Figur 2.2. Fremstilling av flowkurven. Beskriver balansen mellom utfordringer og ferdigheter (Jakobsen, 2012).

Kvaliteten på en opplevelse og tilstedeværelse av flow handler like mye om hvordan personen *oppfatter* egne ferdigheter som de faktiske ferdighetene. De flinkeste atletene beholder roen i konkurransesituasjoner ved å ha så sterkt fokus på situasjonen at de ikke lar seg bekymre av det som kan gå galt. De vet hva de kan prestere og setter klare mål ut i fra egne forventninger. For mosjonister kan flow bidra til en følelse av velvære som gjør det lettere å dedikere seg til fysisk aktivitet (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999). Personer som arbeider med å fremme folkehelse bør tilrettelegge for at personer i deres målgruppe erfarer en viss flow, nettopp for å gjøre fysisk aktivitet til en integrert del av livsstilen langt inn i alderdommen.

Tidligere forskning indikerer at det er sammenheng mellom de selvbestemte formene for motivasjon og flow (Jackson, 1992) og mellom oppfattet autonomi, kompetanse, tilhørighet og opplevelse av flow (Kowal & Fortier, 1999) i idrettssammenheng. Selvbestemt deltakelse

i fysisk aktivitet og idrett kan legge til rette for opplevelsen av flow. Dette kan igjen kan føre til økt prestasjon og persistens i idretten (Fortier & Kowal, 2007).

Det er ingen tvil om at flytteorien og SDT har mange likheter. Det er særlig de to første elementene – autonomi og kompetanse – som kan knyttes til flow og indre motivasjon. I forhold til respondentene i denne undersøkelsen er det nærliggende å tro at de som opplever mestring i sin aktivitet, gjerne i kombinasjon med selvbestemte treningsvalg, vil oppleve at motivasjonen blir mer og mer indre regulert. Optimal balanse mellom utfordringer og egen kompetanse vil gjøre at personen opplever glede over å lære mer om sin idrett og hvordan det er mulig å forbedre seg.

2.5 Trening i friluft

Trening utendørs ser ut til å ha en særlig god effekt på menneskers helse (Brymer et al, 2010). Tidligere forskning om fysisk aktivitet i friluft viser at denne typen aktivitet gir flere fysiske og mentale fordeler, som økt energi, trivsel, redusert stress og bedre humør (Barton et al, 2009; Brymer et al, 2010; Ryan et al, 2010; Depledge et al, 2011; Mitchell, 2012; Pasanen et al, 2014). Loureiro & Veloso (2014) understreker at personer som trener *både* innendørs og utendørs opplever økt psykisk velvære sammenlignet med personer som utelukkende trener innendørs. I en litteraturstudie av Thompson et al (2011) ble det beskrevet hvordan de som trente utendørs opplevde større glede og tilfredshet og oppga større sannsynlighet for å gjenta treningen de nærmeste dagene enn de som trente innendørs. Intervensjonene besto av to enkeltepisoder der den første besto av gange eller løping innendørs og den andre episoden besto av samme aktivitet utendørs. Kaplan (1995) beskriver hvordan hverdagslivet kan påføre mental utmattelse som følge av å måtte være oppmerksom og konsentrert store deler av dagen. Natur og friluft har mange karakteristikk som kan være behjelpelig med å revitalisere den mentale helsen. Brymer et al (2010) foreslår at utendørs fysisk aktivitet gir anledning til å eliminere mental utmattelse og trigge mennesket til dyp refleksjon, som kan virke pleiende på psyken.

I en rapport av Folkehelseinstituttet (2009) beskrives en rekke positive effekter av fysisk aktivitet i friluft: bedre funksjon i kretsløp og muskulatur, påvirkning av dagslys/D-vitamin, utvikling av motorikk, redusert stress, styrket immunforsvar, reduksjon av angst og depresjon

og bedre selvbilde. Dette samsvarer med effektene som rapportene ovenfor beskriver. Når det er snakk om helseeffekter ved fysisk aktivitet kan det likevel være vanskelig å skille om det er selve aktiviteten som gir god helse eller om det er miljøfaktorene (f eks naturen) som gjør at vi føler oss bedre. Sandell (2004) gjorde en litteraturstudie av friluftslivets fordeler og fant ut at friluftsliv gir anledning til både å forebygge og behandle helserelaterte plager. Han påpeker samtidig at det er vanskelig å fastslå akkurat hvilke aspekter ved friluftsliv som gir helseeffekt; om det er den fysiske aktiviteten, friske luften eller naturen i seg selv.

Det finnes få longitudinale studier om fysisk aktivitet i utendørs omgivelser. Det er derfor vanskelig å si noe om utendørs trening gir varige effekter, andre enn de fysiske effektene som generell trening kan gi. Ingen av artiklene som det ble henvist til tidligere i kapitlet nevner hvor lenge de fysiske og mentale effektene varer.

2.6 Trening innendørs

I en undersøkelse gjennomført av Virke (2013) rapporteres det at hver fjerde nordmann over 15 år bruker treningssenteret som en hovedarena for trening. Helsedirektoratet (2014) opererer med samme tall med tanke på hvor stor andel som er tilknyttet treningssenter, men de sier ingenting om hyppighet eller varighet av treningen som gjennomføres. Videre sier Virke (2013) at det var registrert 41 treningssentre i Nordland, hvorav 13 var lokalisert i Bodø. Nesten alle kommuner med mer enn 5000 innbyggere har treningssentre.

De senere årene har flere voksne gått fra å delta i organisert idrett (idrettslag osv.) til å trekke inn på private treningssenter. Majoriteten som benytter seg av denne treningsformen er kvinner, samt de med høyere utdanning (Breivik & Rafoss, 2012). Nedenfor viser tabell 2.1 en oversikt over hvor mange som rapporterer at de trener på treningssenter. Tabell 2.2 viser aldersinndelingen for de som trener på det største treningssenteret i Bodø. Fra tabellen ser vi at majoriteten er mellom 20-49 år og at gjennomsnittsalderen er 34 år for både kvinner og menn. Tallene for Bodø stemmer noenlunde overens med landsoversikten i tabell 2.1.

	Kvinner	Menn	Totalt
Totalt	28.8	23.2	26.2
Alder (år)			
20-29	54.4	47.4	51.5
30-39	29.5	30.0	29.7
40-49	30.1	26.3	28.5
50-59	25.6	16.3	21.0
60-69	19.0	14.5	16.8
70+	14.2	13.1	13.6

Tabell 2.1: Andel kvinner og menn som rapporterer at de trener på helsestudio/treningssenter (%) (Helsedepartementet, 2014)

Alder (år)	Kvinner	Menn
10-19	10.9	11.5
20-29	34.8	35.1
30-39	19.2	19.2
40-49	19.3	15.2
50-59	11.2	12.2
60-69	4.1	5.4
70-79	0.5	1.4
Gjennomsnitt	34.3	34.8
alder		

Tabell 2.2: Aldersfordeling av kvinner og menn som trener på det største treningssenteret i Bodø (%).

Moderne treningscenter er som regel kommersielle institusjoner som tilbyr treningsformer som strekker seg fra tradisjonell aerobics, kondisjonstrening i apparat og kroppsbygging til nyere aktiviteter som dans, yoga og kampsport (Sassatelli, 1999). De fleste som melder seg inn i et treningscenter gjør det av en eller flere grunner. Drummond & Lenes (1997) har beskrevet noen av årsakene til at folk tar denne avgjørelsen: sosial tilhørighet, indre motivasjon (glede over en spesifikk aktivitet), ytre motivasjon (belønning og anerkjennelse), tilknyttede fasiliteter (f.eks. badstue, squashbane), treningsutstyr (frivekter, tredemøller, spinningssykler) og andre goder (snacks, TV). Jensen (2011) så på motivasjon for trening i treningscenter i henholdsvis Norge og India, der begge utvalgene i høy grad var styrt av ytre motiver relatert til utseende og fitness. Det norske utvalget vil kunne sammenlignes med informantene i denne undersøkelsen siden begge utvalgene består av respondenter som trener på treningscenter i Bodøområdet. Undersøkelsen foreslår at trening på treningscenter bør organiseres på en måte som virker støttende på de grunnleggende behovene dersom de ønsker at medlemmene skal holde på treningsvanene sine.

I en studie av Mullen & Whaley (2010) ble det sett på hvordan individuelle og miljømessige faktorer påvirket engasjement og forpliktelse hos personer som allerede var medlem av treningscenter. Motivene som dominerte i forhold til treningsengasjement og deltakelse var relatert til helse, funksjon og utseende. Motiv i forhold til treningsforpliktelse handlet mer om opplevelse av fysiske forandringer og en følelse av å ha kontroll.

En amerikansk undersøkelse Kilpatrick et al (2010) sammenlignet motivene til høgskoleelever i henholdsvis idrett (sports) og trening (exercise). Resultatene indikerer at de som driver med idrett er mer tilbøyelig til å oppleve indre motivasjon, som glede over aktiviteten og utfordringen, mens de som driver med trening er mer opptatt av utseende, vekt og stresshåndtering. Definisjonene sport og trening er mange, men ofte brukes begrepet ”trening” om deltakelse i aktivitet på treningssenter og ”idrett” om aktiviteter som er mer preget av lek. Prichard & Tiggemann (2005, 2007) så på hvordan selvobjektivering korrelerte positivt med spiseforstyrrelser, dårlig kroppsbilde og utseenderelaterte motiv hos kvinnelige deltakere i fitnessgrupper på treningssenter. Dette ble satt i sammenheng med bruken av store speil og generelt mer tettsittende klær på treningssenter sammenlignet med treningsmiljø utenfor treningssenter.

2.7 Påvirkning av konkurranse

Miniteorien CET beskriver hvordan ytre motiv som belønning, konkurranse og tilbakemeldinger påvirker deltakelse og standhaftighet i idrettssammenheng. Videre beskriver teorien hvordan disse faktorene enten øker eller reduserer indre motivasjon. Ryan et al (1984) forklarer at et sportslig arrangement med rigid struktur, mange regler og mulighet for straff virker kontrollerende på utøvere. Opplevelse av autonomi vil svekkes og dermed føre til redusert grad av indre motivasjon. På den andre siden vil et arrangement som er mindre preget av kontrollerende elementer føre til selvbestemte utøvere og derfor også økt indre motivasjon. Dette igjen vil øke sannsynligheten for lengre engasjement i aktiviteten (Frederick-Recascino & Schuster-Smith, 2003).

I en studie av Fortier et al (1995) ble det undersøkt forskjeller hos konkurranseutøvere og mosjonister sett i lys av CET. Måleinstrumentet var den tidligere utgaven av SMS. Resultatene indikerte at konkurranseutøverne opplevde lavere grad av indre motivasjon og høyere grad av identifisert regulering og amotivasjon enn mosjonistene. Konkurranseutøverne hadde større fokus på det å vinne – en faktor som kan virke kontrollerende på tross av at det er et personlig valg.

Duda et al (1995) brukte Task- and Ego Orientation in Sport Questionnaire (TEOSQ) for å måle motivasjonen til tennisspillere på universitetsnivå. Resultatet var at oppgaveorienterte utøvere fokuserte mer på utfordringen i konkurransen. De la mer vekt på følelsene og selve

opplevelsen som konkurransen ga. Disse utøverne klarte å opprettholde den indre motivasjonen på tross av utfallet. Egoorienterte utøvere hadde et ønske om å vinne eller å slå konkurrenter og sammenlignet dermed egen innsats med andres. Dersom disse utøverne ikke oppnådde egne mål, var det mindre sannsynlig at de opplevde glede eller hadde et ønske om å fortsette med aktiviteten. Denne typen utøvere er altså mer ytre motiverte.

2.8 Fysisk aktivitet og alder

Forskning gjennomført på medlemsland i EU viser at 80 % av populasjonen mellom 15-24 år er fysisk aktive, mens kun 45 % av 65-åringene er fysisk aktive (Van Tuyckom & Scheerder, 2008).

Motivene for fysisk aktivitet varierer ut i fra alder, livssituasjon og helsetilstand (Brunet & Sabiston, 2010). Tenåringene og unge voksne har ofte motiv som går på utseende og sosial anerkjennelse (Ingledeu & Sullivan, 2002; Strong et al, 2006; Mullen & Whaley, 2010), mens det for eldre er mer viktig med sosial tilhørighet og funksjon. Med økende alder rettes fokuset mer mot det å være fysisk kompetent, på å opprettholde fysiske ferdigheter og bremse aldringens effekt på kroppen (Reboussin et al, 2000; Beck et al, 2010). I en studie av personer som trente på treningsstudio, viste det seg at fasiliteter, bekvemmelighet og tidsrelaterte faktorer var mindre viktige for eldre (55 år+) enn yngre (25-34 år) (Mullen & Whaley, 2010). Ovennevnte funn stemmer overens med en metaanalyse av Allender et al (2006) der resultatene fra 24 ulike rapporter ble sammenlignet; ungdommer og unge kvinner var opptatt av utseende, vekt, nettverk og anerkjennelse fra familie og signifikante andre, voksne hadde motiv som var rettet mot kompetanse, glede, utvikling av ferdigheter og nettverk, mens eldre verdsatte det sosiale aspektet, glede over aktiviteten og helsegevinstene. Respondentene i denne undersøkelsen var rekruttert gjennom skoler, treningsentre, kommunale institusjoner og allmennleger. Aldersinndelingen avviker noe fra inndelingen i min undersøkelse, da de betegner tenåringene som 16-24 år, unge voksne som 18-30 år, middelaldrende/voksne som 30-65 år og 50 år+ som eldre. Dette sier jeg noe om i diskusjonen.

Breivik & Rafoss (2012) så på betydningen av livskvalitet/helse, instrumentell selvrealisering, glede og utfordring i forhold til aldersgruppene 15-24 år, 25-39 år, 40-59 år og 60 år +. I tre av kategoriene var det tydelige forskjeller. Den yngste gruppen hadde klart størst andel for instrumentell selvrealisering og utfordring. Sistnevnte faktor hadde en

fallende tendens med økende alder. Livskvalitet/helse hadde stor betydning for alle gruppene, mens glede var en faktor som også sank med alderen.

Nedenfor viser tabell 2.3 hvor mange som oppfyller de nasjonale anbefalingene om fysisk aktivitet i Norge, sortert etter alder.

	Kvinner	95% KI	Menn	95% KI	Totalt	95% KI
Alder						
20-29	40.8	33.9-47.7	28.1	20.5-35.7	35.6	30.4-40.8
30-39	27.2	22.3-32.1	22.6	17.1-27.5	25.0	21.5-28.5
40-49	31.7	27.3-36.1	26.0	21.1-30.9	29.3	26.0-32.6
50-59	42.2	37.1-47.3	28.3	23.6-33.0	35.4	31.9-38.9
60-69	38.3	32.5-43.9	36.2	30.6-41.8	37.2	33.2-41.2
70+	21.3	14.9-27.7	27.8	20.9-34.7	24.6	19.9-29.3

Tabell 2.3: Andelen som oppfyller anbefalingene (150 min/uke MPA eller 75 min/uke VPA) for fysisk aktivitet etter alder (år) (Helsedirektoratet, 2014)

3 METODE

En forskningsprosess starter som regel med et spørsmål som forskeren ønsker å komme til bunns i. Deretter følger en fase med datainnsamling og ender forhåpentligvis med å svare på problemstillingen (Nyeng, 2012). For å innhente, organisere og tolke informasjon til et forskningsprosjekt må vi benytte oss av en eller annen form for metode. Metoden som velges er redskapet som gir muligheten til å få svar på problemstillinger man måtte inneha (Larsen, 2007). I et forskningsarbeid er det viktig å velge den metoden som kan gi best mulig svar på fenomenet som skal beskrives (Grønmo, 2004). Noe som virker avgjørende for metodevalg er hvilke type spørsmål som stilles – beskrivende (hva eller hvordan) eller forklarende (hvorfor) spørsmål (Nyeng, 2012). Den metodiske fremgangsmåten bør være så presis at en annen forsker kan få samme resultat ved å følge samme metodikk (Larsen, 2007).

3.1 Valg av forskningsdesign og metode

Ved valg av design har jeg hatt problemstillingen og ønskede informanter i bakhodet, altså hva jeg søker av informasjon og hvem som kan gi meg den informasjonen. Gripsrud & Olsson (2000) forklarer at forskningsdesignet gir en overordnet plan for hvordan vi kan få svar på problemstillingen. Jacobsen (2012) fremhever at valget av forskningsdesignet både vil ha konsekvenser for forskningens gyldighet og pålitelighet. Av nettopp den grunn er det viktig å tenke i gjennom valg av design, slik at dataene som genereres kan bidra til å gi svar på problemstillingen.

Forskningsdesign kan deles inn i tre forskjellige typer; eksplorerende, deskriptivt og kausalt design. Hvilket design som velges, avhenger av problemstillingens karakter og formålet til undersøkelsen. Eksplorerende design brukes gjerne når man ikke har en klar oppfatning av hvilke svar som kommer til å dukke opp, mens deskriptivt design er hensiktsmessig når det skal kartlegges mange variabler (Gripsrud & Olsson, 2000). I og med at det allerede eksisterer en del forskning om aktivitet og motivasjon, har jeg en viss oppfatning om hvilke svar jeg kan forvente. Jeg skal hanske med mange variabler og sammenligne disse mot hverandre, og velger derfor deskriptivt design i min forskning. Jeg har da mulighet til å synliggjøre hvilke motiv som går igjen hos personer som trener. Mangel på tid og ressurser gjør at jeg ikke kan følge opp respondentene over tid, noe som gjør oppgaven til et tverrsnittsstudie.

3.1.1 Kvantitativ metode

Kvantitativ forskning kjennetegnes ved at det er høy grad av systematikk. Forskeren er ofte objektiv og ser fenomenet utenfra (Holme & Solvang, 1996). Fordeler med kvantitativ metode er at forskeren med et fastsatt spørreskjema kan styre informasjonen til det som er reelt for problemstillingen. I tillegg finnes det verktøy for analyse som virker tidsbesparende. Ulempene kan være at standardiserte skjema ikke alltid gir tilstrekkelig eller riktig informasjon (Larsen, 2007).

Kvantitativ data er ofte målbart og tallfestet. I og med at jeg arbeider med mange variabler, vil kvantitativ metode være egnet til min undersøkelse. Ofte kan resultatene generaliseres til å gjelde for flere enn utvalget (Fuglseth & Skogen, 2006; Larsen, 2007). I og med at jeg kun benytter informanter fra Saltenområdet, vil det ikke bli korrekt å generalisere resultatene til å gjelde hele landets befolkning. Målet er derfor å få et bredt nok utvalg til at resultatene kan være representative for regionen.

3.1.2 Survey design

Spørreskjema kan brukes som verktøy til å samle inn data fra et stort antall informanter på en standardisert måte (Gripsrud & Olsson, 2000) og er et hensiktsmessig valg i forhold til å generere data til min problemstilling. Denne måten å samle inn data kalles survey-design. Å generere data gjennom spørreskjema forutsetter at jeg har satt meg inn i emnet, slik at jeg vet hvilke spørsmål jeg bør stille. Kun da vil spørreskjemaet være anvendelig i min undersøkelse. I tillegg har jeg en forforståelse basert på utdanning og erfaring om hvorfor noen velger å trene. Jacobsen (2012) påpeker at spørsmålene bør være av en slik art at de er meningsfulle for utvalget som skal svare. Omfanget og innholdet på spørsmålene, samt struktur og utforming av skjemaet må vurderes, da de vil være avgjørende for svarkvaliteten. Gode spørsmål er endimensjonale, ikke-ledende, korte, presise og entydige (Fuglseth & Skogen, 2006).

Om undersøkelsen inneholder åpne eller lukkede spørsmål er opp til forskeren selv, men det vanligste og mest anvendelige er lukkede spørsmål. Med mange deltakere er lukkede spørsmål lettere å kode og sammenligne med andre informanter i undersøkelsen. Problemet med fastsatt spørreskjema er at det er en viss risiko for å gå glipp av relevant informasjon

(Hellevik, 2002). Hadde jeg hatt få respondenter ville åpne spørsmål gitt meg en dypere forståelse for treningsmotivasjon, men få respondenter ville også umuliggjort generalisering. Med tanke på tidsfrister og oppgavens begrensede omfang var det mest realistisk å velge spørreskjema med lukkede spørsmål.

En av ulempene ved bruk av spørreskjema, er at de med lese- og skrivevansker eller de med annen språklig eller etnisk bakgrunn blir ekskludert (Jacobsen, 2012). Derfor er det mulig at informanter som burde være en del av utvalget blir utelukket, noe som kan gjøre undersøkelsen mindre reliabel.

3.2 Instrumentet

Jeg har valgt å bruke spørreskjemaet Sport Motivation Scale (SMS-II) for å få svar på min problemstilling. Den originale versjonen av SMS ble utarbeidet av Brière et al (1995) på fransk og av Pelletier et al (1995) på engelsk. Begge versjonene har vært i gjennom flere validasjonsprosesser, som viste korrelasjon mellom utsagnene, adekvat begrepsvaliditet og tilfredsstillende intern konsistens. Skjemaet var ment å måle idrettslig motivasjon og ble derfor testet ut på atleter som drev med ulike lagidretter og individuelle idretter på universitetsnivå. Den første versjonen besto av 7 faktorer og 28 elementer. Mallett et al (2007) foreslo en inkludering av integrert regulert motivasjon som en av faktorene, slik at alle bestanddelene av SDT ble representert. SMS-II er en revidert utgave av den originale og har inkludert integrert regulert motivasjon som en faktor, samt kortet ned skjemaet fra 28 til 18 punkter. Skjemaet består av 6 faktorer – indre motivasjon, 4 varianter av ytre regulert motivasjon og amotivasjon og representerer dermed hele kontinuumet av SDT.

3.2.1 Spørreskjemaets oppbygning

Som tidligere nevnt ble SMS-II utarbeidet på fransk og engelsk. Den norske versjonen er oversatt av oversettelsesbyrået Totaltekst DA. Etter forundersøkelsen viste det seg at oversettelsen av noen utsagn i spørreskjemaet virket noe overlappende, men jeg valgte likevel å ha med alle elementene. Først og fremst fordi jeg ønsket at hvert steg i SDT-kontinuumet skulle representeres med like mange utsagn, men også for å sørge for at jeg ikke gikk glipp av viktig informasjon. Jeg tok meg også friheten til å endre ordlyden noe på utsagn 1, 4, 5, 6,

8, 16, 17 og 18. Grunnen til dette var fordi jeg ville at utsagnene også skulle identifiseres av mosjonister og ikke bare idrettsutøvere, da store deler av informantene driver med trening på mosjonistnivå. I spørreskjemaet som ble utdelt var rekkefølgen på utsagnene randomisert for å unngå at elementene i de seks undergruppene kom etter hverandre. Utsagnene i spørreskjemaet er beskrevet i tabell 3.1:

Indre motivasjon:
<ul style="list-style-type: none"> • Fordi det gir meg glede å lære mer om det jeg trener på • Fordi det er interessant å lære hvordan jeg kan forbedre meg • Fordi jeg synes det er morsomt å oppdage nye måter å løse oppgaver på
Integrert regulering:
<ul style="list-style-type: none"> • Fordi det å trene sier noe om hvem jeg egentlig er • Fordi jeg gjennom trening føler at jeg lever i tråd med mine viktigste prinsipper • Fordi det å trene er en viktig del av livet mitt
Identifisert regulering:
<ul style="list-style-type: none"> • Fordi det er en av de beste måtene jeg har valgt å utvikle andre sider av meg selv • Fordi jeg har valgt denne treningsformen som en måte å utvikle meg selv • Fordi jeg har funnet ut at dette er en god måte å utvikle sider ved meg selv som jeg verdsetter
Introjeksert regulering:
<ul style="list-style-type: none"> • Fordi jeg vil følt meg dårlig dersom jeg ikke tok meg tid til å gjøre det • Fordi jeg føler meg bedre når jeg gjør det • Fordi jeg ikke ville følt meg verdifull dersom jeg ikke gjorde det
Ytre regulering:
<ul style="list-style-type: none"> • Fordi mennesker jeg bryr meg om ville bli skuffet dersom jeg ikke gjorde det • Fordi mennesker rundt meg belønner meg når jeg gjør det • Fordi jeg tror at andre vil mislikt det hvis jeg ikke gjorde det
Amotivasjon:
<ul style="list-style-type: none"> • Jeg hadde gode grunner til å drive på med trening, men nå spør jeg meg selv om jeg burde fortsette • Jeg vet ikke lenger; jeg har et inntrykk av at jeg ikke er stand til å lykkes med det jeg trener på • Det er ikke lenger opplagt; jeg tror egentlig ikke at trening er tingen for meg

Tabell 3.1: Gruppeoversikt over utsagn fra spørreskjemaet.

3.2.2 Målenivå

Målenivået sier noe om informasjonen variabelen gir og er avgjørende for hvilke analyser som kan gjennomføres (Halvorsen, 2002). Hvert utsagn i SMS-II har en skalering på ordinalnivå 1-7, der 1 beskrives som "Ikke riktig i det hele tatt", 4 som "Moderat riktig" og 7 som "Helt riktig". Det at verdiene er på ordinalnivå betyr at verdiene er rangordnet og har en rekkefølge som ikke er tilfeldig. Rekkefølgen sier noe om verdiene er høye eller lave, men sier ingenting om hvor mye høyere eller lavere de er i forhold til hverandre (Halvorsen, 2002). Variabler på ordinalnivå har et målenivå som havner mellom ikke-metriske og metriske variabler. Det finnes fortsatt uenighet om hvordan data på ordinalnivå kan brukes, men det er i dag vanlig å bruke multivariate analysemetoder som i utgangspunktet var beregnet på metriske variabler (Clausen, 2009).

I starten av spørreskjemaet har jeg valgt å inkludere noen demografiske spørsmål. I følge Fuglseth & Skogen (2006) kan slike variabler være alder, kjønn, utdanning, yrke, inntekt og diverse familieforhold. Variablene jeg har valgt å inkludere er som følger: kjønn (mann/kvinne), alder (blankt felt), utdanningsnivå (grunnskole, videregående skole, høyskole/universitet 3-4 år og høyskole/universitet 5 år eller mer), hvor ofte personen trener i uka (1-7 dager), om personen trener hovedsakelig innendørs eller utendørs, om personen trener individuelt eller i lagidrett og om personen deltar i konkurranser. Denne tilleggsinformasjonen gir et innblikk i hvordan utvalgene ser ut og kan brukes til å få en større forståelse for hvordan informantens bakgrunn kan påvirke motivasjon. Variablene alder og antall treninger per uke er på forholdstallsnivå, utdanningsvariabelen er på ordinalnivå og de resterende på nominalnivå. Forholdstall har et absolutt nullpunkt der forholdet mellom verdiene kan sammenlignes, altså hvor mye større eller mindre en verdi er i forhold til en annen. Variablene på nominalnivå kan klassifiseres i utelukkende kategorier. Eksempelvis kan kjønn deles inn i kvinne og mann, og type trening kan deles inn i innendørs og utendørs trening. Ja/nei-spørsmål regnes også som variabler på nominalnivå (Halvorsen 2002). Se vedlegg 1 for fullstendig spørreskjema.

3.2.3 Validitet

Problemer kan oppstå i forskningssituasjonen siden forskeren befinner seg på to plan: På *teoriplanet* ved formulering av problemstilling og tolking av empiri, og på *empiriplanet* ved innsamlingen av datamateriale. Det ideelle er når bruken av begrep samsvarer på de to planene. Dette samsvaret kalles definisjonsmessig eller innholdsmessig validitet (Halvorsen, 2008). Validitet sier noe om undersøkelsen måler det som faktisk er ment å måle (Nyeng, 2012) og hvor gyldig måleresultatet er (Befring, 1998). Data som genereres med spørreundersøkelsen må være gyldig eller relevant i forhold til problemstillingen. Derfor er det viktig å bruke tid på å formulere de riktige spørsmålene. En godt forberedt undersøkelse er altså med på å sikre validiteten i undersøkelsen (Larsen, 2007; Hellevik, 2002). Dersom måleresultatene ikke stemmer overens med teorien, må det stilles spørsmål om forskeren har valgt rett fremgangsmåte i forskningsprosessen eller om operasjonaliseringen er korrekt (Befring, 1998).

I min undersøkelse valgte jeg å benytte et eksisterende skjema som var oversatt fra engelsk til norsk. Det originale SMS-II-skjemaets validitet er etterprøvd gjennom flere pilotstudier på universitetsatleter som driver med både lagidretter og individuelle idretter. Skjemaet anses anvendelig for å måle idrettslig motivasjon og de seks undergruppene som benyttes ser ut til å være gyldige i en undersøkelse der informantene både er mosjonister og idrettsutøvere. I tillegg gjennomførte jeg selv en forundersøkelse for å teste ut begrepsvaliditeten. Jeg gjorde dette for å sikre at spørsmålene var forståelige i og med at jeg hadde gjort noen endringer i ordlyden. Dette for at skjemaet skulle være anvendelig for både mosjonister og idrettsutøvere. Det kan hende at begrepsvaliditeten ble noe svekket i oversettelsen fra engelsk til norsk. Enkelte utsagn ble ganske like da det var vanskelig å finne gode oversettelser på noen av ordene. Jeg har likevel valgt å beholde alle utsagnene slik at hver undergruppe har like mange utsagn. I og med at jeg var tilgjengelig under leveringen av skjemaene kunne respondentene spørre dersom noe opplevdes som uklart.

3.2.4 Reliabilitet

Reliabiliteten i en undersøkelse sier noe om målesikkerheten og reproduserbarheten (Nyeng, 2012). God målereliabilitet betyr at en egenskap er godt operasjonalisert. Målereliabilitet beskriver forholdet mellom reell varians og totalvariens, der reliabilitetskoeffisienter tolkes som andel sann varians (Christophersen, 2013). Dersom uavhengige målinger gir tilnærmet like resultat, er undersøkelsen pålitelig og har høy reliabilitet. Prosedyren må derfor beskrives og følges nøye (Halvorsen, 2008). Bruk av lukkede spørsmål og faste svarkategorier minsker faren for at forskeren feiltolker og gir rom for irrelevante faktorer (Befring, 1998). Ved stort tallmateriale, som ofte er et faktum med forskning som har til hensikt å generalisere, kan det oppstå feil i databehandlingen. Nøyaktighet ved behandling av rådata er derfor svært viktig (Larsen, 2007). Jeg benyttet meg av statistikkprogrammet SPSS versjon 20.0, et statistisk verktøy som beskrives senere i kapittelet. Da jeg la inn datamaterialet i programmet, dobbeltsjekk jeg hvert spørreskjema for å være sikker på at jeg hadde plottet inn riktige verdier. For å unngå å gjøre konklusjoner på feil grunnlag, forsikret jeg at tall og objekter ikke falt bort under analysen.

For å opprettholde undersøkelsens reliabilitet, er det i tillegg nødvendig at det kun gis ut *tilstrekkelig informasjon* før utdeling av skjemaene. For mye informasjon øker sannsynligheten for at informanten tilpasser svarene ut i fra dette og kan føre til falske resultater (Jakobsen, 2010). Det er mulig at min tilstedeværelse gjorde at respondentene svarte det de trodde jeg ønsket de skulle svare. Faren med å dele ut spørreskjema før trening, er at deltakerne har fokus et annet sted i tillegg til at de muligens er ivrige på å komme i gang. Ved å dele ut skjema etter trening kan respondentene ha det travelt. Da hender det at respondentene bare skimleser spørsmålet og svarer på noe annet enn det som var tilsiktet. Motivasjonen kan også være annerledes før og etter trening, alt ettersom hvordan de opplevde den aktuelle økten. I tillegg kan respondentene ha blitt påvirket av årstiden (høst/vinter) ved besvaring av om de trener mest inne eller ute. Dette hadde jeg i bakhodet da jeg analyserte innsamlet data.

Hensikten med reliabilitetstester er å se om faktorene vi ønsker å inkludere er stabile nok til å brukes som en skala (Christophersen, 2013). For å teste reliabiliteten benyttet jeg en metode som kalles *Cronbachs alfa*. Verdien (alfa) kan variere mellom 0 og 1 og kan beregnes ved hjelp av statistikkprogram. Verdien indikerer den indre konsistensen i et materiale (Befring,

1998). Den viser hvor sterk korrelasjon det er mellom utsagnene i en indeks, altså om de måler egenskapene som skalaen er ment å måle i forhold til problemstillingen (Halvorsen, 2008). Verdien påvirkes av antall respondenter, men generelt regnes en verdi mellom 0.7-0.9 som god. Verdier mellom 0.5-0.6 er dårlige, verdier mellom 0.6-0.7 er akseptable og verdier over 0.9 regnes som utmerket. I tilfeller med lav alfaverdi må man være forsiktige med å trekke slutninger. Resultatene fra reliabilitetstesting for denne undersøkelsen presenteres i resultatkapittelet.

3.3 Utvalget

3.3.1 Valg av informanter

Det vanligste ved utvelgelse er å skille mellom sannsynlighetsutvelgning og ikke-sannsynlighetsutvelgning (Larsen, 2007). Ved sannsynlighetsutvelgning kan resultatene generaliseres med *nøyaktig spesifisert grad av sikkerhet* (Halvorsen, 2002, s. 106), men ikke-sannsynlighetsutvelgning foretrekkes som regel likevel. Ved sistnevnte metode kan utvalget skje på en slumpmessig måte, på bakgrunn av skjønn, ved at informanter melder seg selv eller ved kvoteutvelgning (Holme & Solvang, 1996). Hellevik beskriver kvoteutvelgning som *en mer forseggjort form for slumpmessig utvelgning* (Hellevik, 2002, s. 121). Da kan forskeren på forhånd fastsette hvilke karakteristikk som skal bestemme utvalget, for eksempel like mange kvinner som menn og/eller like mange i hver aldersklasse (ibid). For å få en forståelse for hvilke karakteristikk jeg burde se etter, skaffet jeg meg statistikk over medlemmer av en populær treningskjede i Bodø. På denne måten fikk jeg et innblikk i hvordan alder og kjønn var fordelt og hadde dette i tankene da jeg plukker ut informanter. Jeg forsøkte å få samme fordelingen på de som trener utendørs, slik at sammenligningsgrunnlaget ble noenlunde likt.

Faktorer som er avgjørende for størrelsen på utvalg er ressurser og tid, hvor mange grupper som skal analyseres, utvalgstypen, variansen i populasjonen, ønskede egenskaper ved populasjonen og hvilken presisjon som ønskes å oppnå (Gripsrud & Olsson, 2000). I tilfeller der det er en uendelig eller ukjent populasjon, forklarer Halvorsen (2002) at den eneste løsningen er å velge et utvalg fra populasjonen, noe jeg var nødt til å gjøre i mitt tilfelle. I følge Larsen (2007) vil det alltid oppstå en feilmargen ved utvelgning, da det er tilnærmet umulig å få et utvalg som stemmer helt overens med universet. Ved ikke-sannsynlighetsutvalg er det vanlig med et utvalg på rundt 200 personer (Gripsrud & Olsson,

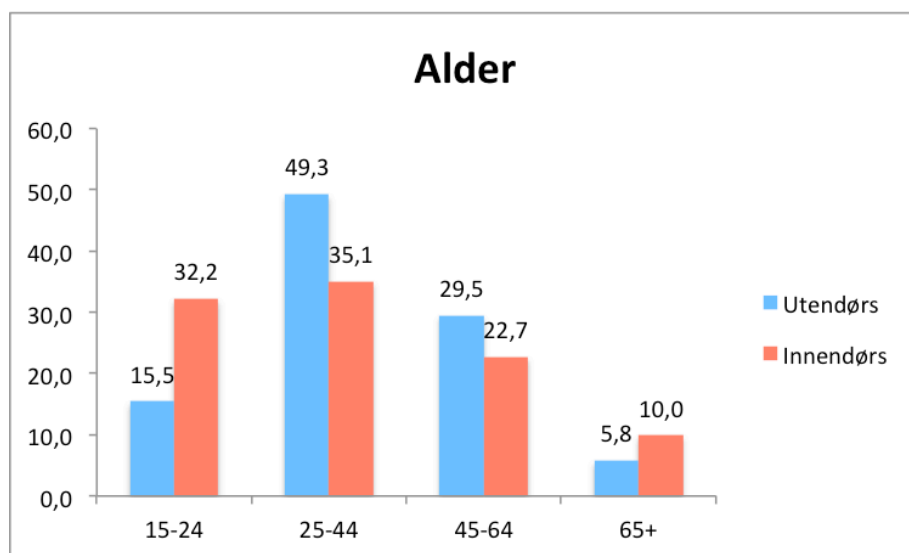
2000). Mitt problem i forhold til generalisering var at jeg ikke hadde tilstrekkelig informasjon om populasjonen eller mosjonister generelt i Norge. Strengt tatt kunne jeg bare si noe om enhetene som jeg valgte å ha med i undersøkelsen. Målet var å kunne generalisere resultatene på regionsnivå.

3.3.2 Beskrivelse av utvalget i dette prosjektet

Utvalget i denne undersøkelsen består av 418 respondenter hvorav 211 trener innendørs (50,5 %) og 207 utendørs (49,5 %). Som tabell 3.2 viser er gjennomsnittsalderen 36,8 år (SD 16,79) for de som trener innendørs og 39,1 år (SD 13,66) for de som trener utendørs. Tabellen viser også nedre og øvre aldersgrense for de to utvalgene.

	INNENDØRS				UTENDØRS			
Alder	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
	15	74	36,82	16,79	15	79	39,14	13,66

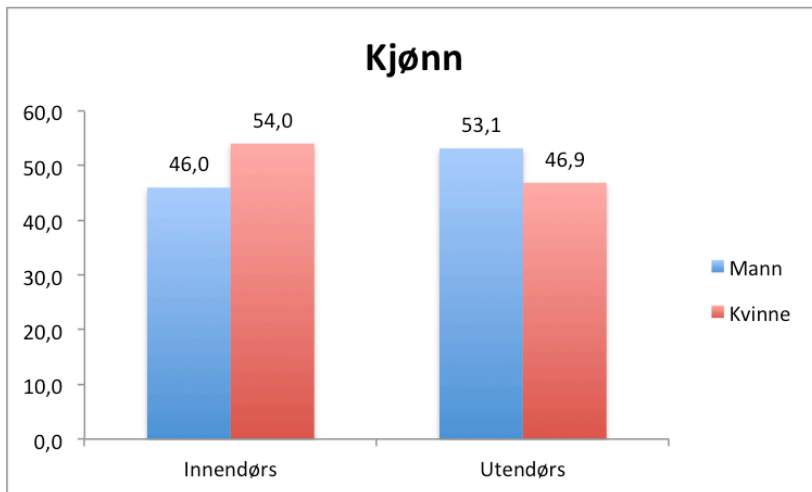
Tabell 3.2: Viser laveste og høyeste alder, gjennomsnittsalder og standardavvik for begge utvalg.



Figur 3.1: Fordeling i aldersgrupper for begge utvalg, vist i %.

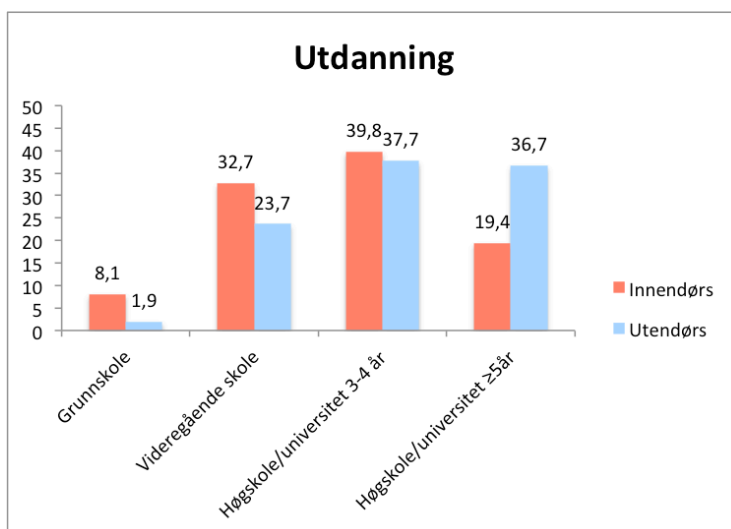
Jeg har delt utvalget inn i fire grupper: Ungdom (15-24 år), unge voksne (25-44 år), voksne (45-64 år) og eldre (65+ år). Denne aldersinndelingen er brukt i flere undersøkelser der ulike helserelaterte emner er sett på i sammenheng med aldersgrupper (Adams & Schoenborn, 2006; Wilson et al, 2007).

Som figur 3.1 viser er majoriteten av respondentene mellom 15 og 44 år. Innenfor utvalgene er det flest ungdommer og unge voksne som trener innendørs, mens det er flest unge voksne og voksne som trener utendørs. Materialet er ikke helt normalfordelt, men jeg velger å se bort fra dette i og med at tallene hovedsakelig stemmer overens med medlemstallene fra treningssenteret (tabell 2.2) og dermed stemmer overens med realiteten.



Figur 3.2: Fordeling i kjønn for begge utvalg, vist i %.

Utvalget var representert med 211 kvinner (114 inne, 97 ute) og 207 menn (97 inne, 110 ute). Figur 3.2 viser at det er en liten skjevhet i utvalgene. Dette ser jeg bort i fra siden tidligere undersøkelser viser at det er flere kvinner enn menn som rapporterer om å trene på treningssenter (se tabell 2.2 og 2.3).



Figur 3.3: Fordeling i utdanning for begge utvalg, vist i %.

Figur 3.3 viser at utvalgene hadde generelt høy utdannelse. De som trente utendørs hadde klart høyest utdannelse, mens innendørsgruppa hadde en større andel respondenter med utdannelse fra grunnskole og videregående skole.

Alder	DELTAKELSE I KONKURRANSE			
	Innendørs		Utendørs	
	JA	NEI	JA	NEI
15-24	11	56	20	12
25-44	12	61	43	59
45-64	11	36	33	27
65+	1	20	0	12
Total	35 (16,8 %)	173 (83,2 %)	96 (46,6 %)	110 (53,4 %)
	208		206	

Tabell 3.3: Antall som oppgir å delta i konkurranser, fordelt i aldersgrupper.

Tabell 3.3 viser at det er et mindretall av innendørsgruppa som deltar i konkurranser (16,8 %), mens nesten halvparten av utendørsgruppa (46,6 %) oppgir å delta i konkurranser. I begge gruppene er det flest av de unge voksne som deltar i konkurranser. Det var fire respondenter som utelot å svare på dette punktet og er ikke tatt med i resultatet om utdanning.

3.4 Prosedyre

For å få tak i respondenter til spørreskjemaet oppsøkte jeg en populær treningskjede og populære turområder i Bodømarka i perioden september 2014 til januar 2015. I Bodø har vi god tilgang til treningssentre som tilbyr individuell trening med eller uten personlig trener, samt et variert utvalg av gruppetimer innendørs. Derfor ville det være stor sjans for å finne respondenter i alle aldre og begge kjønn. I tillegg tok jeg kontakt med idrettsforeninger og facebookgrupper der medlemmene hovedsakelig trener utendørs. Dette var idretter som løping, orientering, sykling, toppturer og langrenn. I forkant kontaktet jeg treningskjeden for å få tillatelse til å gjennomføre undersøkelsen. Jeg valgte ulike lokasjoner og tidspunkt for å få mest mulig variasjon i utvalget. Majoriteten av respondentene på treningssentrene hadde deltatt eller skulle delta i en saltrening. I starten ble alle spørreskjemaene levert ut personlig av meg. Grunnen til at jeg ønsket å gjøre det på denne måten var for å kunne være tilgjengelig i fall noen av respondentene hadde spørsmål om undersøkelsen. Selv om denne fremgangsmåten var svært tidkrevende, opplevde jeg at min tilstedeværelse gjorde at

respondentene tok spørreskjemaet alvorlig. Det at jeg var tilgjengelig og tilstedeværende tror jeg var med på å kvalitetssikre svarene.

Jeg var inne på tanken om å sende ut alle spørreskjemaene på e-post, men da ville jeg ikke hatt samme mulighet til kvoteutvelging. En annen faktor var at jeg fryktet at færre ville forplikte seg til å svare på en upersonlig e-post. Det viste seg etter hvert at det ble problematisk å få nok respondenter til utendørsgruppa, så det endte opp med at aktuelle idrettslag fra Fauske også deltok i undersøkelsen. De fikk den samme informasjonen som jeg ga til de resterende respondentene. I tillegg lagde jeg et spørreskjema med verktøyet ”SurveyMonkey” som jeg la ut på aktuelle grupper på facebook. Grunnen til at lagde et internettbasert skjema var at terskelen for å svare på et skjema i Word-format eller PDF-format er større enn ved avhakingsskjema på internett.

Respondentene ble informert om hensikten med undersøkelsen. De ble også forklart at det var frivillig å delta og at besvarelsen var anonym. De som ønsket å besvare spørreskjemaet ble bedt om å ha sin favorittaktivitet i bakhodet før start. De som opplevde å ikke ha en favorittaktivitet ble bedt om å sette seg inn i den treningsformen de benyttet mest i løpet av året.

3.5 Behandling av datamateriale

For å få en god oversikt over resultatene la jeg manuelt inn rådata i statistikkprogrammet Statistical Package for the Social Sciences (SPSS 20.0, SPSS Inc). Programmet er kommandobasert og kan gjennomføre omfattende analyser som er tidsbesparende når man arbeider med et stort materiale. Det første jeg gjorde var å lage en tabell med deskriptiv statistikk for å få en bedre forståelse og oversikt over resultatet. Tabellen viser minimum- og maksimumsverdier, gjennomsnitt, standardavvik, skewness og kurtosis (vedlegg 2-4). Skewness (skjevhet) og kurtosis sier noe om variablene er symmetriske eller skjevfordelte. Skjevheten er basert på avviket fra gjennomsnittet og kan indikere om mange variabler har enten lave eller høye verdier (Tabachnick & Fidell, 2013). Som regel vil verdier mellom -1 og 1 være uproblematisk, mens verdier ± 3 kan skape problemer for analysen. Dersom utvalget er stort, vil også relativt ubetydelig avvik bli signifikante. Derfor er det viktig å ikke bare tolke statistiske verdier, men også se på den faktiske fordelingskurven. Kurtosis indikerer graden av flat eller spiss fordelingskurve (Christophersen, 2013). Vedlegg 2 viser at

det var noen høye verdier for skewness i mitt utvalg. For både innendørs- og utendørsgruppa hadde de tre utsagnene som målte amotivasjon høye verdier (se vedlegg 3 og 4). Det kan være at den norske oversettelsen er for dårlig og tvetydig slik at flere respondenter ikke forsto innholdet i noen av utsagnene.

3.5.1 Variansanalyse

Signifikanstester kan brukes når man skal teste en hypotese om at to uavhengige middelveier er ulike. Resultatet på testen avhenger av hvor villig en er til å ta feil. Dette kalles signifikansnivå, og beskriver den maksimale sannsynligheten som aksepteres for at et resultat skyldes tilfeldigheter (Christophersen, 2013). Det vanligste signifikansnivået er $p < .05$, altså at det er 5 % sjans for at det er gjort en feilslutning. Et resultat er statistisk signifikant dersom verdien er mindre enn .05. Ved hypotesetesting kan det gjøres to feil. Ved type I-feil forkastes en nullhypotese som er korrekt. Ved type II-feil beholdes en falsk nullhypotese (Befring, 1998). Det avhenger av signifikansnivået hvor stor sannsynlighet det er for å gjøre en type I-feil. Jo lavere signifikansnivå, desto mindre sjans er det for å gjøre en type I-feil (Wenstøp, 2006).

Til denne undersøkelsen har jeg valgt å bruke enveis variansanalyse, ANOVA (OneWay Analysis of Variance) med et signifikansnivå på 5 %. Dette er en statistisk metode som brukes for å sammenligne resultat og for å teste likheter mellom ett eller flere utvalg. Denne metoden gjør det mulig å se hvordan type trening (innendørs/utendørs) og alder påvirker de ulike faktorene innenfor motivasjon. Testen vil gi meg svar på hypotese 1 og 2. En t-test ville gitt meg samme resultat som ANOVA ved sammenligning av motivene for ute- og innegruppene, men ville ikke kunne anvendes ved sammenligning av fire aldersgrupper og motivasjon. Årsaken til dette er at t-test bare kan brukes ved *to* utvalg, altså dikotome variabler. For å gi et ryddig resultat har jeg valgt å bruke ANOVA på begge sammenligningene. ANOVA-metoden forutsetter at variablene er uavhengige og hentet fra en større populasjon. Andre forutsetninger er at datamaterialet er tilnærmet normalfordelt og at de ulike gruppene har lignende standardavvik (Tabachnick & Fidell, 2013). Når ANOVA gjennomføres i SPSS kommer det opp en F-verdi som beskriver variasjonen i den avhengige variabelen. F-verdien sier ingenting om hvor mange grupper eller hvilke grupper som skiller seg fra hverandre. Derfor er det viktig å gjennomføre sammenligninger for å se hvor

forskjellene ligger. I min undersøkelse gikk jeg manuelt inn for hver ANOVA-tabell for å se om det var signifikante forskjeller innenfor de ulike motivasjonsfaktorene og i så fall *hvilke* grupper som skilte seg ut. Disse funnene blir presentert i resultatkapittelet.

3.5.2 Mulige feilkilder

Det kan ha skjedd målingsfeil som følge av at respondenten har oppfattet spørsmålet feil eller krysset av på feil sted. Slike feil kunne ha skjedd dersom respondenten leste utsagnet for hastig eller krysset av på feil linje. Dette er dessverre ikke noe som kan kontrolleres i etterkant, men som jeg likevel bør ha i bakhodet når jeg bearbeider datamaterialet.

3.6 Forskningsetikk

Etikk i forskning kan deles inn i to hovedbolker: *Forskningsinterne* regler og normer som går på saklighet, åpenhet og redelighet internt i forskningssamfunnet, som for eksempel grad av juks eller manipulering av resultater. *Forskningseksterne* faktorer går på forskerens forhold til informanter og vitenskapens rolle generelt i samfunnet (Nyeng, 2012). En undersøkelse innebærer ofte at forskeren bryter inn i privatsfæren til informanten (Jakobsen, 2010). I min undersøkelse var spørreundersøkelsene anonyme, og vil ikke være sporbare til enkeltindivider. Ingen av informantene vil kunne fremstilles på en uheldig måte. Jeg har også reflektert over valg av problemstilling og forstått at forskningen verken kan være subjektiv eller fremme egne interesser.

Etiske dilemma kan også være knyttet mot selve datainnsamlingen; Deltar alle av fri vilje? Stilles det private spørsmål som kan virke krenkende? Er det riktig å ikke gi all informasjon om undersøkelsen (Larsen, 2007)? Før utdeling av hvert spørreskjema, samt i epostkorrespondanse og facebookgruppene påpekte jeg at deltakelsen var frivillig og jeg forklarte på forhånd undersøkelsens hensikt og hvordan data skulle brukes i etterkant.

4 RESULTATER OG ANALYSE

I dette kapittelet vil jeg presentere funnene fra undersøkelsen. Først vil jeg presentere resultat fra reliabilitetstesten (Cronbachs Alfa) for de ulike faktorene i spørreskjemaet. Deretter presenteres variansanalyse (OneWay ANOVA) og grafisk fremstilling som viser forskjellene på de to utvalgene og mellom de ulike aldergruppene. En mer detaljert beskrivende statistikk er gjort for begge utvalg og vises i vedlegg 2-4. Alle utregningene er gjort med SPSS.

4.1 Reliabilitetstesting ved Cronbachs Alfa

	Cronbachs Alfa	N of items
Indre motivasjon	,811	3
Integrert regulering	,584	3
Identifisert regulering	,766	3
Introjeksert regulering	,404	3
Ytre regulering	,719	3
Amotivasjon	,626	3

Tabell 4.1: Alfaverdi for faktorene som var representert i spørreskjemaet.

Utregningene i tabell 4.1 viser at indre motivasjon, identifisert regulering og ytre regulering har alfaverdier >0.70 , amotivasjon har >0.60 og integrert regulering og introjeksert regulering har verdier <0.60 . Jeg velger å se bort fra utsagnene som går på introjeksert regulering og kommer til å behandle utsagnene for integrert regulering med forsiktighet. Resultatene av alle faktorene vil bli presentert, men ikke nødvendigvis diskutert i drøftinga.

4.2 Variansanalyse

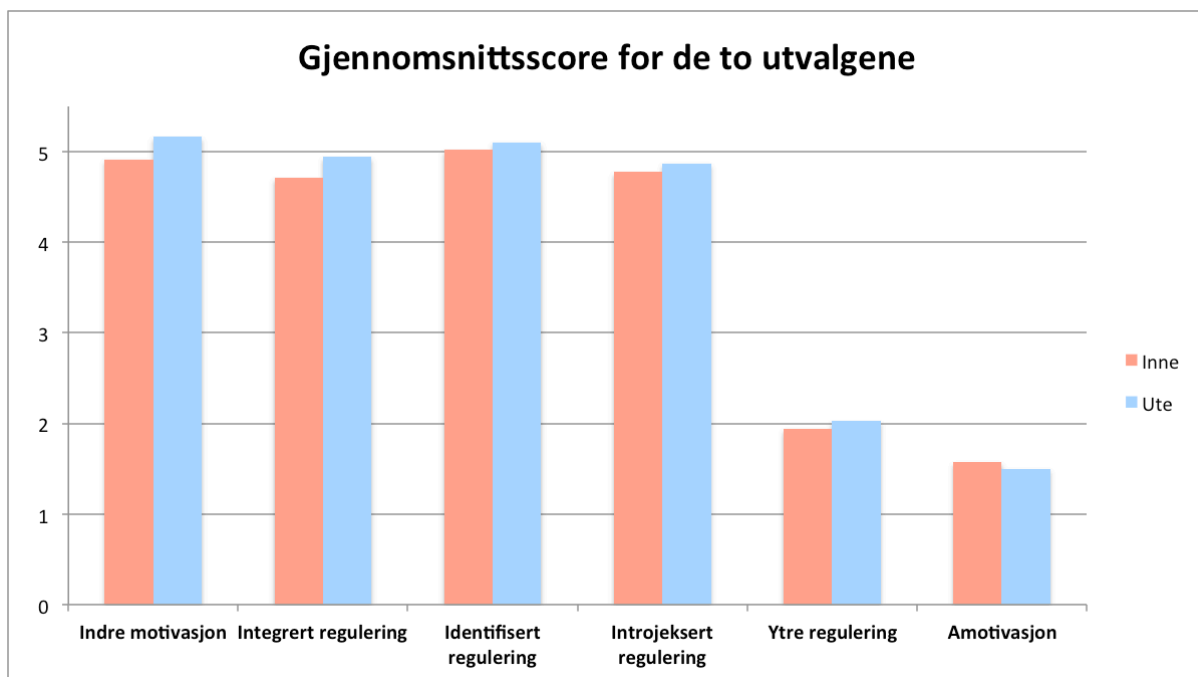
4.2.1 Forskjeller i motiv mellom utvalgene

For å undersøke om det var forskjeller i motiv for de som trener innendørs og utendørs ble det benyttet variansanalyse (ANOVA) og beskrivende statistikk i form av grafisk fremstilling. Hver faktor var representert med tre utsagn.

	F	Sig.	N	Mean	SD	95% Confidence Interval for Mean		
						Lower Bound	Upper Bound	
Indre motivasjon	3,682	,056	Inne	211	4,9163	1,35336	4,7326	5,0999
			Ute	207	5,1643	1,28717	4,9879	5,3406
			Total	418	5,0391	1,32524	4,9117	5,1665
Integrert regulering	4,748	,030	Inne	211	4,7109	1,04762	4,5687	4,8531
			Ute	207	4,9420	1,12050	4,7885	5,0956
			Total	418	4,8254	1,08918	4,7206	4,9301
Identifisert regulering	,504	,478	Inne	211	5,0190	1,25342	4,8489	5,1891
			Ute	207	5,1047	1,21448	4,9382	5,2711
			Total	418	5,0614	1,23356	4,9428	5,1800
Introjeksert regulering	,703	,402	Inne	211	4,7757	,98787	4,6416	4,9097
			Ute	207	4,8680	,93463	4,7399	4,9960
			Total	418	4,8214	,96183	4,7289	4,9138
Ytre regulering	,819	,366	Inne	211	1,9400	1,06685	1,7952	2,0848
			Ute	207	2,0274	1,06468	1,8815	2,1733
			Total	418	1,9833	1,06540	1,8808	2,0857
Amotivasjon	,962	,327	Inne	211	1,5735	,85774	1,4571	1,6899
			Ute	207	1,5008	,78061	1,3938	1,6078
			Total	418	1,5375	,82028	1,4586	1,6163

Tabell 4.2: Forskjeller i motiv for de som trener innendørs og utendørs. Viser signifikansscore (Sig.), antall respondenter (N), gjennomsnitt (Mean), standardavvik (SD) og øvre og nedre scoregrense.

Utregningene i tabell 4.2 viser at det er signifikant forskjell mellom svarene når det gjelder integrert regulering (på 5 % nivå). Gjennomsnittsscore for utendørsgruppa er 0,231 høyere enn for innendørsgruppa. Forskjellene når det gjelder indre motivasjon er så nært grensa på 5 % at jeg velger å anse disse forskjellene som praktisk signifikante, i og med at det er 94,4 % sjanse for at forskjellene er signifikante. For indre motivasjon er gjennomsnittsscoren for utendørsgruppa 0,248 høyere enn innendørsgruppa. Ellers er det ingen signifikante forskjeller mellom svarene som ble gitt av de ulike utvalgene.



Figur 4.1: Grafisk fremstilling av gjennomsnittsscore fordelt på type trening.

Figur 4.1 viser at både innendørs- og utendørsgruppa scorer høyt på indre motivasjon, integrert regulering, identifisert regulering og introjeksert regulering. De som trener utendørs har en noe høyere score på de overnevnte faktorene. Begge utvalg scorer høyest på indre motivasjon og identifisert regulering. På ytre motivasjon og amotivasjon scorer begge gruppene lavt.

4.2.2 Forskjeller i motiv mellom aldersgruppene

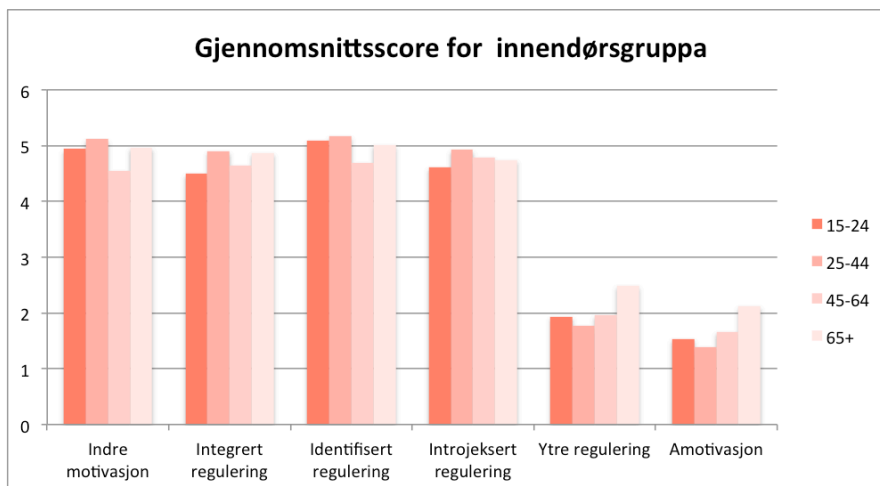
For å undersøke om det var forskjeller i motiv mellom aldersgruppene ble det benyttet variansanalyse (ANOVA) og beskrivende statistikk i form av grafisk fremstilling. Hver faktor var representert med tre utsagn.

	Alder	INNENDØRS					UTENDØRS				
		F	Sig.	N	Mean	SD	F	Sig.	N	Mean	SD
Indre motivasjon	15-24	1,761	,156	68	4,9412	1,24181	3,624	,014	32	5,2813	1,13627
	25-44			74	5,1171	1,31313			102	5,2222	1,23689
	45-64			48	4,5486	1,59712			61	5,2350	1,33659
	65+			21	4,9683	1,13971			12	4,0000	1,42134
	Total			211	4,9163	1,35336			207	5,1643	1,28717
Integrert regulering	15-24	1,987	,117	68	4,5000	1,03744	1,556	,201	32	5,1979	1,15426
	25-44			74	4,9009	1,00793			102	4,8039	1,11924
	45-64			48	4,6458	1,22118			61	5,0820	1,09993
	65+			21	4,8730	,61893			12	4,7222	1,06205
	Total			211	4,7109	1,04762			207	4,9420	1,12050
Identifisert regulering	15-24	1,564	,199	68	5,0882	1,28083	2,075	,105	32	5,2396	1,16777
	25-44			74	5,1712	1,24630			102	5,1242	1,21950
	45-64			48	4,6875	1,27052			61	5,1639	1,15249
	65+			21	5,0159	1,08257			12	4,2778	1,43431
	Total			211	5,0190	1,25342			207	5,1047	1,21448
Introjeksert regulering	15-24	1,142	,333	68	4,6176	,97100	,669	,572	32	5,0833	1,04040
	25-44			74	4,9234	1,05054			102	4,8301	,89461
	45-64			48	4,7847	,93901			61	4,8306	,98248
	65+			21	4,7460	,90618			12	4,8056	,73110
	Total			211	4,7757	,98787			207	4,8680	,93463
Ytre regulering	15-24	2,564	,056	68	1,9363	,86244	4,853	,003	32	2,3125	1,16993
	25-44			74	1,7703	,89804			102	1,8268	,82017
	45-64			48	1,9653	1,24007			61	2,0437	1,15706
	65+			21	2,4921	1,57275			12	2,8889	1,57206
	Total			211	1,9400	1,06685			207	2,0274	1,06468
Amotivasjon	15-24	4,517	,004	68	1,5392	,73984	1,341	,262	32	1,7500	,95789
	25-44			74	1,3874	,55730			102	1,4412	,78652
	45-64			48	1,6667	,89917			61	1,4645	,70258
	65+			21	2,1270	1,54372			12	1,5278	,48113
	Total			211	1,5735	,85774			207	1,5008	,78061

Tabell 4.3: Forskjeller i motiv for de ulike aldersgruppene. Viser signifikansscore (Sig.), antall respondenter (N), gjennomsnitt (Mean) og standardavvik (SD).

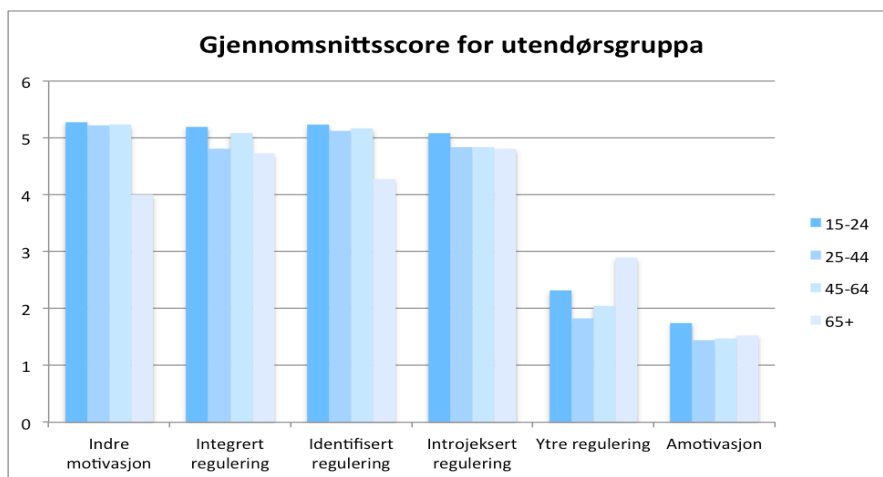
Utregningene i tabell 4.3 viser at det for innendørsgruppa er signifikant forskjell mellom svarene når det gjelder amotivasjon ($p=.004$). I tillegg er forskjellen på ytre regulering $p=.056$, og ligger dermed rett over signifikansnivået på 5 %. Ved 94,4 % av tilfellene er det altså riktig å forkaste nullhypotesen om at det ikke er signifikant forskjell mellom gruppene. I utsagnene for amotivasjon og ytre regulering er det først og fremst forskjell mellom gjennomsnittsscoren til unge voksne (25-44 år) og eldre (65+ år). Eldre har henholdsvis 0,74 og 0,72 høyere gjennomsnittscore for amotivasjon og ytre regulering. Ellers er det ingen signifikante forskjeller mellom aldersgruppene.

For utendørsgruppa er det signifikante forskjeller mellom svarene for indre motivasjon ($p=.014$) og ytre regulering ($p=.003$). Når det gjelder indre motivasjon er det størst forskjell mellom ungdommer og eldre, mens det for ytre regulering er størst forskjell mellom unge voksne og eldre. Ungdommer har 1,28 høyere gjennomsnittscore enn eldre på indre motivasjon og eldre har 1,06 høyere gjennomsnittscore enn unge voksne på ytre regulering.



Figur 4.2: Grafisk fremstilling av gjennomsnittsscore for innendørsgruppa fordelt på aldergrupper.

Figur 4.2 viser at alle aldersgrupper i innendørsgruppa scorer høyt på indre motivasjon, integriert regulering, identifisert regulering og introjeksert regulering, mens ytre regulering og amotivasjon har lav score i alle aldersgrupper. Unge voksne scorer høyest på de fire første faktorene og lavest på ytre regulering og amotivasjon. For ytre regulering og amotivasjon er det de eldre som scorer høyest.



Figur 4.3: Grafisk fremstilling av gjennomsnittsscore for utendørsgruppa fordelt på aldersgrupper.

Figur 4.3 viser at det i utendørsgruppa er ungdommene som scorer høyest på de fire første faktorene, men den gruppa scorer også høyt på ytre regulering og amotivasjon. Eldre scorer lavest på de fire første faktorene, men høyest på ytre regulering. Unge voksne og voksne scorer relativt likt på alle faktorene.

4.3 Oppsummering av resultater

Reliabilitetskoeffisienten for introjeksert regulering var uakseptabel og resultatene for denne faktoren vil derfor ikke bli diskutert. Koeffisienten for integreert regulering var lav og resultatene for denne faktoren vil derfor diskuteres med forsiktighet.

Utrekningene viste at det var signifikant forskjell mellom gruppene når det gjaldt integreert regulering ($p=.030$). Utendørsgruppa scoret høyere enn innendørsgruppa. Signifikansscoren for indre motivasjon var .056 og blir derfor ansett som praktisk signifikant siden det er opp i mot 95 % mulighet for at forskjellen er signifikant. For de resterende faktorene var det ikke signifikante forskjeller mellom gruppene.

Resultatet viser at det er signifikante forskjeller mellom svarene for amotivasjon og ytre regulering for innendørsgruppa. Forskjellene gjelder mellom eldre og unge voksne. For utendørsgruppa er det signifikante forskjeller mellom svarene for indre motivasjon og ytre regulering. Forskjellene gjelder mellom ungdommer og eldre (indre motivasjon) og mellom

unge voksne og eldre (ytre motivasjon). Ellers var det ingen signifikante forskjeller mellom aldersgruppene.

5 DISKUSJON

I dette kapittelet skal jeg se nærmere på resultatene som ble presentert i foregående kapittel. Jeg vil ta utgangspunkt i problemstillingen og hypotesene og sammenligne resultatet mot valgt teori og tidligere forskning. Hensikten med undersøkelsen var å kartlegge motivene til personer som trener henholdsvis innendørs og utendørs og undersøke om det var forskjell i motiv mellom gruppene. Jeg ønsket også å se om det var forskjell på motiv mellom de fire aldersgruppene. Der det ikke er signifikante forskjeller i motiv kommer jeg til å presentere noen tanker om hvorfor gruppene scorer som de gjør.

5.1 Forskjeller og likheter mellom utvalgene

Begge utvalgene scoret høyt på indre motivasjon, integrert regulering, identifisert regulering og introjeksert regulering. De tre sistnevnte er ytre motiv med varierende grad av selvbestemthet. Tidligere forskning har vist at denne typen motiv ofte fremkommer i treningssammenheng. Deriblant i form av funksjon og helserelaterte motiv (Matsumoto & Takenaka, 2004; Jensen, 2011), utseende og sosial anerkjennelse (Ingledew & Sullivan, 2002; Strong et al, 2006; Mullen & Whaley, 2010; Jensen, 2011), kompetanse og ferdigheter (Allender et al, 2006; Reboussin, 2000) og sosial tilhørighet (Allender et al, 2006). Disse undersøkelsene stemmer overens med resultatene for det totale utvalget i gjeldende undersøkelsene. Videre presenteres hver enkelt faktor.

5.1.1 Indre motivasjon

Indre motivasjon karakteriseres av tilfredshet, lyst, kompetanse og et ønske om å fortsette med aktiviteten (Ryan & Deci, 2002). Videre sier Ryan & Deci (2002) at mennesker ønsker å utvikle seg selv gjennom passende utfordringer. Tre av utsagnene i spørreskjemaet hadde til hensikt å måle indre motivasjon. Variansanalysen kalkulerte en signifikantscore på .056, noe som tilsier at det på 5 %-nivå ikke var statistisk signifikant forskjell mellom utvalgene, men at det likevel er 94,4 % sjanse for at forskjellene er signifikante. Derfor valgte jeg å anse dette resultatet som praktisk signifikant. Hypotese 1 kan dermed forkastes allerede her.

I forskning av Thompson et al (2011) ble testpersoner satt til å gå eller løpe først innendørs og deretter utendørs. De som trente utendørs oppga større tilfredshet og glede og større sannsynlighet for å gjenta aktiviteten enn de som trente utendørs. Tilfredshet og glede er faktorer som er tilstede hos indre motiverte. Sandell (2004) beskriver at det kan være vanskelig å trekke konklusjoner om det er selve aktiviteten eller om det er frisk luft og natur som fører til økt indre motivasjon. I undersøkelsen av Thompson et al (2011) er det likevel tydelig at det er miljøet som påvirker motivasjonen siden selve aktiviteten var identisk innendørs og utendørs. Frederick & Ryan (1993) så på forskjeller mellom lekpreget aktivitet og fysisk aktivitet/fitness og fant ut at førstnevnte gruppe hadde høyest innslag av indre motivasjon. Dette var personer som drev med blant annet skigåing, sykling og lagidretter. Mange av respondentene innenfor utendørsgruppa er personer som driver med nettopp disse idrettene. Resultatene fra min undersøkelse samsvarer dermed med tidligere forskning. Selv om innendørsgruppa hadde lavere score enn utendørsgruppa, hadde begge utvalg høy gjennomsnittsscore på indre motivasjon. Tidligere forskning sier at personer som er indre motiverte er mer tilbøyelig til å forplikte seg til trening over tid. Derfor er det viktig å tilstrebe faktorer som fører til indre motivasjon. Resultatene fra min undersøkelse peker i den retning at mange av respondentene kommer til å holde på treningsvanene.

Som både White (1959) og SDT (Deci & Ryan, 1985) beskriver i teorien om indre motivasjon, har mennesket en medfødt tilbøyelighet til å vise engasjement og nysgjerrighet for ulike aktiviteter. Videre sier de at individer ønsker å utvikle seg gjennom passende utfordringer. SDT påpeker også at det er mulig å oppleve indre motivasjon selv uten belønninger og ytre krav (Ryan & Deci, 2002, 2007).

5.1.2 Integrert regulering

Dette er den mest autonome formen for ytre motivasjon. Ved integrert regulering stemmer handlingene overens med personens verdier, mål og behov. På tross av dette er handlingene fortsatt av instrumentell verdi og gjøres for å oppnå personlige utfall (Ryan & Deci, 2002). Spørreskjemaet hadde tre utsagn som gikk på integrert regulering og refererer til i hvor stor grad trening er integrert i respondentens liv. Denne faktoren var den eneste som viste statistisk signifikant forskjell mellom de to utvalgene ($p=.030$) på 5 %-nivå. Som tidligere

nevnt var alfaverdien for integrert regulering på 0.584. Verdien er akseptabel, men fortsatt såpass dårlig at jeg ikke kommer til å trekke bastante konklusjoner rundt denne faktoren.

Forskjellen besto i at utendørsgruppa hadde en gjennomsnittsscore på 4.94, mens innendørsgruppa hadde gjennomsnittsscore på 4.71. Dette tilsvarer en scoreforskjell på 0.23. Årsaken til forskjellen kan være at respondentene i utendørsgruppa er mer selvstendige og opplever mer kompetanse enn det innendørsgruppa gjør. Denne tankegangen er forenelig med Frederick & Ryans (1993) beskrivelser av at de som drev med idrett og lekpreget aktivitet var mer autonomorienterte og opptatt av å øke egen kompetanse. Ved tradisjonelle utendørsaktiviteter er det sjelden noen som forteller deg hva du skal gjøre, hvor du skal trene og hvordan økten skal gjennomføres. Selvfølgelig blir det annerledes dersom personen er del av treningsgruppe i for eksempel ski eller orientering. Men selv om utøveren da mottar instruksjoner fra en trener, er det likevel større rom for frihet. Store deler av tiden er utøveren alene i "feltet" og må ta egne valg så fort treneren er ute av syne. Forutsetningen for læring er større i en slik setting enn i en innendørs gruppetime der instruksjoner kommer fortløpende fra instruktør. Dette stemmer overens med SDT som beskriver hvordan opplevelse av autonomi innvirker positivt på læring (Deci & Ryan, 1987; Vansteenkiste et al, 2004) og på interesse for aktiviteten (Hagger et al, 2003). Denne tilfredsstillende av autonomi og økning av kompetanse fører til autonomiorienterte personer som i økt grad identifiserer seg med aktiviteten. Motsatt vil en kontrollorientert person styres av nettopp kontroll (f.eks. treningsinstruktør) og ytre belønninger (anerkjennelse, vektreduksjon). Som Jackson (1992) og Kowal & Fortier (1999) påpeker, er det sammenheng mellom de selvbestemte formene for motivasjon og flow, samt mellom oppfattet autonomi, kompetanse, tilhørighet og opplevelse av flow. Tilstedeværelsen av flow kan dermed være en årsak til at aktiviteten er en integrert del av personens liv.

Kilpatrick et al (2010) sammenlignet treningsmotiv hos elever som drev med henholdsvis sport og trening. Resultatene fra denne undersøkelsen viste at de som drev med trening var mer opptatt av utseende og vekt, noe som ikke er forenelig med integrert regulering. De som drev med sport hadde mer fokus på treningsglede og på selve utfordringen ved aktiviteten. Dette stemmer altså overens med min undersøkelse der utendørsgruppen hadde høyere score på både indre motivasjon og integrert regulering.

5.1.3 Identifisert regulering

Aktivitet som er identifisert regulert kjennetegnes av noe mindre valgfrihet og selvbestemthet enn de foregående reguleringene. Selv om personen ikke nødvendigvis opplever aktiviteten som morsom, forstår hun hensikten bak handlingen og verdsetter den (Ryan & Deci, 2002, 2007). Tre av utsagnene i spørreskjemaet var ment å måle identifisert regulering. Variansanalysen forteller at det ikke var signifikant forskjell mellom utvalgene.

Identifisert regulering er et stadium der personlige verdier er i fokus, som for eksempel å lære nye ferdigheter eller oppnå indre belønning (Jakobsen, 2012). Ingledeu & Marklands (2008) undersøkelse viser at fitness- og helserelevante motiv øker identifisert regulering. Utsagnene i spørreskjemaet som omhandlet dette stadiet beskrev verdien av å utvikle sider av seg selv som en verdsetter. Begge utvalg hadde høyere gjennomsnittsscore på identifisert regulering sammenlignet med integrert regulering. For innendørsgruppa var denne faktoren den de scoret aller høyest på, mens utendørsgruppa scoret høyest på indre motivasjon. Dette kan tyde på at majoriteten i førstnevnte gruppe er mer styrt av både fysiske og mentale utviklingsmotiv. Tilsvarende resultat beskrives av Frederick & Ryan (1993), der fysiske motiv (utseende) dominerte på treningssenter. Jensens (2011) undersøkelse viste også at det fysiske aspektet og det å være frisk og sunn var viktige motivasjonsfaktorer for trening på treningssenter, som også fremkom i min undersøkelse.

Indre mål som sammenfaller med personlig vekst, er knyttet til tilfredsstillelse av grunnleggende psykologiske behov og kan medvirke til økt trivsel. I følge Kasser et al (2013) bør dette være mål som ikke vektlegger materielle verdier. Respondentene i min undersøkelse ser ut til å vektlegge faktorer som helse og utseende. Det viser seg at det er lite sannsynlig at disse målene ene og alene fører til livsvarig forpliktelse til trening. Dersom de kombineres med autonomorientert klima, er det stor sannsynlighet for at internaliseringen hos respondentene i undersøkelsen vil ta et steg mot indre motivasjon.

5.1.4 Ytre regulering

Denne faktoren er den minst autonome formen for ytre motivasjon. Når denne reguleringen dominerer hos en person, er handlingene ofte basert på å oppnå belønning eller for å unngå straff (Ryan & Deci, 2002). Spørreskjemaet besto av tre utsagn som hadde til hensikt å måle

ytre regulering. Resultatet fra variansanalysen viser at det ikke er signifikant forskjell mellom utvalgene.

Begge utvalg hadde en lav gjennomsnittsscore på denne faktoren (1,9 for innendørsgruppa, 2,02 for utendørsgruppa). Det vil si at de ikke kjente seg nevneverdig igjen i utsagnene om ytre regulering. Faktoren refererte til at treningen ble gjennomført for å tilfredsstillte andre, eller fordi personen oppfattet at andre ville bli skuffet eller ville mislikt det dersom respondenten ikke trente. Personer som har ytre regulerte mål som popularitet, penger og attraktivitet viser seg å droppe ut tidligere i idretten eller aktiviteten sin (Kasser & Ryan, 1996). Slike mål kan påvirke fokuset i treningen slik at prestasjonen svekkes over tid (Vansteenkiste et al, 2006). Sheldon et al (2004) påpeker også at ytre motiverte mål kan føre til følelse av nederlag og redusert trivsel dersom de ikke oppnås. Derfor kan vi si at det er positivt med lav score på ytre regulering. Det som overrasker er at utendørsgruppa hadde høyere score enn innendørsgruppa på denne faktoren. Siden de hadde høyest score på indre motivasjon skulle man tro at de ville score lavest på ytre regulering, men de scoret faktisk høyere enn innendørsgruppa (uten at forskjellen var signifikant). Noe som kan virke inn på denne faktoren er at mange i utendørsgruppa oppga å delta i konkurranser. Konkurranser er i utgangspunktet et ytre motiv og kan virke som et kontrollerende element. Duda et al (1995) så på hvordan egoorienterte utøvere var mer opptatt av å vinne enn å oppleve glede over selve aktiviteten. Med dette i bakhodet kan man tenke seg at det er større grad av egoorienterte utøvere som trener utendørs enn innendørs. Samtidig har tidligere forskning vist at utøvere som ikke opplever konkurranse (ytre motiv) som kontrollerende, kan ha stor grad av indre motivasjon (Ryan et al, 1984). Duda et al (1995) påpeker også at de som la vekt på glede over utfordringen, beholdt den indre motivasjonen selv om de deltok i en konkurransesituasjon (ytre motiv). Dette stemmer overens med hvordan respondentene i utendørsgruppa scoret i denne undersøkelsen, og viser at man kan ha både indre og ytre motivasjon for en aktivitet.

5.1.5 Amotivasjon

Ryan & Deci (2000) beskriver amotiverte personer som noen som mangler drivkraft eller interesse til å gjennomføre en handling. Tilstanden kan oppstå dersom personen ikke føler seg kompetent nok til handlingen eller forholder seg likegyldig til resultatet av handlingen.

Ryan & Deci, 2002). Spørreskjemaet besto av tre utsagn som hadde til hensikt å måle amotivasjon. Resultatet fra variansanalysen tilsier at det ikke er signifikant forskjell mellom utvalgene.

Denne faktoren scoret desidert lavest for begge utvalg (1,57 for innendørsgruppa, 1,50 for utendørsgruppa). Dette forteller oss at respondentene ikke identifiserte seg med utsagnene som omhandlet amotivasjon. Hadde det ikke vært for at noen respondenter ga disse utsagnene toppscore, ville gjennomsnittscoren vært tilnærmet 1. Dette igjen tyder på at så å si alle respondentene har en eller annen form for motivasjon til å trene, om det nå preget av indre eller ytre motivasjon. Ryan & Deci (2002) deler personligheter inn i autonomiorienterte, kontrollorienterte og upersonlig orienterte. De få som ga høy score på amotivasjon er trolig av den sistnevnte typen, som ikke har tro på at egne ferdigheter er gode nok til å gjennomføre aktiviteten.

5.2 Motiv for utendørs trening

Av alle de seks faktorene, var det indre motivasjon som hadde høyest score for utendørsgruppa med en gjennomsnittsscore på 5,16. Tidligere forskning sier at trening utendørs gir økt trivsel, bedre humør, redusert stress (Barton et al, 2009; Brymer et al, 2010; Ryan et al, 2010; Mitchell, 2012; Loureiro & Veloso, 2014; Pasanen et al, 2014) og bedre selvbilde (Folkehelseinstituttet, 2009). Flere av de nevnte faktorene er tilstede hos indre motiverte, men vi kan bare spekulere om det er dette som er årsaken til at indre motivasjon får høy score i min undersøkelse. Også Csikszentmihalyi (1975) og Jackson & Csikszentmihalyi (1999) påpeker at glede over en aktivitet kan føre til indre motivasjon. Balanse mellom utfordring og ferdigheter kan tilrettelegge for flow, som påvirker indre motivasjon, standhaftighet og forpliktelse til fysisk aktivitet. Deci & Ryan (2000), Frederick-Recascino & Schuster-Smith (2003), Matsumoto & Takenaka (2004), Wilson et al (2004) og Duncan et al (2010) støtter påstanden om at det er større sjanse for at indre motiverte forplikter seg lengre til fysisk aktivitet enn ytre motiverte. Med tanke på resultatet til utendørsgruppa kommer trolig en stor del av respondentene innunder gruppa ”autonomiorienterte”. I følge Friederichs et al (2015) har slike personer mer selvtillit i forhold til fysiske ferdigheter, de gjør større innsats og opplever mer glede og valgfrihet. Siden de som trener utendørs i min undersøkelse gjennomsnittlig scorer høyt på utsagnene

om indre motivasjon, er det nærliggende å tro at flesteparten av disse kommer til å holde på treningsvanene over tid.

Mange av respondentene i utendørsgruppa er personer som driver med tradisjonelt individuelle idretter (sykling, langrenn og løping). I treningssammenheng er det ofte de selv som må ta valgene, om det nå er i forhold til treningsintensitet, type trening og lengde på øktene. De står selv ansvarlig for å finne optimal balanse mellom ferdigheter og utfordring for å utvikle seg innenfor idretten sin. Dersom de lykkes med dette, tilfredsstiller de behovene for både kompetanse og autonomi; to essensielle faktorer i veien mot indre motivasjon. Som Deci & Ryan (1985) trekker frem i SDT, viser det seg at høy grad av autonom orientering er positivt forbundet med selvtillit, selvutvikling og selvrealisering, som ofte sees hos indre motiverte og integrert regulerte. I så måte er det enklere å oppnå indre motivasjon utendørs enn i fastsatte gruppetimer der intensitet og øvelser bestemmes av en instruktør. Samtidig vil også individuell trening innendørs gi de samme mulighetene for valgfrihet, så lenge personen ikke lar seg affisere av elementer som kan virke kontrollerende.

Breuer et al (2011) og Breivik & Rafoss (2012) trekker frem at det er flere med høy utdanning som trener, men de sier ingenting om hvilken type motivasjon personer med høy utdanning har. Respondentene i utendørsgruppa hadde generelt høyere utdanning enn de i innendørsgruppa. De hadde en høyere gjennomsnittsscore på indre motivasjon, noe som kan tyde på at de med høyere utdanning har større forekomst av indre motivasjon. Vi kan tenke oss at de med høyere utdanning også har høyere inntekt og dermed større ressurser til å drive med akkurat den aktiviteten de ønsker, uansett hva det måtte koste. Samtidig vet vi ikke om de med høy utdanning trekkes mot utendørs trening eller om dette funnet bare var en tilfeldighet.

5.3 Motiv for innendørs trening

Drummond & Lenes (1997) trekker frem noen av årsakene til at personer begynner å trene på treningssenter: glede over aktiviteten (indre motivasjon) og sosial tilhørighet (introjeksert regulering). Mullen & Whaley (2010) trekker frem helse, funksjon og følelse av kontroll (identifisert regulering). Innendørsgruppa hadde høy score på indre motivasjon og de tre mest autonome formene for ytre motivasjon. Resultatet fra denne undersøkelsen stemmer dermed overens med tidligere forskning om treningsmotivasjon.

Frederick & Ryan (1993) beskriver hvordan fitness trening (styrketrening, innendørs utholdenhetstrening) har høyere innslag av ytre motivasjon sammenlignet med lekpreget aktivitet. I min undersøkelse scorer innendørsgruppa lavere enn utendørsgruppa på alle faktorer utenom amotivasjon og avviker dermed fra ovennevnte studie. Treningsmotiv som går på fitness scorer ofte høyt i undersøkelser (Frederick & Ryan, 1993; Jensen, 2011) og karakteriseres både som identifisert regulering og introjeksjonsregulering. Dette er motiv av kontrollerende art og kan virke negativt på motivasjon og treningsengasjement i lengden (Pelletier et al, 2001; Sheldon et al, 2004; Jensen, 2011). Selv om utendørsgruppa scorer nokså høyt på introjeksjonsfaktoren, er det ikke signifikant høyere score enn utendørsgruppa og kan derfor ikke sies å være typisk for innendørsidretter.

Også innendørsgruppa hadde en høy score på indre motivasjon, med 4,92 i gjennomsnitt. Det vil si en score godt over middelveiden. Trening innendørs er ofte gruppebasert og legger godt til rette for sosiale relasjoner (Drummond & Lenex, 1997). Årsaken til at innendørsgruppa svarer med en så høy score kan derfor forklares med at de opplever tilhørighet og nærhet til menneskene rundt seg og til selve treningssenteret. Tankegangen stemmer overens med SDT, som forklarer tilhørighet som en av forutsetningene for å oppleve indre motivasjon (Deci & Ryan, 1985). Mennesker har en medfødt tilbøyelighet til å søke tilhørighet i en gruppe eller et felleskap (Deci & Ryan, 2000) og i dagens samfunn kan dette oppnås blant annet på treningssenter med likesinnede.

Den sosiale konteksten i et treningssenter kan virke enten hemmende eller fremmende på indre motivasjon. Instruktører og personlige trenere som er flinke til å inkludere og oppmuntre medlemmene i treningen, legger til rette for at deltakeren skal oppleve nettopp tilhørighet, men også en grad av autonomi og kompetanse. Særlig hvis treningen blir tilrettelagt slik at deltakerne opplever en balanse mellom utfordring og ferdigheter. I følge SDT er det da økt mulighet for at deltakeren er eller blir indre motivert. Det er større forutsetninger for at aktiviteten blir en integrert del av livet dersom de erfarer mestringsfølelse og flow i treningssammenheng (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999). Som også Deci & Ryan (1985) påpeker i CET, OIT og BNT, kan én enkelthendelse føre til et skifte i motivasjon den ene eller andre veien, der graden av internalisering avhenger av det sosiale miljøet rundt personen (Deci & Ryan, 2002). Deci, Koestner & Ryan (1999) påpeker at kontrollerende elementer underminerer selvbestemte former for motivasjon. Ryan & Deci

(2000) beskriver videre at det kun er en autonomistøttende kontekst som kan føre til integrert og identifisert regulering. Derfor spør jeg meg selv om det er mulig å oppnå disse formene for regulering i en gruppetrening med fastsatt program og om dette kan være en av grunnene til at innendørsgruppa scorer noe lavere på indre motivasjon enn utendørsgruppa. Gruppetimer i store treningskjeder er mer fastlåst i forhold til innhold og kan virke kontrollerende. Gruppetimer har også ofte mange deltakere, noe som gjør det vanskelig for instruktøren å tilrettelegge for optimal balanse mellom utfordring og ferdigheter for alle. Som en løsning foreslår Jensen (2011) at trening på treningssenter bør organiseres på en måte som virker støttende på grunnleggende behov for at deltakerne skal beholde treningsvanene sine. Som Gunnell et al (2013, 2014) og Ng et al (2013) forklarer, har det vist seg å være sammenheng mellom ytre motivasjon, manglende trivsel og neglisjering av de grunnleggende behovene. Opplevelse av kompetanse er trolig lettere å oppnå for de som trener individuelt i treningssalen eller sammen med en personlig trener. Dette vil være en setting der personen har større kontroll over handlingene.

Deci & Ryan (2002) og Ryan et al (1984) trekker frem at kontroll og ytre press vil virke hemmende på indre motivasjon, og kan være en av årsakene til at innendørsgruppa ikke scorer like høyt på denne faktoren. Forskjellene mellom gruppene er ikke signifikante, men det at innendørsgruppa scorer noe lavere på indre motivasjon kan være påvirket av dette. Ryan et al (1984) forklarer at reguleringer som ikke er integrert i selvet, fungerer som kontrollerende elementer. I så måte kan bruk av store speil og selvobjektivering på treningssenter også være årsaker til en lavere score sammenlignet med utendørsgruppa (Prichard & Tiggemann, 2005, 2007). Klesstilen på treningssenter er som regel trange tights og topper, særlig for jenter. Selv om et medlem trener alene, trener de likevel ofte tett på andre. Det er godt tilrettelagt for å sammenligne seg selv med andre. Breivik & Rafoss (2012) beskriver hvordan befolkningen tenderer fra å trene organisert idrett til å trekke inn på treningssenter. I følge Virke (2013) og Helsedirektoratet (2014) trener hver fjerde person i Norge på treningssenter. Det har særlig vært en økning av jenter som trener styrketrening. Medias kroppsfokus gjør at mange kan oppleve trening som en nødvendighet for å stille kravene om et visst utseende. Press fra andre i nær sosial krets kan også påvirke en person til å trene for å bli akseptert eller for å møte forventninger om en spesifikk livsstil. Prichard & Tiggemann (2005, 2007) beskriver at disse faktorene kan bidra til at målet med treningen går fra indre motiv (som glede), til ytre, utseenderelaterte motiv. Jackson & Csikszentmihalyi

(1999) påpeker også at fravær av ytre belønning og glede over aktiviteten er essensiell for indre motivasjon.

5.4 Forskjeller i motiv mellom aldersgrupper

For innendørsgruppa var det signifikant forskjell på amotivasjon (på 5 %-nivå) og ytre regulering (på 10 %-nivå) mellom unge voksne og eldre. Eldre oppgir en høyere gjennomsnittsscore enn unge voksne. Det betyr ikke nødvendigvis at eldre er amotiverte, i og med at gjennomsnittscoren er på 2,49 (ytre regulering) og 2,12 (amotivasjon), som er en mellomting mellom ”Ikke riktig i det hele tatt” og ”Moderat riktig”. Tidligere forskning har vist at tenåringer og unge voksne ofte har treningsmotiv som går på vekt, utseende og sosial anerkjennelse fra nettverket sitt (Ingledeu & Sullivan, 2002; Allender et al, 2006; Strong et al, 2006; Mullen & Whaley, 2010; Breivik & Rafoss, 2012), mens eldre var mer opptatt av å være fysisk kompetent, bremse alderseffekten (Reboussin et al, 2000; Beck et al, 2010), sosiale nettverk og helsegevinster (Allender et al, 2006). Motivene til de unge voksne betegnes i høy grad som ytre regulering, mens motivene til eldre betegnes som mer selvbestemte former for motivasjon som også inkluderer kompetanseaspektet. Resultatene fra min undersøkelse sammenfaller altså ikke med tidligere forskning. Det er mulig resultatet hadde sett annerledes ut dersom jeg hadde fått flere respondenter i kategorien ”eldre”. Samtidig opererer Allender et al (2006) men en litt annen aldersinndeling enn jeg gjør i denne undersøkelsen. I min undersøkelse er unge voksne de mellom 25-44 år, mens Allender et al (2006) karakteriserer de mellom 30-65 år som voksne. Mange av respondentene her ville ha havnet i gruppa med unge voksne i min undersøkelse. Sistnevnte gruppe har vist seg å ha motiv som regnes som indre motivasjon. Ofte scorer indre motiverte lavt på spørsmål som omhandler ytre regulering. Dette samsvarer med resultatet fra min undersøkelse.

For utendørsgruppa var det signifikante forskjeller på indre motivasjon mellom ungdommer og eldre ($p=.014$), og på ytre regulering mellom unge voksne og eldre ($p=.003$). For indre motivasjon lå gjennomsnittsscoren på 5,28 for ungdommer og på 4,00 for eldre. I Breivik & Rafoss' (2012) rapport fremgår det at ungdommer har høyest score på motivasjonsfaktorene glede og utfordring, som ofte knyttes til faktoren indre motivasjon. Videre beskrives at det var de eldre som hadde lavest score på indre motivasjon. Disse resultatene sammenfaller med min undersøkelse. For ytre regulering lå gjennomsnittsscoren på 1,83 for unge voksne og på

2,89 for eldre. I Breivik & Rafoss' (2012) rapport hadde unge voksne høyere score enn eldre på instrumentell realisering. Denne faktoren kan knyttes til ytre motiv og stemmer altså ikke med funnene i min undersøkelse. Det samme gjelder Allender et al (2006) undersøkelse, der motivene til unge voksne var preget av vekt, utseende og anerkjennelse, som også er ytre motiv. Eldre hadde motiv som gikk på det sosiale aspektet, glede over aktiviteten og helsegevinstene, som er mer selvbestemte former for motiv sammenlignet med unge voksnes motiv. I forhold til disse to rapportene skulle man tro at unge voksne scoret høyere enn eldre på ytre motiv, noe som ikke stemmer overens med funnene i min undersøkelse.

5.5 Oppsummering av hypoteser

Hypotese 1: *Det er ingen forskjeller i treningsmotiv mellom de som trener innendørs og de som trener utendørs:*

Variansanalysen viste signifikant forskjell mellom innendørs- og utendørsgruppa for faktorene indre motivasjon og integrert regulering, sistnevnte gruppe scorer høyere enn førstnevnte på begge faktorer. Hypotesen kan derfor avkreftes.

Hypotese 2: *Det er ingen forskjeller i treningsmotiv mellom ungdommer, unge voksne, voksne og eldre:*

Teorien om grunnleggende behov er ment å gjelde alle aldergrupper, kjønn og bakgrunn (Deci & Ryan, 2000). Hypotese 2 ble utformet for å se om det faktisk er forskjell mellom aldersgruppene. Resultatet viser signifikante forskjeller og hypotesen kan derfor avkreftes. Dette kan tyde på at de yngre generasjonene opplever en større tilfredsstillelse av autonomi, kompetanse og sosial tilhørighet og at det er grunnen til at de scorer høyest på indre motivasjon sammenlignet med eldre.

6 AVSLUTNING

6.1 Oppsummering

Formålet med undersøkelsen var å kartlegge hvilke motiv som forekommer hos personer som trener innendørs og utendørs. Jeg ønsket å sammenligne gruppene og for å se om det var forskjeller innenfor de ulike motivasjonsfaktorene. Jeg ønsket også å se om de ulike aldersgruppene svarte forskjellig. Deskriptiv statistikk viste at begge gruppene scoret høyt på de fire mest selvbestemte formene for motivasjon. Variansanalysen viser at det var signifikante forskjeller i treningsmotiv mellom gruppene for integrert regulering og indre motivasjon. De som trener utendørs har høyere score på begge disse faktorene. Hypotese 1 kan derfor forkastes. I tillegg er det noen forskjeller i motiv mellom aldersgruppene. For innendørsgruppa scoret eldre signifikant høyere enn unge voksne på amotivasjon og ytre regulering. For utendørsgruppa scoret ungdommer signifikant høyere enn eldre på indre motivasjon og eldre scoret signifikant høyere enn unge voksne på ytre regulering. Hypotese 2 kan derfor forkastes.

WHO, Helsedepartementet og Folkehelseinstituttet er noen av institusjonene som ønsker at befolkningen skal bli mer fysisk aktive. Dette gjelder særlig de som karakteriseres som inaktive. For å få bukt med inaktivitetsproblemet, bør fysisk aktivitet bli en integrert del av livsstilen langt inn i alderdommen. Som COT beskriver, blir indre og ytre motivasjon sett på i forbindelse med en spesifikk aktivitet og en spesifikk sosial kontekst. For at en person skal engasjere seg i en fysisk aktivitet og forplikte seg over tid, er det essensielt at personen finner en aktivitet som til en viss grad tilfredsstillende en eller flere av de grunnleggende behovene. I følge forskning bør indre motivasjon tilstrebes dersom det er ønske om langvarig treningsforpliktelse. Indre motivasjon inkluderer faktorer som utvikling av ferdigheter, samt glede, nytelse og nysgjerrighet over selve aktiviteten. Denne undersøkelsen henter til at trening utendørs fører til mer indre motivasjon og integrert regulert motivasjon sammenlignet med innendørs trening. Alle som arbeider med å få personer i aktivitet, om det nå er på treningssenter, frisklivssenter, sykehus eller andre helseinstitusjoner, bør ha dette i bakhodet ved igangsetting av aktivitetstiltak. Så langt det er mulig, bør det legges opp til at de tre grunnleggende behovene tilfredsstilles.

6.2 Sluttord og tanker om fremtidig arbeid

Dette har vært et interessant prosjekt som har gitt meg en begynnende innsikt i motivasjon for trening innendørs og utendørs. I fremtiden hadde det vært interessant å gjennomføre en longitudinal studie for å se hvordan motivasjon og treningsvaner endrer seg over tid. Særsilt hvordan motivasjon endres fra ung til voksen og hvilke personligheter som tiltrekkes av henholdsvis innendørs og utendørs trening. Dette kunne ha blitt gjort med kvalitative intervju, slik at man hadde kommet i dybden på hvordan treningsomgivelsene påvirker motivene for trening. Da ville man også fått en bedre forståelse for hvilke faktorer det er som spiller inn på motivasjonen; om det faktisk er friluft i seg selv som påvirker motivasjonen eller om det er andre faktorer. En annen vinkling kan være å se hvordan infrastruktur og tilgang til anlegg virker inn på motivasjon for trening og hvilke konsekvenser dette har for samfunnet.

I min undersøkelse var det personer som trente individuelt og i grupper både i utendørsgruppa og innendørsgruppa. I spørreskjemaet ble det spurt om respondenten trente individuelt eller lagidrett, men det hadde trolig vært bedre å bytte ut ”lagidrett” med ”gruppetrening/fellestrening” for å få et bedre inntrykk om den sosiale settingen kunne forklare hvordan respondentene scoret. Vi kan bare spekulere i om det er den sosiale faktoren eller omgivelsesfaktoren som påvirker resultatet. I etterkant har jeg tenkt at det kunne vært hensiktsmessig å kun inkludere de som driver med individuell innendørs idrett, i og med at de fleste som driver utendørs idrett trener individuelt. På denne måten kunne jeg ha snevret inn antall faktorer som spiller inn på motivasjon, som å fjerne tilhørighets-elementet. Samtidig kan denne sorteringen gjøres i etterkant siden en av bakgrunnsvariablene var om respondentene trente individuell idrett eller lagidrett. En annen fininndeling jeg kunne ha gjort var å skille mellom mosjonister og idrettsutøvere, eventuelt inkludert en bakgrunnsvariabel som gjorde at jeg kunne sammenligne de to gruppene.

Etter bearbeiding av datamaterialet viste det seg at flere av faktorene hadde altfor lav alfaverdi til å kunne brukes i undersøkelsen. Jeg valgte å se bort fra introjeksert regulering som kun hadde alfaverdi på 0.404. Strengt tatt var også alfaverdiene til integrert regulering ($\alpha=0.584$) og amotivasjon ($\alpha=0.626$) for lave dersom man følger regelen om alfaverdi over 0.70. Jeg erfarte at oversettelsen av spørreskjemaet fra engelsk til norsk ikke var god nok og at noen av utsagnene kunne tolkes forskjellig. Det er mulig jeg ville oppdaget dette dersom

forundersøkelsen hadde inneholdt flere respondenter. Dersom det norske skjemaet skal brukes i fremtiden bør den gjennomgå ytterligere validering gjennom for eksempel en faktoranalyse. Det bør også vurderes å gjøre noe med ordlyden slik at utsagnene ikke kan virke tvetydige for respondenter.

KILDER

- Adams, P. & Schoenborn, C. (2006). Health behaviors of adults: United States, 2002–04 National Center for Health Statistics. *Vital Health Statistics*, 10: 1–140
- Allender, S., Cowburn, G. & Foster, C. (2006). Understanding participation in sport and physical activity among children and adults: a review of qualitative studies. *Health Education Research*, 21(6): 826-835
- Barton, J., Hine, R. & Pretty, J. (2009). The health benefits of walking in greenspaces of high natural and heritage value. *Journal of Integrative Environmental Sciences*, 6(4): 261-278
- Beck, F., Gillison, M. & Standage, M. (2010). A theoretical investigation of the development of physical activity habits in retirement. *British Journal of Health Psychology*, 15: 663-679
- Befring, E. (1998). *Forskningsmetode og statistikk (3.utg)*. Oslo: Det Norske Samlaget
- Breivik, G. & Rafoss, K. (2012). *Fysisk aktivitet; omfang, tilrettelegging og sosial ulikhet – en oppdatering og revisjon*. Norges idrettshøgskole, høgskolen i Finnmark. Hentet fra <http://www.helsedirektoratet.no/publikasjoner/fysisk-aktivitet-omfang-tilrettelegging-og-sosial-ulikhet-revisjon/Sider/default.aspx>
- Brière, N.M., Vallerand, R.J., Blais, M.R. & Pelletier, L.G. (1995). Développement et validation d'une mesure de motivation Intrinsèque, Extrinsèque et d'amotivation en contexte sportif: L'Echelle de Motivaion dans les Sports (EMS). *International Journal of Sport Psychology*, 26: 465-489
- Brunet, J. & Sabiston, C.M. (2010). Exploring motivation for physical activity across the adult lifespan. *Psychology of Sport and Exercise*, 12: 99-105
- Brymer, E., Cuddihy, T.F., Sharma-Brymer, V. (2010). The Role of Nature-Based Experiences in the Development and Maintenance of Wellness. *Asia-Pacific Journal of Health, Sport and Physical Education*, 1(2): 21-27
- Cassidy, T., Jones, R. & Potrac, P. (2009). *Understanding sports coaching. The social, cultural and pedagogical foundations of coaching practice (2.utg)*. Wolverhampton: Routledge
- Christophersen, K.-A. (2013). *Introduksjon til statistisk analyse. Regresjonsbaserte metoder og anvendelse*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS
- Clausen, S.-E. (2009). *Multivariate analysemetoder for samfunnsvitere*. Oslo: Universitetsforlaget
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Fransisco: Jossey Bass
- deCharms, R. (1968). Personal causation: *The internal affective determinants of behavior*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Deci, E.L. & Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York: Plenum Press
- Deci, E.L. & Ryan, R.M. (1987). The support of autonomy and the control of behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(6): 1024-1037
DOI: 10.1037/0022-3514.53.6.1024
- Deci, E.L. & Ryan, R.M. (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry: An International Journal for the Advancement of Psychological Theory*, 11(4): 227-268,
DOI:10.1207/S15327965PLI1104_01
- Deci, E.L., R. Koestner, R. & Ryan, R.M. (1999). A meta-analytic review of experiments examining the effects of extrinsic rewards on intrinsic motivation. *Psychological Bulletin*, 125: 627–668.

- Depledge, M.H., Stone, R.J. & Bird, W.J. (2011). Can Natural and Virtual Environments Be Used To Promote Improved Human Health and Wellbeing? *Environmental Science & Technology*, 45: 4660-4665 DOI:10.1021/es103907m
- Drummond, J. L. & Lenes, H. S. (1997). The Fitness Facility Membership Questionnaire: A measure of reasons for joining. *Perceptual and Motor Skills*, 85: 907-916
- Duncan, L., R., Hall, G. R., Wilson, P. M., & Jenny, O. (2010). Exercise motivation: a cross-sectional analysis examining its relationships with frequency, intensity, and duration of exercise. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7:1-7
- Edwards, D.J., Edwards, S.D. & Basson, C.J. (2004). Psychological Well – Being and Physical Self-Esteem in Sport and Exercise. *International Journal of Mental Health Promotion*, 6(1): 25-32 DOI:10.1080/14623730.2004.9721921
- Egli, T., Bland, H.W., Melton, B.F. & Czech, D.R. (2011). Influence of Age, Sex, and Race on College Students' Exercise Motivation of Physical Activity. *Journal of American College Health*, 59(5), 399-406
- Ferrer-Caja, E. & Weiss, M.R. (2000). Predictors of Intrinsic Motivation among Adolescent Students in Physical Education. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71:3, 267-279, DOI:10.1080/02701367.2000.10608907
- Folkehelseinstituttet (2009). *Friluftsliv og naturkontakt*. Oslo: Rapport C.2.
- Folkehelseinstituttet (2012). *Fakta og statistikk om fysisk aktivitet*. Hentet fra <http://www.fhi.no/artikler/?id=56904>
- Fortier, M. & Kowal, J. (2007). The Flow State and Physical Activity Behavior Change as Motivational Outcomes. I Hagger, M.S. & Chatzisarantis, N-L.D. (Eds.) *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport*. Champaign, IL, Human Kinetics
- Fortier, M.S., Vallerand, R.J., Brière, N.M. & Provencher, P.J. (1995). Competitive and Recreational Sport Structures and Gender: A Test of Their Relationship with Sport Motivation. *International Journal of Sport Psychology*, 26: 24-39
- Frederick, C.M. & Ryan, R.M. (1993). Differences in motivation for sport and exercise and their relations with participation and mental health. *Journal of Sport Behavior*, 16: 124-146
- Frederick-Recascino, C.M. & Schuster-Smith, H. (2003). Competition and intrinsic motivation in physical activity: A comparison of two groups. *Journal of Sport Behavior*, 26(3): 240-254
- Friederichs, S. A., Bolman, C., Oenema, A., & Lechner, L. (2015). Profiling physical activity motivation based on self-determination theory: a cluster analysis approach. *BMC Psychology*, 3, 1-12. DOI:10.1186/s40359-015-0059-2
- Gripsrud, G. & Olsson, U. H. (2000). *Markedsanalyse*. Kristiansand, Høyskoleforlaget
- Gunnell, K.E., Crocker, R.E., Wilson, P.M., Mack, D.E. & Zumbo, B.D. (2013). Psychological need satisfaction and thwarting: A test of Basic Psychological Needs Theory in physical activity context. *Psychology of Sport and Exercise*, 14: 599-607
- Gunnell, K.E., Crocker, R.E., Wilson, P.M., Mack, D.E. & Zumbo, B.D. (2014). Goal contents, motivation, psychological need satisfaction, well-being and physical activity: A test of self-determination theory over 6 months. *Psychology of Sport and Exercise*, 15: 19-29
- Hagger, S.M, Chatzisarantis, N.L.D., Culverhouse, T. & Biddle, S.J.H. (2003). The Processes by Which Perceived Autonomy Support in Physical Education Promotes Leisure-Time Physical Activity Intentions and Behavior: A Trans-Contextual Model. *Journal of Educational Psychology*, 95(4): 784–795

- Hagger, S.M. (2010). Self-regulation: an important construct in health psychology research and practice. *Health Psychology Review*, 4(2): 57-65
DOI:10.1080/17437199.2010.503594
- Halvorsen, K. (2002). *Forskningsmetode for helse- og sosialfag – En innføring i samfunnsvitenskapelig metode*. (7. utg). Oslo, Cappelen Forlag
- Helsedirektoratet (2014). Fysisk aktivitet blant voksne og eldre i Norge. Oppdaterte analyser basert på nye nasjonale anbefalinger i 2014. Oslo, Helsedirektoratet
- Hellevik, O. (2002). *Forskningsmetode i sosiologi og statsvitenskap* (7. utg). Oslo, Universitetsforlaget
- Holme, I. M. & Solvang, B. K. (1996). *Metodevalg og metodebruk* (3. utg). Otta, Tano AS
- Inglede, D.K., Markland, D. & Medley, A.R. (1998). Exercise motives and stages of change. *Journal of Health Psychology*, 3: 477-489
- Inglede, D.K. & Sullivan, G. (2002). Effects of body mass image on exercise motives in adolescence. *Psychology of Sport and Exercise*, 3: 323-338
- Inglede, D.K. & Markland, D. (2008). The role of motives in exercise participation. *Psychology & Health*, 23(7): 807-826
- Jackson, S.A. (1995). *Factors influencing the occurrence of flow state in elite athletes*. *Journal of Applied Psychology*, 7: 138-166
- Jackson, S.A. & Csikszentmihalyi (1999). *Flow in Sports. The keys to optimal experiences and performances*. Champaign, IL, Human Kinetics
- Jakobsen, A.M. (2012). *Motivasjonsteori som utgangspunkt for å skape et best mulig læringsmiljø i kroppsøving*. Hentet fra www.idrottsforum.org
- Jensen, K. (2011). *En sammenlignende studie av motiver for trening på treningssenter mellom Norge og India* (Masteroppgave i idrett). Bodø: Universitetet i Nordland
- Kaplan, S. (1995). The Restorative Benefits of Nature: Toward an Integrative Framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15: 169-182
- Kasser, T. & Ryan, R.M. (1996). Further examining the American dream: Differential correlations of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22: 280-287
- Kasser, T., Dungan, N., Rosenblum, K. L., Sameroff, A. J., Deci, E. L., Niemiec, C. P., Ryan, R. M., Osh, A., Bond, R., & Dittmar, H. (2014). Changes in materialism, changes in psychological well-being: Evidence from three longitudinal studies and an intervention experiment. *Motivation and Emotion*, 38: 1-22. DOI:10.1007/s11031-013-9371-4
- Kilpatrick, M., Hebert, E. & Bartholomew, J. (2005). College Students' Motivation for Physical Activity: Differentiating Men's and Women's Motives for Sport Participation and Exercise. *Journal of American College Health*, 54(2): 87-94
- Kowal, J. & Fortier, M.S. (1999). Motivation determinants of flow: Contributions from self-determination theory. *Journal of Applied Psychology*, 139: 355-368
- Larsen, A. K. (2007). *En enklere metode. Veiledning i samfunnsvitenskapelig forskningsmetode*. Oslo: Fagbokforlaget
- Lonsdale, C., Hodge, K. & Ros, E. (2009). Athlete burnout in elite sport: A self-determination perspective. *Journal of Sports Sciences*, 27(8): 785-795
- Loureiro, A. & Veloso, S. (2014). Outdoor Exercise, Well-Being and Connectedness to Nature. *Psico*, 45(3): 229-304
- Maltby, J. & Day, L. (2001). The Relationship Between Exercise Motives and Psychological Well-Being. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 135(6): 651-660, DOI:10.1080/00223980109603726

- Markland, D. & Ingledew, D.K. (2007). Exercise Participation Motives. Hagger, M.S. & Chatzisarantis, N-L.D. (Eds.) *I Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exersice and Sport*. Champaign, IL, Human Kinetics
- Matsumoto, H. & Takenaka, K. (2004). Motivational Profiles and Stages of Exercise Behavioral Change. *International Journal of Sport and Health Science*, 2: 89-96
- Mitchell, R. (2012). Is physical activity in natural environments better for mental health than physical activity in other environments? *Social Science & Medicine*, 91: 130-4
DOI:10.1016/j.socscimed.2012.04.012
- Mullen, S.P. & Whaley, D.E. (2010). Age, gender, and fitness club membership: Factors related to initial involvement and sustained participation, *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 8(1): 24-35, DOI: 10.1080/1612197X.2010.9671931
- Ng, J.Y.Y., Ntoumanis, N., Thøgersen-Ntoumani, C., Stott, K. & Hindle, L. (2013). Predicting Psychological Needs and Well-Being of Individuals Engaging in Weight Management: The Role of Important Others. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 5(3): 291-310
- Pasanen, T., Tyrväinen, L. & Korpela, K.M. (2014). The Relationship between Perceived Health and Physical Activity Indoors, Outdoors in Built Environments, and Outdoors in Nature. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 6(3): 324-346
DOI:10.1111/aphw.12031
- Pelletier, L.G., Fortier, M.S. Vallerand, R.J., Tuson, K.M. & Brière, N.M. (1995). Toward a New Measure of Intrinsic Motivation, Extrinsic Motivation, and Amotivation in Sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17: 35-53
- Pelletier, L.G., Fortier, M.S., Vallerand, R.J. & Brière, N.M. (2001). Associations among perceived autonomy support, forms of self-regulation, and persistence: A prospective study. *Motivation and Emotion*, 25: 279-306
- Pelletier, L.G., A.R. Rocchi, R.J. Vallerand, E.L. Deci & R.M. Ryan (2013). Validation of the revised sport motivation scale (SMS-II). *Psychology of Sport and Exercise*, 14: 329-341
- Prichard, I. & Tiggemann, M. (2005). Objectification in fitness centers: self-objectification, body dissatisfaction, and disordered eating in aerobic instructors and aerobic participants. *Sex Roles*, 53(1-2): 19-28
- Prichard, I. & Tiggemann, M. (2007). Relations among exercise type, self-objectification, and body image in the fitness centre environment: The role of reasons for exercise. *Psychology of Sport and Exercise*, 9: 855-866
- Reboussin, B.A., Rejeski, J.W., Martin, K.A., Callahan, K., Dunn, A.L. & King, A.C. (2000). Correlates of satisfaction with body function and body appearance in middle- and older aged adults: the activity counselling trial (ACT). *Psychology & Health*, 15: 239-254
- Ryan, R.L. & Deci, E.L. (2000). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25:54-67
DOI:10.1006/ceps.1999.1020
- Ryan , R.M. & Deci, E.L. (2002). An Overview of Self-Determination Theory: An Organismic-Dialectical Perspective. Deci, E.L. & Ryan, R.M. (Eds.) *I Handbook of Self-Determination Research*, University of Rochester Press.
- Ryan , R.M. & Deci, E.L. (2007). Active Human Nature. Hagger, M.S. & Chatzisarantis, N-L.D. (Eds.) *I Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exersice and Sport*. Champaign, IL, Human Kinetics

- Ryan, R.M. & La Guardia J.G. (2000). What is being optimized?: Self-determination theory and basic psychological needs. Qualls, S.H. & Abeles, N. (Eds.) *I Psychology and the Aging Revolution. How we adapt to longer life*. Washington, American Psychological Association
- Ryan, R.M., Vallerand, R., & Deci, E.L. (1984). Intrinsic motivation in sport: A cognitive evaluation theory interpretation. Straub, W.F. & Williams, J.M. (Eds). *I Cognitive sport psychology*. Lansing: Sport Science Associates
- Ryan, R.M., Weinstein, N., Bernstein, J., Brown, K.W., Mistretta, L. & Gagné, M. (2010). Vitalizing effects of being outdoors and in nature. *Journal of Environmental Psychology, 30: 159-168*
- Sage, G. (1977). *Introduction to motor behavior: A neuropsychological approach* (2.utg). Reading, MA: Addison-Wesley
- Sandell, K. (2004). *Friluftslivets värden – en internationell forskningsutblick*. Karlstad: Karlstads Universitet
- Sassatelli, R. (1999). Interaction Order and Beyond: A Field Analysis of Body Culture within Fitness Gyms. *Body and Society, 5(2-3): 227-248*
- Scott L. Cresswell & Robert C. Eklund (2005). Motivation and Burnout in Professional Rugby Players, *Research Quarterly for Exercise and Sport, 76:3: 370-376*
- Sheldon, K.M., Ryan, R.M., Deci, E.L. & Kasser, T. (2004). The independent effects of goal contents and motives on well-being: It's both that you pursue and why you pursue it. *Personality and Social Psychology Bulletin, 30: 475-486*
- Skinner, B.F. (1938). *The behavior of organisms: an experimental analysis*. Oxford: Appleton-Century
- Strong, H.A., Ginis, K.A.M., Mack, P.M. & Wilson, P.M. (2006). Examining self-presentational exercise motives and social physique anxiety in men and women. *Journal of Applied Biobehavioral Research, 11: 209-225*
- Tabachnick, B.G. & Fidell, L.S. (2013). *Using Multivariate Statistics* (6. utg). Boston: Pearson Education Inc.
- Thogersen-Ntoumani, C., & Ntoumanis, N. (2006). The role of self-determined motivation in the understanding of exercise-related behaviors, cognitions and physical self-evaluations. *Journal of Sports Sciences, 24: 393-404*
- Thompson Coon, J., Boddy, K., Stein, K., Whear, R., Barton, J. & Depledge, M.H. (2011). Does Participating in Physical Activity in Outdoor Natural Environments Have a Greater Effect on Physical and Mental Wellbeing than Physical Activity Indoors? A Systematic Review. *Environmental Science & Technology, 45(5): 1761–1772* DOI: 10.1021/es102947t
- Tranøy, K.E. (2011). Dikotomi. *I Store norske leksikon*. Hentet fra <https://snl.no/dikotomi>
- Vaage, O.F. (2008). *Myten om spreke nordmenn står for fall*. Statistisk Sentralbyrå. Hentet fra <http://www.ssb.no/kultur-og-fritid/artikler-og-publikasjoner/myten-om-spreke-nordmenn-staar-for-fall>
- Vallerand, J.R. & Young, B.W. (2014). Are adult sportspersons and exercisers that different? Exploring how motives predict commitment and lapses. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 12(4): 339-356*, DOI:10.1080/1612197X.2014.932823
- Van Tyuckom, C. & J. Scheerder (2008). Sport for all? Social stratification of recreational sport activities in the EU-27. *Kinesiology Slovenica, 14(2): 54-63*
- Vansteenkiste, M., Matos, L. Lens, W. & Soenens, B. (2006). Understanding the impact of intrinsic versus extrinsic goal framing on exercise performance: The conflicting role of task and ego involvement. *Psychology of Sport and Exercise, 8: 771-794* DOI:10.1016/j.psychsport.2006.04.006

- Vansteenkiste, M., Simons J., Lens, W., Sheldon, K.M. & Deci, E.L. (2004). Motivating persistence, deep level learning and achievement: The synergistic role of intrinsic-goal content autonomy-supportive context. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87: 246–260.
- Weinberg, R. S. & Gould, D. (2011). *Foundation of Sport and Exercise Psychology*. (5. utg) Chamapign, IL, Human Kinetics
- Wenstøp, F. (2006). *Statistikk og dataanalyse*. (9. utg) Oslo: Universitetsforlaget AS
- White, R. W. (1959). Motivation reconsidered: The concept of competence. *Psychological Review*, 66: 297–333.
- WHO (2014). *Physical activity* (fact sheet nr. 385). Hentet fra <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/>
- Wilson, K., Elliott, S.J., Eyles, J.D. & Keller-Olaman, S.J. (2007). Factors affecting change over time in self-reported health. *Canadian Journal of Public Health*, 98: 154-158
- Wilson, P. M., Rodgers, W. M., Fraser, S. N., & Murray, T. C. (2004). Relationships between exercise regulations and motivational consequences in university students. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 75: 81-91.

VEDLEGG

Vedlegg 1

Underlagt taushetsplikt



Spørreskjema om motivasjon

Personlige opplysninger

Sett ett kryss per spørsmål

Kjønn: Mann/gutt Kvinne/jente

Alder: _____

Utdanning: Grunnskole Videregående skole
 Høgskole/universitet 3-4 år Høgskole/universitet 5 år eller mer

Hvor mange dager trener du pr uke? 1 2 3 4 5 6 7

Jeg trener hovedsakelig...: Inne/treningsstudio Utendørs **(Sett ETT kryss)**

Jeg trener hovedsakelig...: Individuell idrett Lagidrett

Jeg deltar i konkurranser/mesterskap JA NEI

* Over 50 % av treningstiden i løpet av ett år

MOTIVER FOR TRENING

Vi har alle ulike motiver for å trene. Nedenfor kommer en rekke forslag til slike motiver. Velg den idretten/aktivitetsformen du praktiserer hyppigst og ta deretter stilling til i hvor stor grad hvert utsagn stemmer overens med dine egne motiv. Vær så ærlig som mulig. Bruk skalaen fra 1-7 og sett en sirkel rundt tallet som passer best med dine motiv.

Jeg trener...:

		Ikke riktig i det hele tatt		Moderat riktig			Helt riktig	
		1	2	3	4	5	6	7
1	Fordi det å trene sier noe om hvem jeg egentlig er	1	2	3	4	5	6	7
2	Fordi mennesker rundt meg belønner meg når jeg gjør det	1	2	3	4	5	6	7
3	Fordi jeg har valgt denne treningsformen som en måte å utvikle meg selv	1	2	3	4	5	6	7
4	Fordi jeg tror at andre vil mislikt det hvis jeg ikke gjorde det	1	2	3	4	5	6	7
5	Fordi jeg føler meg bedre når jeg gjør det	1	2	3	4	5	6	7
6	Fordi jeg ville følt meg mindre verdt hvis jeg ikke gjorde det	1	2	3	4	5	6	7
7	Fordi det gir meg glede å lære mer om det jeg trener på	1	2	3	4	5	6	7
8	Fordi jeg har funnet ut at dette er en god måte å utvikle sider ved meg selv som jeg verdsetter	1	2	3	4	5	6	7
9	Fordi jeg vil følt meg dårlig dersom jeg ikke tok meg tid til å gjøre det	1	2	3	4	5	6	7

		Ikke riktig i det hele tatt		Moderat riktig			Helt riktig	
		1	2	3	4	5	6	7
10	Det er ikke lenger opplagt; jeg tror egentlig ikke at trening er tingen for meg	1	2	3	4	5	6	7
11	Fordi det er interessant å lære hvordan jeg kan forbedre meg	1	2	3	4	5	6	7
12	Jeg vet ikke lenger; jeg har et inntrykk av at jeg ikke er stand til å lykkes med det jeg trener på	1	2	3	4	5	6	7
13	Fordi jeg synes det er morsomt å oppdage nye måter å løse oppgaver på	1	2	3	4	5	6	7
14	Jeg hadde gode grunner til å drive på med trening, men nå spør jeg meg selv om jeg burde fortsette	1	2	3	4	5	6	7
15	Fordi det å trene er en viktig del av livet mitt	1	2	3	4	5	6	7
16	Fordi mennesker jeg bryr meg om ville bli skuffet dersom jeg ikke gjorde det	1	2	3	4	5	6	7
17	Fordi det er en av de beste måtene jeg har valgt å utvikle andre sider av meg selv	1	2	3	4	5	6	7
18	Fordi jeg gjennom trening føler at jeg lever i tråd med mine viktigste prinsipper	1	2	3	4	5	6	7

Deskriptiv statistikk av det totale utvalget

	N	Min	Max	Mean	SD	Skewness		Kurtosis	
						Statistic	Std. Error	Statistic	Std. Error
Kjønn	418	1	2	1,50	,501	-,019	,119	-2,009	,238
Alder	418	15	79	37,97	15,345	,522	,119	-,661	,238
Utdanning	418	1	4	2,90	,869	-,263	,119	-,792	,238
Antall dager med trening per uke	418	1	7	3,92	1,374	,222	,119	-,479	,238
Trener innendørs eller utendørs	418	1	2	1,50	,501	,019	,119	-2,009	,238
1Fordi det å trene sier noe om hvem jeg egentlig er	418	1	7	3,59	1,657	,007	,119	-,751	,238
2Fordi mennesker rundt meg belønner meg når jeg gjør det	418	1	7	2,17	1,380	1,231	,119	,986	,238
3Fordi jeg har valgt denne treningsformen som en måte å utvikle meg selv	418	1	7	4,95	1,524	-,548	,119	-,040	,238
4Fordi jeg tror at andre ville mislikt det hvis jeg ikke gjorde det	418	1	7	1,74	1,221	2,226	,119	5,258	,238
5Fordi jeg føler meg bedre når jeg gjør det	418	2	7	6,52	,823	-2,055	,119	5,170	,238
6Fordi jeg ville følt meg mindre verdt hvis jeg ikke gjorde det	418	1	7	2,72	1,682	,778	,119	-,270	,238
7Fordi det gir meg glede å lære mer om det jeg trener på	418	1	7	5,34	1,513	-,849	,119	,136	,238
8Fordi jeg har funnet ut at dette er en god måte å utvikle andre sider ved meg selv som jeg verdtsetter	418	1	7	5,45	1,379	-,878	,119	,501	,238
9Fordi jeg ville følt meg dårlig dersom jeg ikke tok meg tid til å gjøre det	418	1	7	5,22	1,605	-,716	,119	-,217	,238
10Det er ikke lenger opplagt; jeg tror egentlig ikke at trening er tingen for meg	418	1	7	1,34	,927	3,739	,119	15,574	,238
11Fordi det er interessant å lære hvordan jeg kan forbedre meg	418	1	7	5,14	1,460	-,716	,119	,173	,238
12Jeg vet ikke lenger; jeg har et inntrykk av at jeg ikke er stand til å lykkes med det jeg trener på	418	1	7	1,69	1,088	2,060	,119	4,825	,238
13Fordi jeg synes det er morsomt å oppdage nye måter å løse oppgaver på	418	1	7	4,64	1,684	-,357	,119	-,497	,238
14Jeg hadde gode grunner til å drive på med trening, men nå spør jeg meg selv om jeg burde fortsette	418	1	7	1,58	1,219	2,714	,119	7,465	,238
15Fordi det å trene er en viktig del av livet mitt	418	1	7	5,87	1,304	-1,226	,119	1,201	,238
16Fordi mennesker jeg bryr meg om ville bli skuffet dersom jeg ikke gjorde det	418	1	7	2,04	1,387	1,530	,119	1,846	,238
17Fordi det er en av de beste måtene jeg har valgt å utvikle andre sider av meg selv	418	1	7	4,78	1,573	-,491	,119	-,277	,238
18Fordi jeg gjennom trening føler at jeg lever i tråd med mine viktigste prinsipper	418	1	7	5,01	1,440	-,413	,119	-,300	,238
Valid N (listwise)	418								

Deskriptiv statistikk som viser skewness (skjevhet), kurtosis, minimumverdi (min), maksimumverdi (max), gjennomsnitt (mean) og standardavvik (SD) for det totale utvalget.

Deskriptiv statistikk for utegruppa

	N	Min	Max	Mean	SD	Skewness		Kurtosis	
						Statistic	Std. Error	Statistic	Std. Error
Kjønn	207	1	2	1,47	,500	,127	,169	-2,003	,337
Alder	207	15	79	39,14	13,659	,468	,169	-,321	,337
Utdanning	207	1	4	3,09	,822	-,384	,169	-,880	,337
Antall dager med trening per uke	207	1	7	4,09	1,378	,148	,169	-,539	,337
Trener innendørs eller utendørs	207	2	2	2,00	0,000				
1Fordi det å trene sier noe om hvem jeg egentlig er	207	1	7	3,62	1,761	,004	,169	-,953	,337
2Fordi mennesker rundt meg belønner meg når jeg gjør det	207	1	7	2,19	1,311	1,137	,169	,866	,337
3Fordi jeg har valgt denne treningsformen som en måte å utvikle meg selv	207	1	7	4,90	1,534	-,471	,169	-,172	,337
4Fordi jeg tror at andre ville mislikt det hvis jeg ikke gjorde det	207	1	7	1,77	1,270	2,301	,169	5,500	,337
5Fordi jeg føler meg bedre når jeg gjør det	207	2	7	6,46	,907	-2,197	,169	5,950	,337
6Fordi jeg ville følt meg mindre verdt hvis jeg ikke gjorde det	207	1	7	2,89	1,652	,583	,169	-,506	,337
7Fordi det gir meg glede å lære mer om det jeg trener på	207	1	7	5,46	1,457	-,949	,169	,347	,337
8Fordi jeg har funnet ut at dette er en god måte å utvikle andre sider ved meg selv som jeg verdsetter	207	1	7	5,53	1,368	-,946	,169	,703	,337
9Fordi jeg ville følt meg dårlig dersom jeg ikke tok meg tid til å gjøre det	207	1	7	5,25	1,584	-,724	,169	-,150	,337
10Det er ikke lenger opplagt; jeg tror egentlig ikke at trening er tingen for meg	207	1	7	1,28	,786	4,556	,169	25,466	,337
11Fordi det er interessant å lære hvordan jeg kan forbedre meg	207	1	7	5,14	1,460	-,624	,169	-,018	,337
12Jeg vet ikke lenger; jeg har et inntrykk av at jeg ikke er stand til å lykkes med det jeg trener på	207	1	7	1,65	1,091	2,119	,169	4,744	,337
13Fordi jeg synes det er morsomt å oppdage nye måter å løse oppgaver på	207	1	7	4,89	1,625	-,273	,169	-,745	,337
14Jeg hadde gode grunner til å drive på med trening, men nå spør jeg meg selv om jeg burde fortsette	207	1	7	1,58	1,212	2,705	,169	7,488	,337
15Fordi det å trene er en viktig del av livet mitt	207	1	7	5,95	1,297	-1,478	,169	2,338	,337
16Fordi mennesker jeg bryr meg om ville bli skuffet dersom jeg ikke gjorde det	207	1	7	2,12	1,416	1,542	,169	1,939	,337
17Fordi det er en av de beste måtene jeg har valgt å utvikle andre sider av meg selv	207	1	7	4,89	1,574	-,591	,169	-,200	,337
18Fordi jeg gjennom trening føler at jeg lever i tråd med mine viktigste prinsipper	207	1	7	5,26	1,438	-,674	,169	,248	,337
Valid N (listwise)	207								

Deskriptiv statistikk som viser skewness (skjevhet), kurtosis, minimumverdi (min), maksimumverdi (max), gjennomsnitt (mean) og standardavvik (SD) for utendørsgruppa.

Deskriptiv statistikk for innendørsgruppa

	N	Min	Max	Mean	SD	Skewness		Kurtosis	
						Statistic	Std. Error	Statistic	Std. Error
Kjønn	211	1	2	1,54	,500	-,163	,167	-1,992	,333
Alder	211	15	74	36,82	16,789	,617	,167	-,842	,333
Utdanning	211	1	4	2,71	,872	-,129	,167	-,701	,333
Antall dager med trening per uke	211	1	7	3,76	1,353	,297	,167	-,360	,333
Trener innendørs eller utendørs	211	1	1	1,00	0,000				
1Fordi det å trene sier noe om hvem jeg egentlig er	211	1	7	3,57	1,552	-,002	,167	-,504	,333
2Fordi mennesker rundt meg belønner meg når jeg gjør det	211	1	7	2,14	1,447	1,310	,167	1,079	,333
3Fordi jeg har valgt denne treningsformen som en måte å utvikle meg selv	211	1	7	5,01	1,515	-,630	,167	,144	,333
4Fordi jeg tror at andre ville mislikt det hvis jeg ikke gjorde det	211	1	7	1,71	1,174	2,131	,167	4,930	,333
5Fordi jeg føler meg bedre når jeg gjør det	211	4	7	6,58	,729	-1,618	,167	1,684	,333
6Fordi jeg ville følt meg mindre verdt hvis jeg ikke gjorde det	211	1	7	2,55	1,699	,997	,167	,127	,333
7Fordi det gir meg glede å lære mer om det jeg trener på	211	1	7	5,23	1,561	-,756	,167	-,012	,333
8Fordi jeg har funnet ut at dette er en god måte å utvikle andre sider ved meg selv som jeg verdtsetter	211	1	7	5,37	1,389	-,823	,167	,377	,333
9Fordi jeg ville følt meg dårlig dersom jeg ikke tok meg tid til å gjøre det	211	1	7	5,19	1,629	-,711	,167	-,261	,333
10Det er ikke lenger opplagt; jeg tror egentlig ikke at trening er tingen for meg	211	1	7	1,41	1,044	3,226	,167	10,844	,333
11Fordi det er interessant å lære hvordan jeg kan forbedre meg	211	1	7	5,13	1,464	-,811	,167	,388	,333
12Jeg vet ikke lenger; jeg har et inntrykk av at jeg ikke er stand til å lykkes med det jeg trener på	211	1	7	1,73	1,087	2,026	,167	5,094	,333
13Fordi jeg synes det er morsomt å oppdage nye måter å løse oppgaver på	211	1	7	4,38	1,707	-,411	,167	-,442	,333
14Jeg hadde gode grunner til å drive på med trening, men nå spør jeg meg selv om jeg burde fortsette	211	1	7	1,59	1,229	2,741	,167	7,641	,333
15Fordi det å trene er en viktig del av livet mitt	211	2	7	5,80	1,310	-1,003	,167	,301	,333
16Fordi mennesker jeg bryr meg om ville bli skuffet dersom jeg ikke gjorde det	211	1	7	1,97	1,357	1,526	,167	1,772	,333
17Fordi det er en av de beste måtene jeg har valgt å utvikle andre sider av meg selv	211	1	7	4,67	1,568	-,403	,167	-,283	,333
18Fordi jeg gjennom trening føler at jeg lever i tråd med mine viktigste prinsipper	211	1	7	4,77	1,403	-,206	,167	-,542	,333
Valid N (listwise)	211								

Deskriptiv statistikk som viser skewness (skjevhet), kurtosis, minimumverdi (min), maksimumverdi (max), gjennomsnitt (mean) og standardavvik (SD) for innendørsgruppa.