

Motivasjon i klatring

© Mirna Mandić¹ & Anne Tjønnndal²

¹ Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet, NTNU, Trondheim

² Universitetet i Nordland, UiN, Bodø

Publicerat på idrottsforum.org 2015-12-11

Denne artikkelen omhandler motivasjon i livstilsidretten klatring. Nærmere bestemt undersøker studien hvilke motivasjonsformer som dominerer blant medlemmer av Norges Klatreforbund (NKF), samt hvordan enkelte individuelle faktorer påvirker de ulike motivasjonsformene blant klatrerne. Studien baseres på et kvantitativt forskningsdesign, hvor et utvalg norske klatrere har besvart et elektronisk spørreskjema.

Selvbestemmelsesteori (SDT) utgjør artikkelens teoretiske rammeverk for motivasjon. Indre og ytre motivasjon i lys av Selvbestemmelsesteori (SDT) er et felt som har fått stor empirisk oppmerksomhet (Ryan, 2009). Likevel er det lite kunnskap om motivasjon og livstilsidretter. Samtidig vet man at klatring og andre livstilsidretter har substansielle kjennetegn som gjør dem særegne og spesielle sammenliknet med tradisjonelt organisert idrett (Wheaton, 2000; 2004; Sjøjord, 2005; Booth, 2004; Anderson, 1999). Hensikten med denne artikkelen er å bidra til å skape økt innsikt i motivasjon blant livstilsidrettsutøvere, mer konkret blant norske klatrere. Her fokuseres det spesifikt på amotivasjon, indre og ytre motivasjon i lys av selvbestemmelsesteori. Mer konkret undersøkes følgende problemstillinger: Hvilke former for motivasjon er dominerende i livstilsidretten klatring? Og hvordan påvirker individuelle faktorer indre, ytre og amotivasjon blant utøverne?

Et elektronisk spørreskjema besvart av 931 medlemmer av Norges Klatreforbund er grunnlaget for undersøkelsens analyser. For å analysere datamaterialet ble tre lineære (OLS) regresjoner gjennomført.

Analysen viser at indre motivasjon fremstår som en klart dominerende motivasjonsform blant utøverne. Undersøkelsene viser videre at yngre utøvere i høyere grad blir styrt av ytre motivasjon enn eldre utøvere. Videre viser studien en signifikant sammenhengen mellom amotivasjon og utseendefokuserte klatrere. Funnene her tyder på at utøvere som klatrer for å bedre utseende er mer preget av amotivasjon enn utøvere som er aktive av andre motiver.

MIRNA MANDIĆ er student ved Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet (NTNU), Trondheim. Hun har nettopp oppnådd bachelorgrad i samfunns- og idrettsvitenskap. Hennes forskningsinteresser inkluderer livstilsidretter og motivasjon.

ANNE TJØNNDAL er utdannet idrettsviter (MSc. Sport Science) fra Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet (NTNU) i Trondheim. For tiden er hun tilsatt som doktorgradsstipendiat ved Fakultet for samfunnsvitenskap, Universitetet i Nordland (UiN), Bodø. Hennes doktorgradsavhandling omfatter innovasjon og sosial inkludering i idrett.

Innledning

Motivasjon i idrett og fysisk aktivitet har lenge vært et sentralt tema for forskning innen idrettspsykologien (Frederick-Recasino, 2002). Motivasjon i idrett handler overordnet sett om indre og ytre motiver som inntreer og kan gi energi, styre og opprettholde deltakelse i aktiviteten blant utøvere (Hassmén, Hassmén & Plate, 1985). Indre motivasjon handler spesifikt om å finne en indre glede ved å holde på med idrett. Enklere sagt «idrett for idrettens skyld» (Mehus, 2015). Et individ med stor grad av indre glede og tilfredshet opplever negativ spenning og angst sjeldnere enn utøvere med lav grad av indre motivasjon. Er man på den andre siden styrt av en høy grad av ytre motivasjon, vil man oftere være motivert av instrumentelle verdier og eventuelle ytre belønninger man får som et resultat av å holde på med idretten. Slike belønninger kan for eksempel være medaljer, titler og pengepremier (Deci & Ryan, 1985).

Et teoretisk rammeverk som ofte benyttes i empiriske studier av indre og ytre motivasjon i idrett er selvbestemmelsesteori (SDT) (Deci & Ryan, 1985, 1990, 2000a, 2000b). En rekke ulike idrettskontekster er undersøkt empirisk med dette teorigrunnet som utgangspunkt. Eksempelvis viste et forskningsprosjekt av Chantal, Guay, Dobрева-Martinova, & Vallerand (1996) at mer suksessfulle toppidrettsutøvere i Bulgaria hadde en høyere grad av amotivasjon enn de mindre suksessfulle utøverne. Amotivasjon defineres her som manglende drivkraft, vilje eller ønske til å trene, delta og konkurrere i idrett. Spesielt utøverne som hadde vunnet en rekke titler og medaljer så ut til å være mer styrt av ytre motivasjonsfaktorer som blant annet ytre belønninger og følelser av forpliktelse og press, enn de mindre vellykkede eliteutøvere (Chantal et al., 1996). I en lignende studie, undersøkte Fortier, Vallerand, Brière, & Provenche (1995) forholdet mellom konkurrerende og ikke-konkurrerende utøvere. Her målte de forskjellene mellom amotivasjon, indre og ytre motivasjon. Resultatene viste at konkurrerende utøvere i liten grad ble styrt av indre motivasjon. I tillegg fant man en kjønnsforskjell hvor kvinnelige utøvere viste seg å ha høyere grad av indre motivasjon enn menn (Fortier et al., 1995).

Det er derimot lite empirisk kunnskap om motivasjon i livsstilsidretter. Samtidig vet man at klatring og andre livsstilsidretter har substansielle kjennetegn som gjør dem særegne og spesielle sammenliknet med tradisjonelt organisert idrett (Wheaton, 2000, 2004; Sisjord, 2005; Booth, 2004; Anderson, 1999). Med dette grunnlag er det interessant å undersøke motivasjon i livsstilsidretter som klatring. Livsstilsidretter omfatter et bredt spekter av

individualiserte idretter, deriblant skateboard, surfing, fallskjermhopping, basehopping og kite-surfing (Wheaton, 2000, 2004; Turner, 2013). Disse aktivitetene blir ofte kalt «ekstreme», «alternative», «action-fylte», «postmoderne», «post-industrielle». Mer konkret definerer Wheaton livsstilsidretter som

an expression adopted by members of the cultures themselves, and one that encapsulates these cultures and their identities, signaling the importance of the socio-historical context in which these activities emerged, took shape and exist. “Lifestyle sport” reflects both the characteristics of these activities, and their wider socio-cultural significance (Wheaton, 2004:4)

Klatring kan på mange måter defineres som en livsstilsidrett. På lik linje med de fleste andre livsstilsidretter er klatring en individuell idrett (Wheaton 2000, 2004, Sisjord, 2005; Anderson, 1999; Booth, 2004). Et særtrekk med klatring sett i relasjon til mer organisert tradisjonell idrett, er at man i klatring kan legge opp til frihet på egne premisser ut ifra sine egne ønsker og behov. Man kan utøve aktiviteten når man selv ønsker, og man er ikke bundet opp av treningstider. Dette er også et sentralt kjennetegn for andre livsstilsidretter. Med denne bakgrunn vil artikkelen belyse følgende forskningsspørsmål: *Hvilke former for motivasjon er dominerende i livsstilsidretten klatring? Og hvilke faktorer påvirker indre, ytre og amotivasjon blant medlemmer av Norges Klatreforbund?*

Selvbestemmelsesteori

Selvbestemmelsesteori (SDT)¹ er som tidligere nevnt en sentral teori innen motivasjonsfeltet. Det å «være motivert» handler i SDT om å «ha lyst» til å gjøre en ting. Om man ikke føler seg inspirert til å gjøre noe kan man betegnes som 'umotivert'. I motsetning til de som er energiske og glade for å delta i aktiviteter, som kan kalles 'motiverte' (Deci & Ryan, 1985, 1990, 2000a).

Mehus (2015) beskriver hvordan SDT er oppbygd av fem miniteorier: 1) Basic Psychological Needs Theory (BPNT) som tar utgangspunkt i at mennesker har enkelte grunnleggende behov de søker å tilfredsstillere, 2) Causal Orientations Theory (COT) som omfatter kausal orientering, 3) Organismic Integration Theory (OIT) som handler om organisk integrasjon, 4) Cogni-

1 Forkortelsen SDT (Self Determination Theory) benyttes videre i artikkelen

tive Evaluation theory (CET) som beskriver kognitiv vurdering og 5) Goal Contents Theory (GCT) som forklarer forskjeller mellom indre og ytre mål og hvordan disse påvirker motivasjon.

Alle mennesker har ulike former for motivasjon. Det betyr at motivasjon ikke bare varierer i grad fra veldig lite til veldig mye, men at det likefult handler om hvilke former for motivasjon som dominerer hos individet. Motivasjon handler om bakgrunnen av målet for en handling, og hvorfor man velger å gjøre en handling. (Deci & Ryan, 2000a, 200b). Nødvendigvis, så varierer ikke motivasjonsmengden, men motivasjonsformen kan i denne sammenheng variere (Deci & Ryan, 1985).

Indre, ytre og amotivasjon er tre ulike former for motivasjon som beskrives i SDT. Ytre motivasjon omfatter de ytre fordelene som kan følge med av aktiviteten man er deltaker i. Ytre motivasjon kan videre innebære at individet oftere føler seg presset til å delta i aktiviteten (Hassmén et al., 2003). Indre motivasjon beskrives i SDT som bestående av *interest*, *enjoyment*, og *inherent satisfaction* (Deci & Vansteenkiste, 2004). *Interest* handler om motivasjon for å lære seg noe å tilegne seg ferdigheter og egenskaper. Denne komponenten i indre motivasjon handler om at individet er med i en aktivitet for å føle en type tilfredshet av å lære seg noe nytt, eller prøve noe nytt (Hassmén et al., 2003). *Enjoyment* handler om at individet deltar i en aktivitet fordi han eller hun blir drevet ut fra gleden og tilfredsstillelsen av å oppnå eller skape noe nytt. *Inherent satisfaction* er den tredje komponenten i indre motivasjon (Hassmén et al., 2003). Amotivasjon kan beskrives som at individet har en manglende selvbestemmelse knyttet til aktiviteten, noe som gjenspeiles i at individet faktisk ikke opplever å ha interesse i å delta i aktiviteten (Mehus, 2015). Det kan også komme til syne da individets oppførsel mangler egen lyst og heller blir styrt av noen andre. Amotivasjon er resultatet av å gjøre en handling, som man i utgangspunktet ikke har lyst, eller ikke ser poenget i å gjennomføre (Deci & Ryan, 1985)

Metode

Artikkelen er basert på et kvantitativ forskningsdesign med elektronisk spørreskjema som datainnsamlingsmetode. Studiens formål er å belyse hva medlemmer av Norges Klatreforbund (NKF) motiveres av og hvilke individuelle faktorer som påvirker deres motivasjon. I denne undersøkelsen ble et tverrsnittdesign benyttet (Eikemo & Clausen, 2007; Ringdal, 2013).

Artikkelens spørreundersøkelsen var tilgjengelig på nett i en måned. I løpet av denne perioden var det 931 klatrere fra ulike deler av Norge som besvarte undersøkelsen. En invitasjon til deltakelse i undersøkelsen ble sendt ut via e-post til kontaktpersoner i klatreklubber, klatrehaller, klatresentere og andre klatrerelaterte grupper tilknyttet Norges Klatreforbund. De engasjerte som valgte å delta i undersøkelsen var Orkla klatrehall, OSI klatring, belastningsskader i klatring, Trondheim klatresenter, Gekko klatring Sarpsborg, Happy Climbers, UTE, norsk-klatring.no og klatreklubbene til Vestby, Oslo, Grong, Sømna, Vågsøy, Steinkjer, Ålesund, Aurland, Hedemarken, Sogndal, Sauda, Bodø, Rælingen og Ringerike.

I denne undersøkelsen ble alle statistiske analyser gjennomført i SPSS (PAWS statistics version 21.0), inkludert deskriptive analyser, faktor- og reliabilitetsanalyser, og lineære (OLS) regresjonsanalyser. En $P < 0.05$ ble stilt som krav for å kunne fastslå en statistisk signifikant sammenheng.

Variabler

Undersøkelsens resultater baserer seg på tre lineære (OLS) regresjonsmodeller med tre sammensatte mål som avhengige variabler. Tre holdningsvariabler ble slått sammen til en skala for ytre motivasjon (Cronbach's Alpha = 0.7, korrelasjon: 0.3–0.6). Det samme ble gjort for målet på indre motivasjon (Cronbach's Alpha = 0.6, korrelasjon: 0.3–0.4). 4 variabler ble slått sammen til en skala for amotivasjon (Cronbach's Alpha = 0.7, korrelasjon: 0.3–0.5). Variablene som inngikk i skalavariablene var delt inn slik at respondentene kunne svare på en likert-skala fra 1–5 hvor 1=*stemmer ikke for meg*, og 5=*stemmer veldig godt for meg*.

Kjønnsvariablen som ble benyttet i undersøkelsen ble dummykodet hvor kvinner = 1 og menn = 0. Aldersvariablen måler aldersgrupper i spenn på 10 år, der 1= inntil 19 år, 2= 20–30 år, 3= 31–41 år, 4= 42–52 år og 5= 53 og eldre. De resterende kontrollvariablene i undersøkelsen består av holdningsvariabler med svaralternativer fra 1=*stemmer ikke for meg* til 5=*stemmer veldig godt for meg*.

Resultat

Resultatene fra undersøkelsens regresjonsanalyser, samt deskriptiv statistikk for de avhengige variablene presenteres her.

Tabell 1 Deskriptiv statistikk for avhengige variabler: amotivasjon, indre og ytre motivasjon.

	Antall	Minimum	Maksimum	Gjennomsnitt	Standard avvik
Ytre motivasjon	810	3	15	3,45	1,20
Indre motivasjon	802	3	15	14,29	1,29
Amotivasjon	793	4	20	4,52	1,60

Av tabellen ser man at indre motivasjon skiller seg ut som en klart dominerende av de tre ulike motivasjonsformene ($M= 14,29$, $SD = 1,29$). Den laveste rapporterte motivasjonsformen blant klatrerne var ytre motivasjon ($M= 3,45$, $SD = 1,20$). Amotivasjon er noe høyere enn ytre ($M= 4,52$, $SD = 1,60$), likevel er det indre motivasjon som fremstår som den helt klart dominerende motivasjonsdimensjonen blant utvalget i denne undersøkelsen.

Faktorer som påvirker ytre motivasjon

Tabell 2 OLS-regresjon med ytre motivasjon som avhengig variabel.

	Modell 1			Modell 2		
	B	St. Feil	p	B	St. Feil	p
Konstant	3,908	,132	,000	3,963	,394	,000
Kvinne	,028	,088	,752	,086	,085	,312
Alder	-,191	,048	,000	-,142	,048	,002
Helsemotiv				-,023	,014	,094
Sosiale motiver				,117	,018	,000
Egoorientert				-,064	,018	,000
Oppgaveorientert				,035	,012	,004
Utseende				,006	,017	,733
	R ² = 0,022; N = 743			R ² = 0,108; N = 743		

I modell 1 er kun kontrollvariablene kjønn (kvinne) og alder inkludert. I denne modellen ser man at kjønn ikke har noen statistisk signifikant effekt på ytre motivasjon. Videre ser man en negativ sammenheng mellom alder og ytre motivasjon ($B= -,191$, $p = .000$). Dette tyder på at eldre klatrere er mindre ytre motivert enn yngre klatrere.

I modell 2 er de resterende variablene satt inn. «Sosiale motiver» viser en positiv sammenheng mellom å klatre for sosialt samvær og ytre motivasjon er positiv ($B= ,117$, $p = ,000$). Dette betyr at de som klatrer for å være sammen med andre er mer ytre motivert enn de som klatrer av andre grunner. Variabelen «Egoorientert» viser at klatrere som fokuserer på sosial

sammenligning og på å vinne er mindre ytre motiverte enn de som i liten grad har dette fokuset ($B = -,064$, $p = ,000$). Variabelen «oppgaveorientert» viser at klatrere som klatrer for å nå sine egne mål og lykkes med sin egen klatring er mer ytre motiverte enn de som i liten grad er oppgaveorienterte ($B = ,035$, $p = ,000$). Helserelaterte motiver og motiver relatert til utseende har ingen signifikant sammenheng med ytre motivasjon.

Det er inkludert 743 respondenter i regresjonsanalysen for ytre motivasjon ($N = 743$). Forklaringskraften variablene i modell 1 har for ytre motivasjon er 2,2%. I modell 2 har den økt til 10,8%. Dette betyr at variablene i modell er med på å forklare 10,8% av variansen i ytre motivasjon blant medlemmene i Norges Klatreforbund.

Faktorer som påvirker indre motivasjon

Tabell 3 OLS-regresjon med indre motivasjon som avhengig variabel.

	Modell 1			Modell 2		
	B	St. Feil	p	B	St. Feil	p
Konstant	13,991	,143	,000	12,056	,422	,000
Kvinne	,039	,094	,675	-,080	,092	,385
Alder	,126	,052	,015	,094	,052	,072
Helsemotiv				,067	,015	,000
Sosiale motiver				-,019	,019	,330
Egoorientert				,097	,020	,000
Oppgaveorientert				-,044	,013	,001
Utseende				-,035	,018	,052
	$R^2 = ,008$; $N = 736$			$R^2 = ,089$; $N = 736$		

I modell 1 av tabell 4 ser man kjønn ikke har noen signifikant påvirkning på indre motivasjon. Derimot har alder en signifikant sammenheng, hvor eldre er mer indre motiverte enn yngre ($B = ,126$, $p = ,015$).

I modell 2 ser man at hverken kjønnsvariabelen eller aldersvariabelen er signifikante. Videre ser man at de som klatrer for å bedre helsen i større grad er indre motiverte enn de som ikke verdsetter dette motivet i stor grad ($B = ,067$, $p = ,000$). Variabelen «egoorientert» viser en positiv sammenheng med indre motivasjon b-koeffisient ($B = ,097$, $p = ,000$). Dette betyr at de med høy grad av egoorientering er mer indre motiverte enn klatrere med lav grad av egoorientering. I motsetning er sammenhengen mellom oppgaveorienterte utøvere og indre motivasjon negativ ($B = -,044$, $p = ,000$). Sosiale motiver og utseendefokus har ingen signifikant sammenheng med indre motivasjon.

Det er 736 respondenter som er tatt med i denne regresjonsanalysen (N=736). R^2 i modell 1 er ,008, mens den har økt til ,089 i modell 2 (8,9%). Forklaringskraften har i modell 2 økt med 8,1%.

Faktorer som påvirker amotivasjon

Tabell 4 OLS-regresjon med amotivasjon som avhengig variabel.

	Modell 1			Modell 2		
	B	St. Feil	p	B	St. Feil	p
Konstant	4,544	,177	,000	5,696	,537	,000
Kvinne	-,139	,117	,238	-,042	,117	,721
Alder	,004	,065	,949	,026	,066	,695
Helsemotiv				-,054	,019	,005
Sosiale motiver				,057	,025	,022
Egoorientert				-,080	,024	,001
Oppgaveorientert				,017	,017	,307
Utseende				,058	,023	,012
	$R^2 = ,002$; N = 727			$R^2 = ,044$; N = 727		

Modell 1 av tabell 5 viser at hverken kjønn ($B = -,139$, $p = ,238$) eller alder ($B = ,004$, $p = ,949$) har en statistisk signifikant sammenheng med amotivasjon. Det er ingen store endringer fra modell 1 til modell 2 for disse variablene. I modell 2 ser man at de som fokuserer på helsen er mindre amotiverte enn klatrere som ikke klatrer for å forbedre helsen ($B = -,054$, $p = ,005$). De som klatrer på grunn av sosiale motiver er mer amotiverte enn de som ikke fokuserer på sosiale aspekter for sin deltakelse ($B = ,057$, $p = ,022$). De som klatrer med fokus på å bedre utseende har en høyere grad av amotivasjon enn utøvere som ikke vektlegger dette fokuset ($B = ,058$, $p = ,012$). Sammenhengen mellom egoorienterte utøvere og amotivasjon er negativ ($B = -,080$, $p = ,001$). Oppgaveorientering har ingen signifikant sammenheng med amotivasjon.

Det er 727 respondenter som er tatt i betraktning i analysen for amotivasjon (N= 727). R^2 i modell 1 er ,002, og øker til ,044 i modell 2. Det betyr at variablene i modell 2 er med på å forklare 4,4% av variansen i amotivasjon blant norske klatrere.

Diskusjon

Ett hovedfunn i denne artikkelen er at indre motivasjon fremstår som den klart dominerende motivasjonsformen² blant medlemmene i Norges Klattreforbund. Resultatene viser også at ytre motivasjon har den laveste gjennomsnittsverdien av de tre motivasjonsformene vi har målt her. Ett annet hovedfunn i undersøkelsen er at det ikke ser ut til å være motivasjonsforskjeller mellom kvinner og menn i norsk klatring. Tidligere studier viser til at kvinner i større grad er indre motiverte enn menn i organisert idrett (Fortier et al., 1995). Andre funn i analysene viser til at utøvere med et fokus på utseende, verken er indre eller ytre motiverte. Utseendefokuserte klatrere er i større grad amotiverte enn ytre motiverte.

Undersøkelsens funn tyder altså på at det kan være forskjell på motivasjonsfaktorer i livsstilsidretter sammenlignet med tradisjonelt organisert idrett. Selvbestemmelsesteori tar i utgangspunktet for seg motivasjon i organisert idrett (Deci & Ryan, 1985), men med forskjellige ulikheter som gjør seg gjeldende i livsstilsidrett og organisert idrett, kan det tenkes at selvbestemmelsesteori ikke er et velegnet teoretiske rammeverket å benytte i motivasjonsstudier av livsstilsidretter som klatring.

Resultatene fra undersøkelsen viser at alder har en effekt både på indre og ytre motivasjon. Yngre klatrere er mer ytre motivert enn eldre klatrere. Jo eldre man blir, jo mer indre motivert blir man altså. Samtidig er det ingen aldersforskjell i klatrernes amotivasjon. Her kan det tenkes at yngre klatrere i like stor grad er amotiverte som de eldre, eller sagt på en annen måte, at yngre klatrere i like liten grad er amotiverte som eldre klatrere. Klatring er en livsstilsidrett som fokuserer på personlige uttrykk og tilfredsstillelse hos individer som velger å holde på med en livsstilsidrett (Wheaton, 2004). Utøvere som holder på med en livsstilsidrett setter identitet som en viktig faktor. Det kan tenkes at de fleste klatrere faktisk ser på aktiviteten sin som en livsstil, fremfor en ren idrett. Dette kan resultere til at amotivasjon i svært liten grad er tilstede i livsstilsidretter, fordi deltakelse i idretten oppleves som lystbetont, der man har frihet til å sette opp personlige mål på egne premisser ut ifra sine egne ønsker og behov (Wheaton 2000, 2004; Sisjord, 2005).

Hvorvidt selvbestemmelsesteori er et godt teoretisk rammeverket for å studere motivasjon i livsstilsidretter kan diskuteres. Likevel valgte vi å be-

2 Av de tre motivasjonsformene som er målt i denne undersøkelsen: indre, ytre og amotivasjon.

nytte selvbestemmelsesteori som vårt analytiske verktøy i denne studien, da det er et veletablert og validert rammeverk for motivasjon i idrett.

Resultater fra studier gjort med selvbestemmelsesteori i tradisjonelt organisert idrett viser andre funn enn vår undersøkelse. Chantal et al. (1996) viser for eksempel at utøvere som er egoorienterte i større grad blir styrt av amotivasjon. Dette står i kontrast til vår analyse, som viser at utøvere med en høy grad av egoorientering har lav grad av amotivasjon. Fortier et al. (1995) viser en kjønnsforskjell i motivasjonsformer, der kvinner viste seg å ha høyere grad av indre motivasjon enn menn. Dette er igjen kontrasterende til funnene i denne undersøkelsen av norsk klatring, som ikke finner noen signifikant kjønnsforskjell.

Selvbestemmelsesteori forklarer ikke motivasjonsformer som kan tenkes å være viktige blant utøvere i livsstilsidretter. Aspekter innen identitetsdannelse måles blant annet ikke i dette teoretiske rammeverket. Dette er aspekter som kan være en del av flere viktige motivasjonsfaktorer for livsstilsidrettsutøvere.

Gjennom dette prosjektet har det vært mange tilbakemeldinger fra engasjerte klatrere, deriblant noe kritikk angående oppbyggingen og valg av spørsmål i spørreskjemaet. Dette kan tolkes som respons på at selvbestemmelsesteori egner seg best til å studere motivasjon i organisert idrett. Det som gikk igjen her var misnøye med mangelen på spørsmål relatert til friluftsliv og naturopplevelser. To respondenter gav følgende tilbakemelding:

Veldig mye overlapp/like svaralternativer, samtidig som det var flere åpenbare alternativer jeg savnet. F. eks. er alt som har med natur- og friluftsopplevelser helt utelatt, noe jeg vet er en viktig faktor hos meg selv og andre.

I spørsmålene dine hadde du så vidt jeg kunne registrere utelatt all motivasjon som var rettet opp mot opplevelser av natur. Veldig mange som klatrer er motivert av det øko-filosofiske perspektivet ved klatring. Å kunne klatre er en super mulighet til å være utendørs og bruke, lære om og respektere naturen.

Det positive med slike tilbakemeldinger er at det er en utrolig hjelpende brikke å ta med seg videre med tanke på videre forskning. Dette tyder på at videre forskning på motivasjon i livsstilsidretter bør inkludere naturopplevelser og friluftsliv som en viktig motivasjonsfaktor.

Oppsummering

Artikkelens resultater tyder på at det ikke er signifikante kjønnsforskjeller i motivasjon blant medlemmene i Norges Klatreforbund. Dette tyder på at kvinner og menn i like stor grad blir styrt av både indre, ytre og amotivasjon. Videre viser resultatene at yngre utøvere har en høyere grad av ytre motivasjon, mens eldre utøvere har en høyere grad av indre motivasjon. Klatrere som motiveres av å bedre utseende, ser ut til å ha en høyere grad av amotivasjon.

Undersøkelsens formål har vært å skape økt innsikt i motivasjon blant norske klatrere. Motivasjon i klatring har ikke blitt utforsket i en norsk kontekst tidligere. Fokuset i studien har konkret vært å studere norske klatreres indre, ytre og amotivasjon i lys av selvbestemmelsesteori. Resultatene som kommer frem i undersøkelsen gir innblikk i norske klatreres motivasjon til deltakelse i sin idrettsaktivitet. Den helt klart dominerende motivasjonsformen i blant klatrerne i dette utvalget er indre motivasjon. Dette kan tenkes å være unikt sammenliknet med andre idrettsaktiviteter.

Oppsummerende kan vi si at selvbestemmelsesteori som teoretisk rammeverk har gitt oss innsikt i hvordan indre, ytre og amotivasjon påvirker norske klatrere, samt hvordan og hvilke individuelle faktorer som påvirker de tre motivasjonsformene blant klatrerne. Denne undersøkelsen har allikevel sine svakheter, både teoretisk og metodisk. Teoretisk da selvbestemmelsesteori ikke gir oss muligheten til å gripe om sentrale motivasjonsfaktorer for utøvere i klatring og andre livstilsidretter, som for eksempel viktigheten av naturopplevelser. Metodisk, da undersøkelsens funn baserer seg på et relativt lite utvalg av medlemmene i Norges Klatreforbund. Spesielt de teoretiske utfordringene ved å studere motivasjon i livstilsidretter utgjør viktig kunnskap å ta med seg inn i videre forskning på dette temaet.

Litteraturliste

- Anderson, K.L (1999) *Snowboarding. The Construction of Gender in an Emerging Sport*. Journal of Sport Issues (1): 55-79
- Booth, D. (2004) Surfing: from one (cultural) extreme to another, i Wheaton, B. (ed.) *Understanding Lifestyle sports*. London: Routledge, s 94-111.
- Chantal, Y., Guay, F., Dobрева-Martinova, T. & Vallerand, R. J. (1996). Motivation and elite performance: An exploratory investigation with Bulgarian athletes. *International Journal of Sport Psychology*; 27; 173-182.

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1990). A motivational approach to self: Integration in personality. Nebraska symposium on motivation. University of Nebraska Press, 237-288
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000a). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000b). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 54-67.
- Deci, E. L. & Vansteenkiste, M. (2004). Self-determination theory and basic need satisfaction: Understanding human development in positive psychology. *Ricerche di Psicologia*, Vol. 27, 1, 23-40.
- Eikemo, T.A. & Clausen, T.H. (2007). *Kvantitativ analyse med SPSS – En praktisk innføring I kvantitative analyseteknikker*. Trondheim: Tapir Akademiske Forlag.
- 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*. Département de Psychologie, Université du Québec à Montréal, Canada. *Int. J. Sport Psychol.*, 26:24-39
- Frederick-Recasino, C. M. (2002) Self-Determination Theory and Participation Motivation Research in the Sport and Exercise Domain. I Deci, E. L., & Ryan, R. M. (red), *Handbook of Self-Determination Research*. New York: The University of Rochester Press
- Hassmén, P., Hassmén, N., & Plate, J. (2003) *Idrottspsykologi*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Mehus, I. (2015). Motivasjon... til hva?. I S. A. Sæther (red), *Trenerroller*. Fagbokforlaget: Bergen
- Ringdal, K. (2013). *Enhet og mangfold – samfunnsvitenskapelig forskning og kvantitativ metode* (3. utg). Fagbokforlaget: Bigmostad & Bjørke AS.
- Ryan, R. (2009) *Self-determination Theory and Wellbeing*. WeD: University of Bath.
- Sisjord, M., K. (2005). Snowboard – en kjønnnet ungdomskultur. *Tidsskrift for ungdomsforskning*.
- Turner, D. (2013). The civilized skateboarder and the sports funding hegemony: a case study of alternative sport. *Sport in Society, volume 16, issue 10*. pp. 1248-1262.
- Wheaton, B. (2000). Just do it! Consumption, Commitment and Identity in the Windsurfing Subculture. *Sociology of Sport Journal*. Vol 17 (3). S 257-274. London: Human Kinetics Publishers, Inc.
- Wheaton, B. (2004). Introduction – Mapping the lifestyle sport-scape. I Wheaton, B. (red), *Understanding lifestyle sports – consumption, identity and difference*. USA: Routledge.