

Mirna Mandic

Motivasjon blant konkurrerende og ikke-konkurrerende utøvere i klatring.

En kvantitativ analyse.

Masteroppgave i idrettsvitenskap
Trondheim, juni 2018

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet



SAMMENDRAG

Denne oppgaven handler om forskjeller i motivasjon mellom konkurranse- og ikke-konkurranseutøvere i klatring. Studien undersøker hvilke former for motivasjon som er dominerende blant konkurranseutøvere versus ikke-konkurranseutøvere. Studien baseres på en kvantitativ metode hvor norske klatrere har besvart et spørreskjema om indre, ytre og amotivasjon som senere har blitt analysert. Spørsmål om ulike motiver og faktorer innen klatring ble også inkludert i spørreskjemaet. Det er 674 gyldige respondenter med i denne undersøkelsen.

Deci og Ryans selvbestemmelsesteori er oppgavens teoretiske perspektiv på motivasjon innen konkurranseaspektet. Teorien utgjør det teoretiske rammeverket for å kunne analysere dominerende motivasjonsfaktorer i oppgaven. I denne oppgaven har det blitt sett på konkurranseutøvere i klatring uavhengige om de er suksessfulle eller ikke.

Sentrale funn i oppgaven viser at menn i større grad er konkurranseutøvere enn kvinner, at det er de yngre klatrerne som dominerer konkurransearenaen og at noen reguleringer innen ytre motivasjon gjør seg gjeldende hos konkurranseutøvere sammenlignet med andre motivasjonsformer. I tillegg tyder også funnene på at indre motivasjon er like viktig hos både konkurranseutøvere og hos de som ikke konkurrerer.

ABSTRACT

This study is about differences in motivation between competitive and non-competitive climbers. This study focuses on what types of motivation are dominant amongst competitive and non-competitive climbers. It is based on a quantitative method in which Norwegian climbers have answered a questionnaire about intrinsic, extrinsic and amotivation that has been subsequently analyzed. Questions about different motives and factors within climbing were also included in the questionnaire. There are 674 valid respondents in this survey.

Deci and Ryans Self-Determination Theory is the theoretical perspective of motivation within the competition aspect and constitutes the theoretical framework for analyzing dominant motivational factors in the study. In this case, we look at all competitive climbers whether they are successful or not.

Central results in this study show that men have a greater chance of being competitors than women in climbing. The results regarding age indicate that it is the younger climbers who dominate the competition arena. Another result shows that some adjustments in the field of extrinsic motivation apply to competitors in comparison to other motivational regulations. The findings also indicate that inner motivation is equally important for both competitive climbers and those who do not compete.

TAKK

Jeg ønsker å takke alle som har hjulpet meg med masteroppgaven min. Det er mange av dere, og dere fortjener en stor takk.

Jeg ønsker å starte med å takke veilederen min, Arve Hjelseth, som har hjulpet meg gjennom hele denne prosessen både gjennom oppturer og nedturer. Takk for alle veiledningstimene med kaffe på siden. Du har alltid vært tilgjengelig da jeg har trengt det, og jeg er takknemlig for all den tiden du har brukt på å veilede meg. Tilbakemeldingene, tålmodigheten og forståelsen du har vist meg gjennom denne prosessen betyr mye for meg. Uten deg hadde jeg ikke sittet med mestringsfølelsen jeg har nå. Tusen takk!

Videre ønsker jeg å takke min biveileder, Ingar Mehus, som har hjulpet meg med den metodiske delen av oppgaven. Det har vært mange krevende utfordringer ved den kvantitative delen av oppgaven. Du har lært meg mye nytt og verdifullt som jeg kommer til å med meg videre. Takk!

Takk til alle klatrere landet rundt som har tatt seg tid til å svare på spørreundersøkelsen min. En ekstra takk til klatrebladet norsk-klattring som har vært veldig hjelpsomme og laget en artikkel om prosjektet mitt slik at budskapet ble spredt til flere klatrere. Dette både gjennom bacheloroppgaven og masteroppgaven min.

Jeg ønsker også å takke sjefen og kollegaene mine på jobben. Dere har vist forståelse for masteroppgaven og den stressende tiden som følger med. Dere har tilpasset arbeidstidene slik at jeg har fått fokusere på skole, noe jeg er veldig glad for.

Sist men ikke minst må jeg takke Anne Tjønndal, som var min kjære veileder på bacheloren, og som i tillegg stilte opp da jeg kom over noen utfordringer i masteroppgaven. Du har alltid vært hjelpsom og gitt meg utfyllende svar. Du er gull verdt du, Anne!

«Man skal være snill og slippe andre til, og ellers gjøre som man vil.»

(Tronstad, 2005, s. 283).

INNHALDSFORTEGNELSE

Sammendrag	ii
Abstract	iv
Takk	vi
1.0 Innledning	1
1.1 Forskning på motivasjon i idrett	1
1.2 Klatring og livsstilsidrett	2
1.3 Personlig bakgrunn	2
1.4 Oppgavens faglige ambisjon	3
1.5 Tidligere forskning	4
1.6 Problemstilling	6
1.7 Oppgavens struktur	6
2.0 Klatring	9
2.1 Isklatring	9
2.2 Sportsklatring	10
2.3 Buldring	11
2.4 Flere grener	12
2.5 Norsk klatrehistorie	12
2.6 Klatring og konkurranse	14
2.7 Klatring og etikk	15
3.0 Teori og hypoteser	19
3.1 Selvbestemmelsesteorien	19
3.2 De fem miniteoriene	19
3.3 Motivasjonsformer	20
3.3.1 Indre motivasjon	21
3.3.2 Ytre motivasjon	22
3.3.3 Amotivasjon	23
3.4 Livsstilsidrett	23
3.5 Hypoteser	25
4.0 Metode	27
4.1 Forskningsdesign	27
4.2 Elektronisk spørreskjema	27
4.3 Beskrivelse av utvalget	29
4.3.1 Deltakelse i andre klatregrener	29

4.4 Variabler og indeksbygging	30
4.4.1 Avhengig variabel	30
4.4.2 Kjønn, alder, erfaring, og indre motivasjon	31
4.4.3 Skalaer	31
4.4.4 Årsaksdiagram for regresjonsmodellen.....	35
4.5 Forutsetninger for logistisk regresjon.....	36
4.6 Reliabilitet og validitet	38
5.0 Resultater	41
5.1 Deskriptiv statistikk.....	41
5.2 Regresjonsmodellen	42
6.0 Diskusjon	45
6.1 Oppgavens hovedfunn.....	45
6.2 Klatring som livsstilsidrett.....	49
6.3 Utfordringer med prosjektet og resultatene	50
7.0 Avslutning.....	53
7.1 Oppgavens sentrale resultater og funn	53
7.2 Veien videre	54
8.0 Litteraturliste.....	57
9.0 Vedlegg.....	59
Vedlegg 1a: Spørreskjema	59
Vedlegg 1b: BREQ-2.....	65
Vedlegg 2: Artikkel i www.norsk-klating.no	66
Vedlegg 3: Multikollinearitet.....	67
Vedlegg 4: Innflytelsesrike enheter	67

Oversikt over tabeller og figurer

Tabell 1: Frekvenstabell for deltakelse i andre klatregrener	30
Tabell 2: Avhengig variabel	30
Tabell 3: Korrelasjonsanalyse for yte regulering.....	33
Tabell 4: Korrelasjonsanalyse for integreert regulering.....	34
Tabell 5: Deskriptiv statistikk	41
Tabell 6: Regresjonsanalyse med konkurranse som avhengig variabel (N= 674)	42
Figur 1: Selvbestedelsesteorien (Deci og Ryan, 1985)	21
Figur 2: Årsaksdiagram for alle variablene	36



(Foto: Mirna Mandic)

1.0 INNLEDNING

Klatring er en aktivitet som inneholder alle menneskers naturlige bevegelser. Idretten er en blanding av styrke, utholdenhet og motoriske ferdigheter som kommer til uttrykk i kombinasjon med lek og moro. Idretten passer for alle aldersgrupper, og selv de med en funksjonshemning eller funksjonsnedsettelse kan få tilpasset aktiviteten slik at også de kan klatre. Klatring er i seg selv et bredt begrep med mange ulike grener og ulike typer klatreformer. Disse formene er igjen avhengig av hvor klatringen finner sted, enten det er utendørs eller innendørs, eller hvilken sesong man befinner seg i (Wheaton, 2004).

Klatring kan på mange måter defineres som en livsstilsidrett. Slik Wheaton (2000, 2004) og Sisjord (2005) forklarer, er også klatring en individuell idrett på lik linje med andre livsstilsidretter. Utøvere i klatring kan i tillegg legge opp aktiviteten på egne premisser ut ifra behov og ønsker. Dette blir sett på som noen av de mer sentrale kjennetegnene idretten har til felles med andre livsstilsidretter. Klatring er foreløpig en liten idrett i Norge, men er i vekst, og konkurranse begynner også å bli mer utbredt. Motivasjonsforskjeller blant konkurranseutøvere og ikke-konkurrerende utøvere i klatring er derfor et spennende tema, og oppgaven blir å omhandle motivasjon innen konkurranseklatring. Det blir fokus på å finne ut hvilke motivasjonsformer som gjør seg gjeldende blant konkurranse- og ikke-konkurranseutøvere innen idretten. Selvbestemmelsesteorien er det teoretiske rammeverket som blir brukt for å finne svar på de ulike spørsmålene oppgaven stiller.

1.1 FORSKNING PÅ MOTIVASJON I IDRETT

Motivasjon i idrett har blitt til et stort felt innen idrettsvitenskapen siden de første fagbøkene i idrettspsykologi ble publisert (Frederick-Recasino, 2002). Idrettsvitenskapen inneholder store mengder fagstoff om motivasjon innen ulike idretter og aktiviteter. En av de mest populære teoriene for å studere motivasjon i idrett er Deci og Ryans (1985) Self-Determination Theory, eller på norsk: selvbestemmelsesteorien. Hovedsakelig deles motivasjon inn i indre og ytre motivasjon og teorien har fokus på autonomi, tilhørighet og kompetanse. Teorien ser også på ulike motivasjonsformer individer blir styrt av for å holde på med idretten eller aktiviteten de praktiserer. Indre motivasjon går ut på om individet holder på med idretten ut ifra opplevelser av sin egen bevissthet. Denne motivasjonen kommer innenfra, mens den ytre motivasjonen går i en retning som i større grad er styrt av ytre fordeler (Hassmén, Hassmén og Plate, 2003).

Selvbestemmelsesteoriens motivasjonsformer er nevnt mye brukt i forskning på motivasjon i idrett, men det finnes likevel lite kunnskap og forskning om motivasjon i livsstilsidretter generelt og klatring mer spesielt. Enda mindre forskning finnes rundt motivasjon innen konkurranseaspektet i klatring. Det er imidlertid ingen tvil om at klatring har en del kjennetegn som også finnes i livsstilsidretter for øvrig, noe man nå skal se nærmere på.

1.2 KLATRING OG LIVSSTILSIDRETT

Livsstilsidretter har særegne og unike egenskaper sammenlignet med tradisjonelle organiserte idretter (Wheaton, 2000, 2004, Sisjord, 2005). Det finnes flere grunner til at klatring i større grad går i retning av å være en livsstilsidrett. Livsstilsidretter er i større grad styrt av utøvernes egen vilje og selvbestemmelse, der frihet blir sett på som en viktig faktor i idretten. Det finnes flere definisjoner på hva en livsstilsidrett er. I følge Wheaton (2004) defineres det 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. (s. 4).

Utøvere i klatring har frihet til å bestemme hvor og når de ønsker å klatre, uten å være bundet til å følge en gitt treningsplan. I følge Norges klatreforbund er klatreforbundet et av forbundene med størst økning i antall medlemmer (Norges klatreforbund, 2017). Det kan derfor tenkes at klatring går sakte men sikkert mot en retning av å bli en organisert konkurranseidrett på lik linje med andre idretter i Norges idrettsforbund, der konkurranse spiller en mer sentral rolle enn tidligere. Det er på bakgrunn av dette interessant å se på dagens konkurranseutøvere i klatring, og undersøke om de styres av samme form for motivasjon som ikke-konkurrerende utøvere. Dette gjør det ekstra spennende og interessant å undersøke motivasjon i klatring som livsstilsidrett, ettersom vi har lite forskningsbasert kunnskap om dette fra før. Man kan også stille spørsmålet om klatring fortsatt er en livsstilsidrett i det øyeblikket den blir en mer «tradisjonell» og organisert konkurranseidrett.

1.3 PERSONLIG BAKGRUNN

Personlig har jeg blitt mer og mer glad i klatring som en aktivitet de siste årene. Jeg har drevet med organiserte idretter hele livet, hovedsakelig håndball. Det jeg satt igjen med i håndballen var det harde arbeidet for å prestere best mulig, og for å bli den beste utgaven av seg selv, og for å bli bedre enn motstanderen sin. Dette er noe som går igjen hos de fleste organiserte idretter.

Jeg opplevde at det var lite rom for idrettsglede og for det jeg senere kjente igjen i forskningslitteraturen som indre motivasjon. Det var i stor grad ytre faktorer som ble vektlagt.

Det som kjennetegner en livsstilsidrett som klatring er at man klatrer ut ifra egne premisser. Med dette menes klatring generelt og ikke konkurranseklatring, da jeg vet for lite om konkurranseaspektet i klatring. Det er opp til en hver enkelt når, hvor og hvordan man ønsker å klatre. Det er større fokus på det sosiale, noe som har vært med på å styrke den indre motivasjonen i mitt tilfelle. Om man drar på en klatrekonkurranse som publikummer, ser man at motstanderne ofte heier på hverandre og ønsker hverandre lykke til. Dette gjelder for så vidt klatrekonkurranser innad Norge, da jeg ikke har nok kunnskap til å si at det samme gjelder for internasjonale klatrekonkurranser. Det kan tenkes det er slik fordi klatring er en liten idrett i Norge, der mange kjenner hverandre og vet hvem de fleste er. Det er fantastisk å ha en stor frihet innen en idrett man holder på med. Derfor er det viktig å også gi klatring og livsstilsidrett større forskningsbasert fokus på lik linje med andre organiserte idretter, og for meg har det også vært et poeng å gjøre andre oppmerksomme på at dette er en fantastisk idrett som passer for alle. Det er selvfølgelig også interessant å studere fenomener som ikke har blitt studert før.

1.4 OPPGAVENS FAGLIGE AMBISJON

Innen klatring finnes det flere grener. Noen av de mest populære grenene er sportsklatring, fjellklatring, isklatring og buldring. Dette er med på å gjøre idretten mer global og tilgjengelig for flere. Med dette menes at det finnes flere grener å velge mellom, som passer enkeltes individuelle interesser. Sportsklatring er den mest populære formen for innen klatring, og er den grenen man ofte sikter til når man snakker om klatring generelt. Andre grener som for eksempel isklatring er gjort hovedsakelig på isfjell, fosser og brefall der man bruker store mengder med utstyr og tid. Buldring er den klatregrenen som utøves uten annet utstyr enn klatresko og en skumgummimatte (crashpad) i en forsvarlig høyde som ikke skal gå ut over sikkerheten.

Innen idrettsvitenskapen er det mange forskningsbidrag som omhandler motivasjon i ulike idretter. Det er imidlertid mindre forskning på motivasjon i klatring og livsstilsidretter generelt. Er det en grunn til at det er slik? Klatring er som nevnt tidligere en idrett som stadig vokser. Likevel har ikke forskningsfeltet vokst parallelt med denne utviklingen. Livsstilsidretter er populære hos veldig mange mennesker og det er derfor viktig å kunne kartlegge hvilke typer motivasjonsformer som dominerer blant konkurranseutøvere i livsstilsidretten klatring, på lik linje med utøvere som ikke konkurrerer. Etersom utøvere i de organiserte konkurranseidretter

for øvrig (slik som fotball, håndball, langrenn etc.) i større grad er styrt av ytre motivasjon, er det interessant å se om konkurranseutøvere i klatring også blir styrt av ytre motivasjon. Her må det understrekes at det generelt er snakk om konkurranseaspektet i idretten, og når konkurranse er nevnt er det ikke ment å omhandle de som har suksess og har lyktes som konkurranseutøvere. Det er også interessant å se på om motivasjonsstrukturen er annerledes hos dem som er motivert av konkurranse enn hos dem som er motivert av selve aktiviteten, uten at de har et forhold til konkurranse.

Siden livsstilsidretter har kjennetegn som skiller dem fra tradisjonelle idretter, er det også interessant å se på om de holder seg unike innenfor konkurranseaspektet. Denne oppgaven vil bidra med kunnskap om hvorvidt konkurranseutøvere i klatring blir styrt av samme motivasjonsformer som ikke-konkurrerende utøvere. Om det viser seg at konkurranseutøvere i klatring også blir styrt av indre motivasjon på lik linje med ikke-konkurrerende utøvere, vil kanskje flere mennesker åpne øynene for klatring. Spesielt om det er indremotiverte klatrere som ønsker å prøve seg innen konkurranse, uten å forandre motivasjon i en ytre retning. Motivasjon er veldig viktig for at utøvere skal tilegne seg kunnskap og kompetanse innen idretten de praktiserer. Det er derfor viktig å kunne kartlegge motivasjonen da det kan være med på å tilrettelegge treningsmiljøet slik at det skapes trivsel og glede hos utøverne.

1.5 TIDLIGERE FORSKNING

Det finnes noe tidligere internasjonal forskning på temaene motivasjon og livsstilsidretter. Likevel er det ikke mange norske studier rundt temaet, og man må dermed lene seg på forskning fra andre land. Det er ingen spesiell grunn til å anta at klatrere skiller seg fra hverandre ut ifra hvilke land de kommer fra. Hvis man ser på VM i håndball, tenker man eksempelvis ikke på om Frankrikes utøvere skiller seg ut fra de norske; alle er håndballspillere og man antar de også er motivasjonsmessig ganske like.

Ewert (1994) gjorde en studie på utøvere i fjellklatring/fjellbestigning på fjellet Mount Mckinley i Alaska. I dette studie kom det frem at risiko var et mindre sentralt motiv enn hva man tidligere hadde antatt. Viktigheten med risiko, og dens påvirkning på motivasjonen, gjorde seg mer gjeldende hos de erfarne fjellklatrerne sammenlignet med de mer uerfarne. Fjellklatrerne som var mindre erfarne ble i større grad styrt av faktorene «image» og identitet. Det viste seg også at utøverne med mest erfaring mente at begeistring og mulighet til å bestemme selv og ta egne valg var de viktigste faktorene. Ewert (1994) kommer i tillegg frem med et viktig og sentralt funn: På veien fra å ha lite til mye erfaring innen fjellklatring, forandres

også fokuset fra å ha mer ytre motivasjon til indre. Med andre ord blir man mer indre motivert til å holde på med idretten jo lenger man har holdt på.

I en annen tidligere studie undersøkte Ewert (1985) forholdet mellom motiver og erfaringsnivå blant fjellklatrere. For fjellklatrerne generelt er det motivene og faktorene utfordring, erkjennelse, kreative muligheter, fysiske utfordringer og kontroll som er dominerende. Også dette studiet bekreftet at de erfarne klatrerne er mer indre motivert enn de mer uerfarne. De var mer indre motivert med tanke på at fokuset lå mer på personlige faktorer (personlige mål, tester og personlige utfordringer). Utøvere som var mindre erfarne hadde et sterkere fokus på å være sosiale og få en slags erkjennelse av andre. Konklusjonen her, sammenlignet med Ewert (1994), ble at de fleste starter å klatre med et ytre motivert fokus, men jo lenger de holder på med klatringen, jo mer går fokuset på det indre (Ewert, 1985).

En studie gjort av Bruke, Durand-Bush og Doell (2010) tok for seg motivene mennesker i høyfjellsbestigning har. Dette studiet går i dybden av opplevelsen og sammenhengen mellom «feel» og motivasjon blant mennesker i en liten gruppe Mount Everest-klatrere. Studien viste at de erfarne klatrerne hadde et sterkere ønske om å føle et spirituelt nærvær til fjellet, men allikevel føle på de fysiske, emosjonelle og mentale utfordringene bestigningen fører med seg. De som var litt mindre erfarne la større vekt på å fokuset om å faktisk klare å gjennomføre noe. Bruke et al. (2010) fant i tillegg at for de mer erfarne klatrerne så var det enklere å holde på motivasjonen gjennom reisen. Dette på grunn av at denne type aktiviteten gav dem en mulighet til å kjenne på de fysiske og mentale opplevelsene de i utgangspunktet hadde ønske om å oppnå.

Chantal, Guay, Dobрева-Martinova og Vallerand (1996) brukte selvbestemmelsesteorien som teoretisk rammeverk for å undersøke om det finnes sammenhenger mellom motivasjon og prestasjon blant eliteutøvere i Bulgaria. I dette forskningsprosjektet ble det ikke nevnt hvilken type idrett det er snakk om, men man snakket om eliteutøvere generelt. Resultatene i forskningsprosjektet viste at det fantes en merkverdig forskjell i motivasjonen hos de mer suksessfulle eliteutøverne sammenlignet med de som ikke var like suksessfulle. De mer suksessfulle eliteutøverne som hadde vunnet flere titler og medaljer viste seg å være mer styrt av ytre motivasjon enn de utøverne som ikke hadde gjort det like bra i sin karriere (Chantal et al., 1996). Fortier, Vallerand, Brière og Provenche (1995) hadde et lignende forskningsprosjekt der de undersøkte forholdet mellom konkurrerende og ikke-konkurrerende utøvere. Fortier et al. (1995) gikk mer i dybden av amotivasjon og indre og ytre motivasjon. Her ble det også fastslått at konkurrerende utøvere i mindre grad ble styrt av indre motivasjon. Det var da snakk

om konkurranseutøvere generelt, uten at det var oppgitt om det var suksessfulle konkurranseutøvere eller ikke. Et lite tilleggsresultat viste at de kvinnelige utøverne i større grad ble styrt av indre motivasjon enn de mannlige utøverne.

Gjennom tidligere forskning har man sett på motivasjon blant utøvere i fjellklatring/fjellbestigning på fjellet. Motivasjon hos klatrere med ulikt erfaringsnivå, samt forholdet mellom motiver og erfaringsnivå blant fjellklatrere har også blitt presentert. Sammenhenger mellom motivasjon og prestasjon er også en sentral del av den tidligere forskningen. Kjønnforskjeller innen motivasjon i klatring har også blitt presentert. Det er ikke alle sammenhengene i den tidligere forskningen som gjør seg gjeldende i dette studiet. Allikevel finnes det noen likhetstrekk sammenlignet med bidragene som har blitt gjennomgått i dette kapitlet. Denne oppgaven ser på erfaringsnivået hos klatrere. Oppgaven går også i dybden av å finne ut om det er noen kjønnforskjeller innen konkurranseaspektet. I likhet med den tidligere forskningen, ser man også på sammenhenger mellom motivasjon og prestasjon i en konkurransesammenheng.

1.6 PROBLEMSTILLING

Det kan tyde på at ytre motivasjon og ytre faktorer er de dominerende motivasjonsformene hos utøvere som konkurrerer. Målet med denne studien er å få kjennskap til motivasjon i klatring, med spesiell vekt på hvilke motivasjonsformer som dominerer blant konkurranse- og ikke-konkurranseutøvere, samt forskjeller mellom disse gruppene. Denne studien ser på konkurranseutøvere uten å vektlegge om de er suksessfulle eller ikke. Det er derfor viktig å understreke at suksess ikke er en faktor som er tatt i betraktning i denne undersøkelsen og spørsmålet er altså ikke hva som kjennetegner motivasjonen til de som har sportslig suksess som konkurranseklatrere.

I lys av dette blir oppgavens ambisjon å bidra til å gi bedre oversikt over dette forskningsfeltet med selvbestemmelsesteorien som utgangspunkt. Ut ifra dette er problemstillingen for oppgaven som følger: *«I lys av selvbestemmelsesteorien; hvilke motivasjonsforskjeller finnes mellom norske konkurranse- og ikke-konkurranseutøvere i klatring?»*

1.7 OPPGAVENS STRUKTUR

I innledningen blir motivasjon i idrett presentert. Livsstilsidretter og de mest sentrale kjennetegnene som gjør disse idrettene unike blir utdypet, før det vinkles mot personlig bakgrunn og hvorfor dette er interessant for meg. Viktigheten med oppgaven blir også

presentert. I innledningen presenteres også tidligere forskning på motivasjon i livsstilsidretter og klatring. Avslutningsvis i kapittel 1 blir problemstillingen presentert.

Etter innledning blir klatring og underliggende grener gjort rede for (kapittel 2). Oppgavens teoretiske rammeverk, et avsnitt om livsstilsidretter og oppgavens hypoteser blir så presentert (kapittel 3). Metodedelen (kapittel 4) gjør rede for datamaterialet og hvordan det er samlet inn og analysert. Det inneholder også en refleksjon over eget arbeid. Sentrale verktøy og metoder som er brukt for å bygge opp oppgaven og svare på problemstillingen og dens hypoteser blir deretter presentert. Oppgavens resultater blir så presentert (kapittel 5), og vil senere bli diskutert i kapittel 6. Avslutningsvis kommer kapittel 7 der hovedfunnene oppsummeres, samt presentasjon av noen tanker når det gjelder videre forskning rundt temaet.

2.0 KLATRING

Arne Næss er den kjente filosofen og klatreren som en dag ble spurt hvorfor han begynte å klatre. «*Det er ikke jeg som har begynt å klatre, vi klatret alle som barn. Jeg har bare fortatt mens det er dere som har sluttet*» (Gustavsson, 2012, s. 18). Klatring er i utgangspunktet noe alle mennesker kan holde på med. Dette er på grunn av de naturlige bevegelsene i klatring som finnes iboende hos mennesker, men som de aller fleste har sluttet å bruke når de har blitt eldre. Alle barn elsker å klatre, og om man følger med på hvordan de klatrer i trær, klatrestativ eller steiner, ser man hvordan de bruker innebygde og instinktive teknikker og bevegelser. Det er allikevel aldri for sent å begynne å klatre igjen, det vil bare ta litt lenger tid å lære seg disse bevegelsene og teknikkene på nytt (Gustavsson, 2012). Det finnes mange grener innen det store feltet klatring. Noen av de mest kjente grenene er isklatring, sportsklatring og buldring.

I dette kapittelet skal det først redegjøres for ulike grener innenfor klatresporten. I tillegg skal litt om klatringens historie i Norge presenteres. Målet med kapittelet er dels å forklare begreper som blir brukt i ulike sammenhenger senere i oppgaven, delt å etablere en form for bakgrunnskunnskap som letter forståelsen av både analyse og diskusjon.

2.1 ISKLATRING

Isklatring er en av grenene innen klatring. Aktiviteten er relativt ny og kom til live i Norge i 1970-årene, og er en aktivitet man kan drive med både på sommeren og vinteren (Gangdal, 2004). Om sommeren er det mulig å klatre på isfelt i fjellet og om vinteren klatrer man i frosne fosser eller isfelt i fjellet (Bell, 2005, Gangdal, 2004, Tronstad, 2005). I utgangspunktet er det lettere å klatre i breer enn fosser fordi breer har et mye jevnere kvalitet på isen og erfaring for å stole på sikringene er ikke nødvendig som ved klatring i frosne fosser (Bell, 2005). Isen i breen holder 0 grader, og isen er dermed seig. Dette er med på at øksen sitter godt, og det er enkelt å lære seg å høre et slag når øksen sitter som den skal. Det de fleste nybegynnere gjør feil er å ta i for mye da de prøver å sette øksen i isen, noe som resulterer til at de sliter med å få løsnet øksen.

Før i tiden holdt man på med isklatring i forbindelse med alpinbestigninger og det er ikke før de siste 20 årene at isklatring har blitt mer populært. Historien bak isklatring ble med god hjelp utviklet på grunn av utvikling av utstyr og historien som henger sammen med det. Isklatring slik man kjenner det i dag handler om å komme seg opp en isvegg ved å klatre, der man i all hovedsak bruker stegjern, isøks og sikreutstyr. Før i tiden innebar isklatring å hogge trinn og

håndtak i isen, og man brukte isøksen kun til å lene seg på eller å hogge i selve trinnene. Det var en utrolig tidskrevende prosess, men som allikevel gjorde det mulig å komme seg opp relativt bratte isfelt (Gangdal, 2004).

Det er viktig å merke seg at klatring på is har flere ulykkesmomenter enn vanlig klatring. Risikoen er mye større, og det er mange flere forhåndsregler å ta i betraktning. Det viktigste innen isklatring er regelen om å ikke falle. Uansett hvor lav høyde man faller fra kan det få store konsekvenser. Under isklatring bærer man med seg en del utstyr. Man har med seg og på seg mange skarpe gjenstander. Stegjernene på føttene har 10 tagger, og alle vender nedover (Gangdal, 2004). Om man faller under isklatring kan det derfor resultere i store skader i føtter og bein. Isklatring i breer er som nevnt lettere og samtidig tryggere enn fosseklatring. Frosne fosser er ikke like kompakte som breer, og faren for å løsne is eller slå ut store isblokker når man slår inn øks eller sparker inn slagjernene kan være stor. Allikevel har den store interessen for isklatring vært med på å utvikle alle områder ved aktiviteten, spesielt isklatring i fosser (og på kunstige konstruksjoner), både i utbredelse, teknikk og utstyr (Bell, 2005). Alt fra øks til stegjern har utviklet seg til å være mer gunstig, og dermed blir isklatring tryggere og tryggere. Andre viktige momenter ved isklatring er at dårlige klatreforhold gir dårlige sikringsforhold. Man må aldri glemme at isen man hakker ned kan treffe (og det gjør det som oftest) de som står nederst i isfeltet og sikrer (Gangdal, 2004).

2.2 SPORTSKLATRING

I følge Gustavsson (2012) er sportsklatring i de fleste tilfeller det samme som det man kaller tradisjonell klatring og er kanskje den grenen folk refererer til når det er snakk om fjellklating. Faktorer som sikringsarbeid, topptauing og måten man klatrer på led er eksempelvis tilnærmet like. Når man driver med topptauklating er det en som sikrer og en som klatrer til topptaket. Dette betyr at den som klatrer ikke trenger å sikre seg selv gradvis oppover mot topptaket, og fokuset på selve klatringen er høy.

Det er en del klatrere som beskriver sportsklating som «*i prinsippet all klatring på mindre øvelsesklipper, altså uansett om ruta sikres med borebolter eller med naturlige sikringer*» (Gustavsson, 2012, s. 238). Sportsklating er også kanskje den grenen man tenker på når man snakker om klatring generelt. Innen sportsklating er rutene fullstendig utstyrt med borebolter. Sportsklating er ofte bratt og gymnastisk, og i mange klatreområder finnes det mange lette og ikke bratte vegger som passer bra for nybegynnere som har lyst til å lære seg å klatre på led (Gustavsson, 2012).

I områder med sportsklatrefelt finnes det selvfølgelig mange bolter i veggene. Dette betyr at de som vil klatre på led har mange fine og gode boltede ruter å velge mellom. Å klatre på led betyr at man fester en kortslynge i en bolt (der det ikke er kortslynge fra før) etterfulgt av tauet ditt i kortslyngen jo høyere opp man kommer i klatreveggen. Allikevel må man være obs på at det ikke finnes noen garanti på at boltene er hundre prosent godt boltet i veggen. Man må derfor gjøre seg opp en egen mening på om det er trygt å klatre i veggen ved hjelp av boltene eller ikke (Gustavsson, 2012). Når man klatrer på led blir man utfordret på ulike områder. Man er nødt til å kunne ta raske avgjørelser med tanke på plassering av gode sikringer, samtidig være i stand til å holde seg rolig i pressede situasjoner. Led-klatring er noe som blir beskrevet av andre klatrere som den «ordentlige» formen for klatring (Gustavsson, 2012).

2.3 BULDRING

Buldring kommer fra det engelske ordet «Boulder» og betyr rund kampstein. Det norske ordet «Buldre» kommer fra ordet «Buldrestein». En buldrestein er da en rullestein som ligger i elva eller brenningen og lager bråk (Gangdal, 2004). Buldring kommer fra da man startet å klatre på kampsteiner, men kan også ses i praksis nederst på fjellvegger. Idretten er også veldig populær innendørs på spesiellagde buldrevegger. Noen ganger ser man buldring bli beskrevet og snakket om som om det er den «reneste» formen for klatring. Dette på grunn av det store fokuset på selve bevegelsene i veggen og det eneste man trenger når man skal buldre er klatresko og kalkpose (Gustavsson, 2012). Grunnen til dette er fordi man sjeldent buldrer i så høye høyder at man trenger noe mer utstyr. Det handler mer om få til tunge og mer eller mindre perfektionerte flytt for å nå målet og alt av fokus blir lagt i å plassere, flytte og fundere, tøy balansen og få til bevegelsene for å komme gjennom ruta (Gangdal, 2004).

Det kan være spesielt for andre mennesker som ikke holder på med buldring eller vet hva det er til å se på det som noe annet enn merkelig. En fin måte å beskrive essensen ved buldring på er å forklare det ut ifra synet tilskuere har til aktiviteten.

«En gjeng voksne mennesker iført dunjakke står ved en liten steinblokk en kjølig oktoberdag og heier på en fyr som iført strikkelue, men med bad overkropp, tar i alt han klarer for å klatre opp den to meter høye steinen. Tilskuerne strekker armene mot klatreren og roper ting som: Bra, du må matche på crimpen og gå videre til skulderpress med høyre! Kom igjen, dyn til kanten og mantle!»

(Gustavsson, 2012, s. 264).

Buldring handler i bunn og grunn om klatring i lav høyde uten tausikring. Man legger en crashpad under der det skal buldres, for å sikre at man lander mykt om man skulle falle. De man har dratt med for å buldre har fullt fokus på den som buldrer, og er klare hvert øyeblikk for å ta imot hvis man skulle miste grepet eller gjøre landingen mer behagelig. Dette er såkalt «spotting» (Gustavsson, 2012). Buldring er en aktivitet som alltid har vært praktisert av klatrere, og før i tiden buldret man for å bli sterkere for å yte bedre til den «ordentlige» klatringen. Grenen har økt i popularitet de siste årene, og blir derfor sett på som en egen gren innen klatring på lik linje med isklatring, sportsklatring eller fjellklatring (Gustavsson, 2012).

2.4 FLERE GRENER

Selv om isklatring, sportsklatring og buldring er noen av de mest kjente klatregrenene, finnes det også mange flere det er verdt å nevne. Det finnes så mange muligheter innen klatring, at man mest sannsynlig finner en gren som passer til alle. Gustavsson (2012) tar for seg noen av de mest sentrale klatreformene.

Friklating innebærer klatring der man ikke bruker noe utstyr for å komme seg opp til toppen eller for å hvile i veggen på veien opp mot toppen. Man tar allikevel i bruk sikkerhetsutstyr kun hvis man skulle være så uheldig at man faller fra veggen. *Fri soloklating* er en av grenene man forveksler med friklating. Fri soloklating går ut på at man ikke bruker noen form for sikkerhetsutstyr for å komme opp til toppen. *Aidklating (teknisk klatring)* går ut på å bruke utstyr for å komme seg opp til toppen der det er fysisk umulig å klatre opp ved å friklatre ruta. *Storveggklating* går ut på å som oftest bruke lang tid på å klatre opp veldig høye fjellvegger. Som oftest ser man storveggsklating på store fjell i alpint miljø. *Deep water solo (DWS)* er den formen for klatring man ofte ser ved fjell- og klippevegger som befinner seg rett ved vannet, der klatreren faller i det dype vannet under veggen om han eller hun skulle falle av ruta, siden det ikke blir brukt tau. *Tausoloering* brukes av de som klatrer alene, men sikrer seg selv med tau.

2.5 NORSK KLATREHISTORIE

Verdens aller første klatretur der målet med selve turen var å nå toppen, skal ha blitt gjennomført av Francesco og Gerardo Patrarch i 1336 da de klatret opp Mont Ventoux i Alpene (Gangdal, 2004). Norges første klatretur gjort med tau og forankring ble gjort i 1828 av to lokale karer som hadde vært på noen festligheter nede i bygda og skrøt sånn av hvor gode de var i å klatre i fjell. Romsdalshornet ble besteget (Gangdal, 2004). Det var allikevel ikke før senere på slutten av århundre at tindesporten begynte å komme frem i lyset. På den tiden så man på

sporten som noen utlendinger med mye fritid drev med. Spesielt den engelske overklassen ble sett i fjellene. Alt dette foregikk i takt med at fjellivet begynte å blomstre og fremstå som nye idealer (Tronstad, 2005). Disse idealene det er snakk om var med på å kaste lys på nasjonalromantikken i Norge.

På starten av 1900-tallet begynte klatremiljøet i Norge å vokse. Det var en klatregjeng fra Oslo som øvde seg til Jotunheimsturene i fjellvegger i bynære strøk. Den første ruta på Kolsås ble besteget i 1904 av Kristian og Ingeborg Tandberg, Henning Tønsberg sr. og Therese Bertheau (Tronstad 2005). Frem til 1930-årene så klatret man med en mer simple måte enn måten man kjenner til i dag. Et hampetau ble bundet rundt livet, sikring med spenntak og «forankringer» med tauet langt bak blokker og fremspring (Tronstad, 2005). Klatrerne på denne tiden fulgte én regel og det var at «førstemann aldri må falle».

Allikevel starter alle klatrehistorier i Norge med Olav Tryggvasons bestigning av Hornelen for litt over 1000 år siden (Tronstad, 2005). Alt som ble skrevet om Olav var «*den største idrettsmannen i Norge... Han var sterkere og snøggare enn alle andre menn, og mange fråsegner er oppskrivne om det. Ei av dei er at han gjekk opp på Smalsarhorn og feste skjoldet sitt på toppen av berget*» (Tronstad, 2005, s. 283). Det ble ikke skrevet noe annet om turen, da unødvendige detaljer ikke var en viktig prioritering. Selv om man ikke vet hva som lå i Tryggvasons tanker, er historien om Tryggvassons Norges tidligste beskrivelse av klatring, og klatring for idrettens skyld. Klatring ble da ikke beskrevet som klatringen slik vi kjenner den i dag, nemlig en moderne form for «ekstrem sport» eller typisk konkurranseidrett (Tronstad, 2005).

Et viktig løft i klatrehistorien trådte i kraft i 1959. Klatremiljøet i Trondheim ved NTH dannet sin egen klatregruppe; NTHI. Denne klatregruppen var med på å åpne døren for en mer allmenn utbredelse av klatresporten (Tronstad, 2005). Tindegruppa åpnet opp muligheter for å være med på klatrekurs for alle som måtte ønske. Grunnleggerne av gruppen var unge og lovende sivilingeniørstudenter i Trondheim. De var ekte klatresjeler som tok det et steg videre og begynte å kalkulere fallfaktorer og fangtrykk. Dette ble gjort parallelt med utviklingen av tryggere sikringsmetoder; sikringsmetoder som faktisk gav deg en større sannsynlighet for å overleve hvis du i verste fall skulle falle ned fra klatreveggen (Tronstad, 2005).

Går man videre fra Norges første klatregruppe, ble Kolsås i 1967 Norges første selvstendige klatreklubb i Norges idrettsforbund. Videre økte antallet klatreklubber i Norge i et stigende tempo. Sunnmørsk klatreklubb ble stiftet i 1974, Tromsø klatreklubb i 1977 sammen med

Romsdal tindegroupe. Bergen klatreklubb ble stiftet i 1978 og Bratte Rogalands venner kom til live i 1980, samme året som Norges første borebolter ble satt (Tronstad, 2005). Siden det økende antallet av klatreklubber økte i raskt tempo, var man nødt til å gå en ny retning. Norges klatreforbund ble stiftet i 1992, og ble i kort tid etterpå (1994) meldt inn som et særforbund i Norges idrettsforbund.

En viktig hendelse i Norges klatrehistorie er introduksjonen til en ny klatregren i 1970-årene; isklatring. En annen hendelse som kanskje er klatringens siste sprengte barriere var introduksjonen og godkjenningen av at klatring hadde blitt en konkurranseidrett. I 1989 ble Norges «offisielle» klatrekonkurranse holdt. Sammen med Norges første norgesmesterskap i klatring i 1991, fant begge konkurransene sted på Sunndalsøra. Det er ingen hemmelighet at klatring i Norge har økt i et massivt tempo. Klatring er blitt mer mangfoldig på kort tid, og har allerede klatrere som i det små har begynt å gjøre seg synlige i internasjonale konkurranser og større mesterskap (Tronstad, 2005).

2.6 KLATRING OG KONKURRANSE

Som Tronstad (2005) så fint har forklart har klatring i Norge økt i raskt tempo. Det er ikke mer enn 25 år siden man hadde blitt pekt og ledd på over hele verden om noen hadde nevnt at fjellklating kom til å bli en konkurransesport over hele verden (Gangdal, 2004). Det var japanerne som første holdt en klatrekonkurranse på 1970-tallet. Her var det «parallellklating» som var tingen. Denne type klatring gikk ut på at det var skrudd sammen to identiske vegger, med helt like ruter. Man klatret mot hverandre to og to, der utøverne ikke kunne se hverandre, men publikummet kunne følge med på begge samtidig. Sovjetunionen hadde også klatrekonkurranser. Disse gikk mer ut på prinsippet «førstemann til mølla». Norske klatrere og nordmenn for øvrig tenkte «*men slikt foregår i Japan og Sovjet, og der foregår det jo så mye rart.*» (Gangdal, 2004, s. 75). For å understreke at vi ikke drev med slike seriøse konkurranser, ble det arrangert såkalt «kappklating» på Kolsås. Hovedpoenget og målet med denne konkurransen var at utøverne skulle «drite» seg mest mulig ut. Det er en stor kontrast fra den tidens konkurranser til dagens. I dag arrangeres det både lokale og regionale konkurranser i sportsklating. Det arrangeres NorgesCup og Norgesmesterskap for både juniorer og seniorer, samt nordiske mesterskap, EM, World Cup og VM (Gangdal, 2004). Sammen med juniorer og seniorer, er gutter og jenter også med på å stå for klatrekonkurransenes fire klasser. Drømmen om å få klatring som en gren i OL ble satt til liv i 2004 i Hellas. I klatrekonkurranser deler man inn i to disipliner der den vanligste av de to er vanskelighetsgrad. I denne formen for klatring

er det om å gjøre å klatre ruten innenfor en maksimaltid, der rutene bare blir vanskeligere og vanskeligere jo lenger opp man kommer. Den som har klatret høyest på ruten før han eller hun faller av, vinner. «Speedklatring» er den andre disiplinen. Her er det to utøvere som klatrer mot hverandre på to helt identiske ruter, der det er om å gjøre å komme først til toppen, og om man er så uheldig og faller av ruten, har man tapt uansett (Gangdal, 2004). Avsluttende er det viktig å notere seg at de aller fleste klatrekonkurranser blir holdt innendørs, da det er en enormt stor fordel å enkelt kunne skape helt like forhold for alle.

2.7 KLATRING OG ETIKK

Etikk er et sentralt begrep og et viktig tema innen klatring. Friluftsliv og natur er som alle vet en viktig del av Norge. På lik linje med klatring er det gode tradisjoner både innen klatring og friluftsliv når det er snakk om sikkerhet, trivsel og bevaring av naturen (Bell, 2005). Siden klatring lenge har vært en fri aktivitet som ikke har vært bundet til noe, har det allikevel alltid vært uskrevne lover og regler alle som visste om de respekterte. Allikevel har klatring vokst med høyt tempo de siste årene. Derfor er det viktig nå å gjøre rede for disse reglene slik at alle skal få en så bra som mulig opplevelse av idretten.

Klatring er en adrenalinfylt idrett. Utfordrende høyder, bratte fjellvegger, små tak, lange ruter; det er mange grunner til å før eller siden føle et rush av adrenalin når man holder på med klatring. Derfor er det ekstra viktig å ta hensyn til alle klatrerne som befinner seg i nærheten når man selv sikrer eller befinner seg i klatreveggen. Man må alltid klatre på en trygg måte, og det er aldri en unnskyldning eller grunn til å gjøre stunt eller strekke grenser. Det gjør ingen godt ved å skremme andre eller gjøre de redd for hva som kan skje (Bell, 2005). Uskrevne regler for å holde klatringen trygg for seg selv og alle rundt seg er viktige å følge. Er det kø for å klatre en rute, venter man selvfølgelig på tur. Om man går forbi noen som befinner seg i veggen og de som sikrer, gjøres dette med forsiktighet. Man må alltid være oppmerksom på tauet til de som klatrer når man skal forbi. I verste fall kan den som klatrer falle, og konsekvensen er at taulagene drar hverandre ut (Bell, 2005). Om man er i nærheten av en eventuell ulykke er det en selvfølge at man skal gjøre det man kan for å hjelpe. Det er ikke kun ved ulykker man skal hjelpe, men også om noen trenger hjelp til sikring eller om noen lurere på noe angående klatreruten. Bell (2005) forklarer at de erfarne klatrerne har en plikt i å hjelpe mindre erfarne klatrere med det de selv spør om hjelp til, eller det de erfarne selv ser de trenger å få en tilbakemelding på. Dette er da snakk om situasjoner en ser kan utvikle seg til å ende dårlig. De

aller fleste klatrere vil sette pris på å få tilbakemelding, så lenge ting blir sagt på en konstruktiv og høflig måte.

Natur og klatring går hånd i hånd, og de fleste klatrere har nærheten til naturen som den viktigste grunnen til å klatre. Det er derfor så utrolig viktig å ivareta den vakre naturen vår, og gjøre det man kan for å vedlikeholde den. Vi deler tross alt naturen med så mange andre, ikke bare andre klatrere og friluftinteresserte mennesker, men alle dyre- og planteliv (Bell, 2005). Man må rydde opp etter seg når man har vært ute og klatret. Ta med seg søppelet sitt hjem er jo en selvfølge, men finner man etterlatt klatreutstyr (for eksempel slynger og rappellfester), så bør man ta med dette hjem slik at det ikke ligger og ruster ute i naturen. Biler, bæsje og bråk er ifølge Gustavsson (2012) de tre B-ene som er skurken til dramaet mellom klatrere og grunneiere. Det hender at områdene der klatrerne har vært ser ut som offentlig toalett. Det er derfor ekstremt viktig å selvfølgelig ikke kaste søppelet, men å heller grave ned avføring og toalettpapir dypt ned i bakken eller tas med i egen pose. Å tilfeldigvis trampe rundt i menneskeavføring når man er ute og går i naturen, er ikke akkurat noe som gjør dagen bedre.

Man må også tenke på at hvis man skal ferdes i naturen i Norge, bør man ha en viss kunnskap og erfaring om hvordan man skal ferdes på en mest mulig sikker måte. Uhell og ulykker kan skje, og hvis man er langt unna profesjonell hjelp, er det spesielt viktig å ha rikelig med kunnskap om hvordan man skal håndtere utfordrende situasjoner (Bell, 2005).

Et av de viktigste reglene innen klatring er når det er snakk om behandling av selve klatreveggene ute. Når man klatrer i fjellvegger, er det en uskreven regel om at man skal sikre på naturlige måter der det er mulig, istedenfor å bolte. Det blir heller ikke sett på som greit å sette flere bolter på en rute da den allerede er gått og boltet fra før. Med andre ord er det de første klatrerne som går ruten som bestemmer hvordan ruten skal være. Da Arne Næss introduserte fjellboltene til Norge, valgte Næss å formulere visse retningslinjer for å ivareta idealene om stil og sporløs klatring (Tronstad, 2005). Hovedtanken til Næss var at bolter kun skulle brukes om sikkerheten sto på spill. Man skal aldri bolte der noen hadde klatret før uten å ha brukt bolter. Boltende skulle i tillegg også fjernes med mindre de hadde vært brukt til rappellering. Allikevel skal ruta boltes om igjen ved nødvendighet (Bell, 2005, Tronstad, 2005). En annen måte å påvirke rutene på er å markere viktige fot- og håndtak med kalk, da dette er med på å gjøre en rute lettere å lese samtidig redusere vanskelighetsgraden (Gustavsson, 2012).

Tronstad (2005) forklarer at etikk og stil går hånd i hånd, og borebolter er med på å endre rutas karakter, og dermed blir den neste klatrernes opplevelse forandret. Og bolte på ei rute som

allerede er boltet gjør i tillegg klatreruta mindre krevende. På denne måten kan man si at stilvalget har fått en etisk side. Om man setter ting litt på spissen, og ser på situasjonen i en litt større målestokk, kan man se på de større ekspedisjonene til fjells. Klatreturen kan gjennomføres med en imponerende stil, men om man er med på å forsøple fjellet ved å legge igjen søppel eller utstyr, blir etikken forkastelig selv om stilen fortsatt er like god (Tronstad, 2005).

Tronstad (2005) skriver også om andre etiske retningslinjer. Nå snakker vi om rydding av stier, hogging av trær, og fjerning av mose og jord. Dette blir gjort på mere tilgjengelige klatrefelt der trafikken er stor eller vil bli det. Etikk innen klatring har selvsagt flere sider. Omsorg for natur og mennesker er en viktig del av klatringen. Det er viktig å ikke glemme å respektere andre klatreres prestasjoner og opplevelser, uansett hvilket nivå det gjelder.

3.0 TEORI OG HYPOTESER

I teorikapittelet blir bakgrunnen for teorien i oppgaven presentert. Sentrale temaer som blir tatt opp er indre og ytre motivasjon og amotivasjon i lys av selvbestemmelsesteorien. Avslutningsvis blir livsstilsidrett og oppgavens hypoteser presentert.

3.1 SELVBESTEMMELSESTEORIEN

Det finnes flere måter å definere hva motivasjon er. Det er selvfølgelig individuelt, og det kommer an på hvilken setting det er snakk om. Mange ser på motivasjon som noe man har eller ikke har, men i denne oppgaven fokuseres det på å finne *hvilken type* motivasjon utøvere blir styrt av. Det er altså ingen skala fra mye til lite, men heller hvilke motiver og/eller faktorer som er med på å danne ulike motivasjonsformer. Et av de aller viktigste og mest sentrale teoretiske rammeverkene for å studere motivasjon, er selvbestemmelsesteorien som er utviklet av Deci og Ryan (1985). Selvbestemmelsesteorien har i løpet av de siste 40 årene vokst til å være en av de største motivasjonsteoriene. Inspirasjonen til denne teorien startet med interessen for indre motivasjon, som vil si motivasjon til å gjøre en handling kun for handlingens skyld og kun for interessen man hadde for den handlingen.

Selvbestemmelsesteorien blir brukt i flere felt i dagens samfunn, og egner seg godt til å studere motivasjonen hos utøvere i idretten (Mehus, 2015). Teorien legger vekt på at mennesker er «*aktive, vekstorienterte organismer som finner det naturlig å integrere psykiske elementer til en enhetlig forståelse av seg selv og integrere seg i større sosiale strukturer*» (Mehus, 2015, s. 30).

3.2 DE FEM MINITEORIENE

Mehus (2015) forklarer ulike miniteorier som er med på å danne grunnlaget for selvbestemmelsesteorien. Rettene sagt er selvbestemmelsesteorien en samlebetegnelse for disse miniteoriene.

Teorien om grunnleggende behov (*Basic Psychological Needs Theory – BPNT*) er miniteorien som handler om konseptet om menneskers enkelte grunnleggende behov, og involvering av psykiske behov og individenes forhold til sin egen psykologiske helse og velvære. Denne miniteorien beskriver at det psykologiske velværet et menneske har, er avhengig av autonomi, kompetanse og slektskap (relatedness). Det samlede behovet av tilfredshet viser forskjeller individuelt blant mennesker innen helse og velvære, inkludert svingninger i velvære over tid (Ryan, 2006).

Teorien om kausal orientering (*Causality Orientations Theory – COT*) går ut på å forklare individuelle forskjeller blant mennesker da det er snakk om ulike aspekter av omgivelsene innen regulert atferd (Ryan, 2006). Hvis et individ oppnår kausal orientering, tilpasser individet seg ut i fra hva det selv føler interesserer den, og handler videre med forståelse (Ryan, 2006).

Den tredje miniteorien er teorien om organisk integrasjon (*Organismic Integration Theory – OIT*). Denne teorien er med på å forklare detaljert i forskjellene som finnes i ulike former for ytre motivasjon, og eventuelle faktorer som er med på å hemme eller fremme intern regulering for denne typen atferd (Deci og Ryan, 1985). Ryan (2006) forklarer videre at teorien fokuserer på bevegelse fra ytre motivasjon til introjeksjon. Eksempel på dette kan være når man utfører en atferd som bevisst er med på å unngå skyldfølelse eller for å føle godkjenning. Videre fra introjeksjon beveger man seg til identifikasjon, så til integrering.

Den fjerde miniteorien går ut på kognitiv vurdering (*Cognitive Evaluation Theory – CET*). Denne teorien spesifiserer ulike faktorer som kan være med på å skape variasjon innen indre motivasjon i sosiale sammenhenger (Deci og Ryan, 1985). Faktorer som for eksempel belønning, kommunikasjon og tilbakemelding kan være med på å gi et individ kompetansefølelse. Denne følelsen er videre med på å forsterke eller fremme indre motivasjon fordi faktorene belønning, kommunikasjon og tilbakemelding er grunnleggende behov for kompetanse.

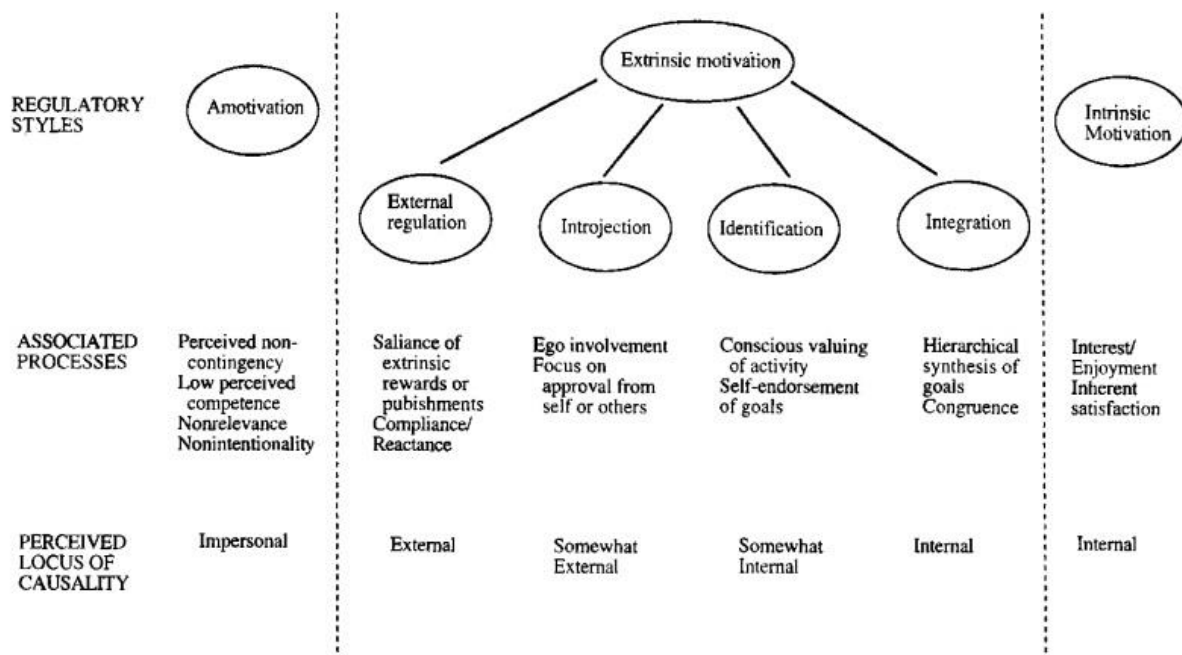
Den femte miniteorien er nylig introdusert og går under navnet *Goal Contents Theory (GCT)*. Teorien går ut på å peke ut forskjellen mellom indre og ytre mål, og videre se på hvordan disse forskjellene er med på å påvirke motivasjonen (Mehus, 2015). Eksempel på dette er at materielle belønninger og andre ytre faktorer som berømmelse, ikke har en effekt på trivsel og tilfredshet. Teorien er videre med på å forklare hvorfor individer med ulike mål som er indre motiverte, har en større sjans for å oppnå større grad av tilfredshet og trivsel enn individer der ytre motivasjon er dominerende (Ryan, 2006).

3.3 MOTIVASJONSFORMER

I følge selvbestemmelsesteorien blir alle mennesker styrt av ulike former og typer motivasjon. Det betyr allikevel ikke at motivasjonen blir målt fra å være noe man har mye eller lite av, men det handler mer om at man ser på hvilken type motivasjon man er styrt av. I følge Deci og Ryan (1985) handler motivasjon om hva grunnene er til at man gjør en handling, og bakgrunnen av målet. En klatrer kan ha høy motivasjon til å holde på med idretten på grunn av nærheten til

naturen, det sosiale ved idretten, og friheten som følger med. Klatreren kan også ha høy motivasjon til å holde på med idretten for å bli sterkere, for å utfordre seg selv eller for å bli sterkere enn noen andre. Motivasjonsmengden varierer ikke nødvendigvis, men det naturlige fokuset på motivasjon kan i denne sammenhengen variere (Deci og Ryan, 1985).

FIGUR 1: SELVBESTEMMELSESTEORIEN (DECI OG RYAN, 1985)



I figuren over ser man oversikt over selvbestemmelsesteoriens ulike former for motivasjon. Teorien er med på å belyse indre motivasjon, ytre motivasjon og amotivasjon. Disse type motivasjonsformene gjøres rede for ut ifra ulike grunner eller mål et individ har for å gjøre eller ikke gjøre en handling.

3.3.1 INDRE MOTIVASJON

Selvbestemmelsesteorien beskriver indre motivasjon til å bestå av interest, enjoyment og inherent satisfaction (jfr. Figur 1). *Interest* handler først og fremst om interessen et individ har for å lære seg noe nytt. Denne typen komponent innen indre motivasjon går ut på at individet gjør en handling eller er med i en aktivitet for å føle en viss tilfredshet av det å lære seg noe nytt eller prøve noe nytt (Hassmén et al., 2003). En klatrer kan være nysgjerrig ved å lære nye ting, og finner for eksempel glede i det å lære seg et nytt flytt i en klatrerute. *Enjoyment* går ut på at individer holder på med en aktivitet kun på grunn av gleden og tilfredsstillelsen man føler

når man oppnår eller skaper noe nytt. Fokuset blir lagt på selve anstrengelsen i treningen man holder på med. En klatrer kan for eksempel oppnå glede og tilfredshet ved å trene på et flytt eller en rute, for så å dermed klare det. Enjoyment legger da vekt på gleden i selve tilfredsstillelsen av å forsøke å trene seg opp til flyttet eller ruten (Hassmén et al., 2003). Den tredje og siste komponenten innen indre motivasjon er *Inherent satisfaction* og blir oversatt som «indre motivasjon for å oppleve stimulus». Her blir det lagt vekt på motivasjonen som ligger i opplevelsen av sitt eget sinn. En klatrer som holder på med idretten fordi han eller hun føler en indre positiv følelse ved å kjenne sin egen styrke, kraft eller smidighet er en perfekt måte å beskrive dette komponentet på (Hassmén et al., 2003).

3.3.2 YTRE MOTIVASJON

Selvbestemmelsesteoriens andre motivasjonsform er ytre motivasjon. Da indre motivasjon går mer inn på indre motiver som driver en til å gjøre en handling, går ytre motivasjon mer ut på ytre fordeler som kommer av aktiviteten man deltar i. Denne formen for motivasjon kan også gå i den retning at individet føler en tvang eller et press til å delta i å gjøre en handling eller delta i en aktivitet. Hassmén et al. (2003) forklarer at dette hender muligens fordi nervøsiteten øker og man kan miste kontrollen.

Innen ytre motivasjon finnes det fire reguleringer denne formen blir delt inn i. Dette er fordi det finnes ulike måter å forklare og måle ytre motivasjon. Alle disse typene er allikevel med på å forme den helhetlige ytre motivasjonen (se figur 1). *Ytre regulering* (external regulation) er den første typen som blir beskrevet i selvbestemmelsesteorien. Det er også denne typen regulering som er vanligst å sikte til da det er snakk om ytre motivasjon. Ytre regulering handler om at et individ blir styrt til å gjøre en handling eller aktivitet ut ifra ytre belønninger og restriksjoner. For eksempel kan en klatrer være motivert til å konkurrere i en konkurranse kun for å vinne og vise andre at han eller hun er best (Hassmén et al., 2003).

Innlemmet regulering (introjection) er den andre typen regulering. I denne typen begynner individet å sette seg en skala for handlingene sine. For eksempel kan en snowboardutøver være med på en turnering eller lignende kun for å ikke få dårlig samvittighet. Det at utøveren er med på en turnering er i seg selv ikke nødvendigvis selvvalgt. Dette er fordi utøveren kan ha kjent et press for å handle på en bestemt måte (Hassmén et al. 2003).

Den tredje typen er *identifisert regulering* (identification). Oppførselen til individet med denne reguleringen er selvvalgt. Allikevel blir ikke denne oppførselen alltid sett på som positiv, selv om den kan ses på som viktig innen idretten eller aktiviteten individet holder på med (Hassmén

et al., 2003). Eksempelvis kan dette være en utøver i buldring som vil bli smidigere eller mykere i kroppen, da det innen klatring er viktig å være akkurat dette. Utøveren kan bruke mye tid på for eksempel yoga eller andre aktiviteter for å forbedre smidigheten slik at man kan prestere bedre i klatreveggen, uten at utøveren egentlig liker denne type øvelser eller trening.

Integrert regulering (integration) er den siste reguleringstypen innen ytre motivasjon. I motsetning til de andre reguleringene, blir denne typen sett på som å være en naturlig og samstemt del av individet. Det handler om individer som tar gunstige valg, uansett om de er kjipe, for å gi dem en fordel for idretten sin (Hassmén et al. 2003). Eksempelvis kan en surfer velge å ikke dra ut med vennene sine dagen eller kvelden før en konkurranse. Dette med tanke på at han eller hun vil skjermes mot å risikere en dårlig form til konkurransen.

3.3.3 AMOTIVASJON

Ettersom indre og ytre motivasjon er to motsetninger i en teori, kan man allikevel se den store kontrasten mellom disse formene og amotivasjon. Amotivasjon blir i all hovedsak betraktet som et flerdimensjonalt begrep. Amotivasjon handler om at individet ikke har en tilknytning til aktiviteten han eller hun holder på med. Med andre ord kan man si at individet har en manglende selvbestemmelse knyttet til aktiviteten (Mehus, 2015). Amotivasjon skapes også da individet ikke har lyst til å gjøre en aktivitet eller handling, og heller blir styrt av noen andre til å gjøre det. I følge Deci og Ryan (1985) er amotivasjon et resultat av en handling, der individet i utgangspunktet ikke har lyst til å gjøre dette, eller ikke ser poenget i det. I organisert idrett kan man ofte se antydninger til amotivasjon. Det ses ofte i sammenhenger der utøvere etter hvert slutter med en aktivitet de holder på med. Frafall i idretten er et godt eksempel på dette. Det er kjent at barn starter med en idrett, eller holder på med den fordi foreldrene har bestemt det. Barnet har i utgangspunktet ikke lyst til å starte med aktiviteten, men må det fordi foreldrene har sagt det. Grunnen til at barnet da starter med aktiviteten kommer fra ytre påvirkninger, og ikke av barnets egen lyst eller selvbestemmelse. Mehus (2015) forklarer at dette kan være et av hovedgrunnene til frafallet vi har i organisert idrett i dag. Det blir vanskelig å si at barnet har initiativ til å starte med en idrett fordi det selv har lyst, som igjen ikke kan kategoriseres som selvbestemt indre motivasjon.

3.4 LIVSSTILSIDRETT

Livsstilsidretter er ulike tradisjonelle idretter i den forstand at de er individualiserte og har annet fokus enn de vanlige idrettene vi kjenner til i dag. Det finnes et bredt spekter av idretter innen denne gruppen, deriblant skateboard, surfing, fallskjermhopping, snowboard, kite-surfing og

basehopping (Wheaton, 2004). Livsstilsidretter har i tillegg et bredt spekter med kallenavn slik som «ekstremспорт», «alternative idretter», «action-fylte idretter», og «postmoderne- og postindustrielle idretter».

I motsetning til tradisjonelle idretter finnes det andre særegne motiver og faktorer innen livsstilsidretter. Personlige uttrykk er viktig for utøvere i ulike livsstilsidretter. Tilfredsstillelse som spenning og adrenalinrush sies også å være stort verdsette faktorer (Wheaton, 2004). Identitet er også en viktig og sentral faktor innen livsstilsidretter. I følge Wheaton (2004) er identitet en gruppe «meninger» som alle personer har, avhengig av hvilken situasjon man er i eller hvilken sosial rolle man er tildelt. Identiteten er den ene tingen som definerer og tegner et bilde av hvem vi er som personer, og er veldig viktig i livsstilsidretter. Bare det å delta i aktiviteten er en viktig del av identiteten for den personen som holder på med aktiviteten. En viktig tankemåte som går igjen hos mange utøvere i denne type idrett, er at utøverne ofte ser på idretten som en *livsstil* fremfor en idrett man er utøver i. Strachen, Fortier, Perras og Lugg (2012) beskriver identitet som å være et dynamisk selvregulerende kontrollsystem, ved å gi identitetsrelevante atferdsstandarder. Videre forklarer Wheaton (2000) at identitet har blitt mer populært og lagt merke til i vårt moderne samfunn, og at det ikke var på langt nær like fokusert på som nå.

Begrepet identiteten innen livsstilsidretter stammer fra den standardiserte identiteten i samfunnet vårt, som de tradisjonelle kjennetegnene jobb, kjønn, religion, etnisitet og alder. Allikevel er ikke dette kjennetegn som gjør seg gjeldende i livsstilsidretter overhode. De tradisjonelle kjennetegnene har blitt kastet i skyggen av livsstilsidrett som identitetsskapende for livsstilsutøvere. En måte å forklare dette på kan være at vårt senmoderne samfunn har lagt større vekt på selvrefleksivitet og personlighet enn tidligere. Identiteten man snakker om da man snakker om livsstilsidrett, er identitet som omhandler faktorer slik som klær, stil, og mote. Disse er alle med på å spille inn i uttrykksformer og på å danne individuelle og kollektive identiteter (Sisjord, 2005).

Andre viktige faktorer som spiller inn i forklaringen av hva livsstilsidretter innebærer, er stil og symbolbruk. Innen livsstilsidrett er disse faktorene også enda viktigere enn i den tradisjonelle idretten. Dette kan sies å være fordi det er akkurat gjennom stil at man gjør sin «skjulte» identitet synlig for andre (Sisjord, 2005). Om man ser bort ifra denne typen synlighet, forklarer Wheaton (2004) at det også er andre mindre synlige aspekter og faktorer ved identiteten vår som kan være sentrale brikker i å forklare hva som er ekte og ikke. Med dette menes for

eksempel tekniske ferdigheter i form av stil og sportslig dyktighet, og samtidig bruk av subkulturelle plasser og medier.

Livsstilsidrett gir utøverne sine muligheter til å drive med varierende idretter og aktiviteter ut i fra om det er sommer eller vinter. Utøvere som holder på med idretten sin både på sommeren og vinteren er veldig opptatte av en eller flere komplementære aktiviteter og bruker mye av tiden sin, penger og energi på å investere i en livsstil som er knyttet til disse sesongbaserte livsstilsidrettene. Noen eksempler på slike idretter det er snakk om er en utøver som holder på med snowboard på vinteren, og skater eller surfer på sommeren. På lik linje med en som klatrer i fjellet på sommerhalvåret, og isklatter på vinteren (Wheaton, 2004).

3.5 HYPOTESER

I følge tidligere forskning er det dominerende funnet at konkurrerende utøvere i mindre grad er styrt av indre motivasjon, enn de som ikke holder på med konkurranse. Konkurrerende utøvere er oftere styrt av ytre motivasjon (Fortier et al., 1995, Chantal et al., 1996). Det er viktig å påpeke at man ser på konkurranseutøvere generelt, ikke på om de har sportslig suksess eller ikke. Resultatene fra tidligere forskning er med på å forme 6 av hypotesene:

Amotivasjon; *H1: Konkurransesutøvere er i større grad amotivert enn ikke-konkurrerende utøvere.*

Ytre regulering; *H2: Konkurransesutøvere er i større grad ytre regulert enn ikke-konkurrerende utøvere.*

Innlemmet regulering; *H3: Konkurransesutøvere er i større grad innlemmet regulert enn ikke-konkurrerende utøvere.*

Identifisert regulering; *H4: Konkurransesutøvere er i større grad identifisert regulert enn ikke-konkurrerende utøvere.*

Integrert regulering; *H5: Konkurransesutøvere er i større grad integrert regulert enn ikke-konkurrerende utøvere.*

Indre motivasjon; *H6: Konkurransesutøvere er i mindre grad indre motivert enn ikke-konkurransesutøvere.*

Det finnes gode tradisjoner både innen klatring og friluftsliv når det er snakk om bevaring av naturen. Bell (2005) og Gustavsson, (2012) forklarer at natur og klatring går hånd i hånd, og de

mange klatrerne har nærheten til naturen som det viktigste motivet for å klatre: *H7: Klatrere som synes natur- og friluftsliv er viktig, konkurrerer i mindre grad enn utøvere som ikke synes dette.*

Ewert (1994) forklarer at motivasjonen forandrer seg ut ifra hvor mye erfaring man har med klatring. På veien fra å ha lite til mye erfaring innen klatring, forandres også fokuset fra å ha ytre motivasjon til indre motivasjon. Da konkurranseutøvere er beskrevet som mer ytre motivert, vil man tro at motivasjonen forandrer seg jo lenger man har holdt på med aktiviteten: *H8: Det er mindre sjans for at man er konkurranseutøver jo lenger man har holdt på med klatring.*

Mehus (2015) sin forklaring på frafall i idretten tyder på at jo eldre man blir, jo større øker sjansen for at man slutter med idretten man holder på med. Dette gjelder hovedsakelig for organisert idrett, og det er dermed interessant å se på om dette også gjør seg gjeldende innen en livsstilsidrett slik som klatring: *H9: Det er mindre sjans for at man er konkurranseutøver jo eldre man blir.*

I følge tidligere forskning er konkurranseutøvere i større grad styrt av ytre motivasjon (Fortier et al., 1995, Chantal et al., 1996). I de samme studiene viser det seg også at kvinnelige utøvere har høyere grad av indre motivasjon enn de mannlige utøverne: *H10: Menn er i større grad konkurranseutøvere enn kvinner.*

I dette kapittelet har det teoretiske rammeverket for oppgaven blitt presentert. Ulike motivasjonsformer og deres reguleringer har blitt beskrevet. Livsstilsidrett har fått en plass i denne oppgaven da det argumenteres for at klatring også er en livsstilsidrett. Ingen av hypotesene er direkte forankret i teorien om livsstilsidrett, men både teori og tidligere forskning om livsstilsidrett bidrar til fortolkningen av oppgavens funn. Oppgavens hypoteser har blitt presentert sammen med deres teoretiske bakgrunn. I neste kapittel blir metodedelen presentert. Her ser man oppgavens sentrale metodevalg, ulike metodiske tabeller og figurer samt bakgrunnen for disse.

4.0 METODE

Metodekapittelet beskriver oppgavens forskningsdesign. Her presenteres studiens valg. Dette innebærer deriblant utvikling og distribuering av elektronisk spørreskjema, utvalg, variabler og indeksbygging og forutsetninger for logistiske regresjonsanalyser. Bakgrunnen for ulike metodiske valg vil også bli belyst. Avslutningsvis i metodekapittelet blir oppgavens reliabilitet og validitet bli diskutert.

4.1 FORSKNINGSDESIGN

Studiet bygger på et kvantitativt forskningsdesign hvor datamaterialet er hentet fra et elektronisk spørreskjema og tar utgangspunkt i tverrsnittdesign (cross-sectional-design). Et slikt design går ut på at man samler inn data på et gitt tidspunkt. I dette tilfellet var spørreskjemaet tilgjengelig for klatrere fra 24.01.18 til 20.03.18. I tillegg er det blitt fokusert på tidligere studier for å få kunnskap om klatring og konkurranse, siden det fører til en dypere forståelse av hvorfor man klatrer. Med dette som utgangspunkt blir det mulig å bruke denne informasjonen under utforming av spørsmålene til spørreskjemaet, og kan dermed være med på å avdekke større deler av motiver og faktorer innen klatring. Interessen har i tillegg vært stor rundt det å finne sammenhenger mellom ulike former for motivasjon i klatring. En kvantitativ metode passer best å bruke i dette tilfellet da en kvalitativ studie hadde egnet seg bedre om interessen hadde vært større ved å finne ut av deltakernes følelser, tanker eller opplevelser (Tjora, 2013).

4.2 ELEKTRONISK SPØRRESKJEMA

Ringdal (2013) nevner flere måter å trekke et utvalg på i en undersøkelse ut ifra hvilken type design man har valgt å bruke. Fordelen med spørreundersøkelser er at de er standardisert; alle som velger å delta i undersøkelsen vil få akkurat samme spørsmål. Svarene i undersøkelsen er i tillegg anonymisert. Fordelen med dette er at det kan bedre undersøkelsens kvalitet (Ringdal, 2013). Dette kan være med på å senke terskelen for å svare på eventuelle personlige spørsmål. Det kan også være med på å friste flere til å delta siden ingen vil kunne se hvem som har svart på hva. Elektronisk spørreskjema gjør det i tillegg enklere å kunne sammenligne respondentenes resultater med hverandre.

Spørreskjemaet i dette studiet er blitt gjort via et selvutfyllingsskjema på internett¹. Flere positive faktorer med elektroniske spørreskjemaer er at man sparer tid ved at respondentene

¹ Select Survey

kan velge å ta undersøkelsen når som helst og hvor som helst. Svarene blir da lagret i en database der forskeren kan velge å analysere data når man finner rom for det. Dette er en stor fordel da det er tidsbesparende og friheten kan oppleves stor siden respondentene kan selv velge hvor man vil ta undersøkelsen, hvor lang tid man ønsker å bruke på den, og det er opp til hver enkelt når de ønsker å svare på den. Det finnes selvsagt ulemper ved bruk av elektronisk spørreskjema. Dette kan innebære utfordring med å finne et representativt utvalg respondenter som velger å være med i forskningsprosjektet, da svarprosenten som regel er lav ved bruk av elektronisk spørreskjema (Tjønndal, 2014). En annen ulempe blir også at alle som velger å delta i undersøkelsen kan når som helst hoppe over spørsmål de ikke ønsker å svare på, eller at de rett og slett velger å avbryte underveis i spørreskjemaet.

Spørreskjemaets oppbygging tok utgangspunktet i Behavioral Regulation In Exercise Questionnaire (BREQ-2). Spørreskjemaet ble utviklet av Markland og Tobin (2004), og er en utbredt måte å måle motivasjon på i idrettsvitenskapelig forskning. BREQ-2 er brukt for måling av atferdsregulering i psykologiforskning. Den ble utviklet for å måle indre- og ytre motivasjon, og amotivasjon hos individer basert på Deci og Ryans (1985) selvbestemmelsesteori, men måler ikke integrert regulering. Eget spørreskjema med BREQ-2 som utgangspunkt ble formet med skreddersydde spørsmål som var med på å måle integrert regulering, samt de faktorene som tidligere har vist seg å være viktige innen klatring. Spørsmål om natur og friluftsliv ble lagt til da det har vist seg å være en ekstremt viktig faktor innen livsstilsidretter (Bell, 2005, Gustavsson, 2012). Det er interessant å se om natur og friluftsliv er viktige faktorer for konkurranseutøvere på lik linje med ikke-konkurrerende utøvere. Avvik fra dette fremgår i eget skjema (jfr. Vedlegg 1a).

I tillegg lot man noen spørsmål fra BREQ-2 være igjen. Spørsmål i BREQ-2 som var veldig like hverandre ble fjernet da det ikke er behov for å stille respondentene spørsmål som er tilnærmet like andre spørsmål. På denne måten fikk ikke respondentene følelsen av at de repeterte seg selv, og det ble større sjanse for at de svarte på alle spørsmålene enn å gå lei og ikke fullføre hele spørreskjemaet. Tidligere bruk av lignende spørreskjema gav tilbakemeldinger på at det var mange spørsmål som var like hverandre, noe som resulterte i at de ikke gjennomførte hele undersøkelsen siden de ikke syntes den virket interessant nok. Dette ble tatt i betraktning ved utforming av dette studiets spørreskjema. Det ble også lagt vekt på at spørreskjemaet ikke skulle være langt og tidskrevende, noe som førte til at en del spørsmål ble erstattet med relevante spørsmål som omhandlet faktorer rundt natur og friluftsliv. For mer

informasjon om utformingen av spørreskjemaet se vedlegg 1a. Mer informasjon om BREQ-2 finnes i vedlegg 1b.

4.3 BESKRIVELSE AV UTVALGET

En invitasjon til spørreundersøkelsen ble sendt til en kontaktperson hos alle klatreklubbene som var registrert i Norges klatreforbund. Kontaktinformasjonen til klubbene fantes på Norges klatreforbunds hjemmeside. Totalt var det 199 klubber spredt gjennom hele landet som fikk tilsendt spørreskjemaet og spørsmål om å dele det der de kan. Sosiale medier som facebook ble også benyttet for å dele spørreundersøkelsen. Alle klatreklubber og klatregrupper ble søkt opp og sendt en melding til der de ble spurt om de kunne dele spørreskjemaet på gruppen. Tilbakemeldingene, responsen og samarbeidsviljen var enorm da de aller fleste hjalp med glede. Større klatreblader som Norsk-Klatring² var også med på å dele spørreskjemaet mitt. For mer informasjon se vedlegg 2³. Siden spørreskjemaet var tilgjengelig i tre måneder, hadde respondentene god tid til å besvare spørsmålene. De hadde samtidig god nok tid til å ta kontakt om det skulle være noen spørsmål eller tilbakemeldinger. Dette var det en del som gjorde. Det var totalt 703 klatrere som hadde svart på spørreundersøkelsen min. Av disse er det 674 respondenter som har svart på alle spørsmålene relatert til oppgavens avhengige- og uavhengige variabler, og som dermed er med i den endelige regresjonsmodellen. Den yngste respondenten var 11 år og den eldste 66 år, med en gjennomsnittsalder på 32 år. Mennene utgjør 440 og av kvinner er det 264.

4.3.1 DELTAKELSE I ANDRE KLATREGRENER

Under i tabell 1 er det fremstilt en frekvenstabell av klatregrenene fjellklatring, buldring innendørs- og utendørs, og isklating da disse grenene var med i spørreundersøkelsen og er med på å skape en bred oversikt over klatring og dens grener. Vi ser at det er flere som driver med fjellklatring i sesongen enn de som ikke driver med fjellklatring. Det er 433 (63%) av respondentene som sier de driver med fjellklatring mellom én dag i måneden til de fleste dager i uken. Av de som har oppgitt at de buldrer innendørs i sesongen er det hele 534 stykker (78%). Det er 231 klatrere (34%) som buldrer utendørs i sesongen for utebuldring. Av isklatrene er det ikke like mange, da det kun er 13% av utvalget som oppgir at de isklatre i sesongen.

²www.norsk-klatring.no er Skandinavias største klatreblad

³ Se vedlegg 2: Artikkel i www.norsk-klatring.no

TABELL 1: FREKVENSTABELL FOR DELTAKELSE I ANDRE KLATREGRENER

	Aldri	Sjelden	1-3 dager i måneden	1 dag i uken	2-3 dager i uken	De fleste dager i uken	Totalt antall
Fjellklatring	87 (13%)	175 (24%)	193 (28%)	115 (17%)	114 (16%)	11 (2%)	695 (100%)
Buldring innendørs	36 (5%)	119 (17%)	121 (18%)	162 (24%)	189 (27%)	62 (9%)	689 (100%)
Buldring utendørs	178 (26%)	268 (40%)	130 (19%)	60 (9%)	32 (5%)	9 (1%)	677 (100%)
Isklatring	455 (68%)	124 (19%)	67 (10%)	14 (2%)	5 (1%)	0 (0%)	665 (100%)

4.4 VARIABLER OG INDEKSBYGGING

4.4.1 AVHENGIG VARIABEL

I tabellen under (jfr. Tabell 2) finner vi oversikt over den avhengige variabelen «konkurransen». Antall konkurranseutøvere er 196 stykker, og utgjør 28%. Ikke-konkurrerende utøvere er 501 stykker, og utgjør i underkant av 72%. Av disse igjen er det 56 kvinnelige konkurranseutøvere og 204 ikke-konkurrerende kvinnelige klatrere. Det er 140 mannlige konkurranseutøvere, og 297 mannlige ikke-konkurrerende utøvere. I den endelige regresjonsanalysen er det 674 av respondenter som er tatt med.

TABELL 2: AVHENGIG VARIABEL

Utøvere	Antall	%
Konkurranseutøvere	196	28.12
Ikke-konkurranseutøvere	501	71.88
Totalt	697	100

Den avhengige variabelen er definert av spørsmålet: «I løpet av et år, hvor mange ganger er du deltaker i klatrekonkurranser innad Norge?». Respondentene hadde fire svar å velge mellom, der 1= Har aldri vært deltaker, 2= Omtrent 1 gang i året, 3= 2-3 ganger i året, eller 4= 4 eller flere ganger i året. Variabelen ble gjort om til å gjelde 0= Har aldri vært deltaker, og satt sammen 2-4 til å gjelde 1= Konkurrert 1 eller flere ganger i året. Her ser man da på konkurranseutøvere versus ikke-konkurranseutøvere. Det er viktig å understreke at denne oppgaven ikke ser på suksessfulle konkurranseutøvere, men konkurranseutøvere for øvrig. Om noen av de er suksessfulle eller ikke er det ingen teoretisk dekning eller data på i dette studiet.

4.4.2 KJØNN, ALDER, ERFARING, OG INDRE MOTIVASJON

Ulike tiltak må gjennomføres for å gjøre resultatene i oppgaven mest mulig pålitelige. Et grunnleggende prinsipp er at variablene er kodet korrekt. Variabelen kjønn har blitt dummykodet. I utgangspunktet var variabelen kodet slik at menn hadde verdien 1 og kvinner hadde verdien 2. I en analyse ville ikke dette gitt noen mening da variabler som er på nominalnivå heller vil ha verdien 1 og 0, altså «mann» eller «ikke mann», og «kvinne» eller «ikke kvinne». Verdiene har blitt kodet om fra 1 og 2 til å være 1 og 0. I dette tilfelle er det mannen som har verdi 1 og kvinne 0. I analysen ser man da på mann/ikke mann, og man vil se på menn i forhold til kvinner (Ringdal, 2013).

Erfaringsvariabelen representeres av én variabel: «*Hvor mange år har du drevet med klatring?*». Der respondentene skulle fylle inn antall år de har holdt på med klatring. Det samme gjelder alder-variabelen, der respondentene skulle fylle inn sin alder.

Indre motivasjon representeres av variabelen «*Jeg får glede og tilfredsstillelse av å klatre*». For denne variabelen skulle respondentene svare på påstanden i en skala fra 1= passer svært dårlig for meg, til 5= passer svært godt for meg. Grunnen til at variabelen for indre motivasjon ikke er satt sammen av flere variabler til en skala slik vi ser hos de andre motivasjonsformene og underlagte reguleringer, er fordi det teoretiske grunnlaget legger størst vekt på faktorene «glede» og «tilfredsstillelse», og det var denne variabelen som støttet dette i størst grad (Deci og Ryan, 1985, Hassmén et al., 2003).

4.4.3 SKALAER

Ulike spørsmål er med på å måle det samme teoretiske fenomenet. Med dette som utgangspunkt er det mulig å kombinere flere spørsmål til et sammensatt mål på et teoretisk fenomen. Dette kalles ofte for skalaer, og er bestående av minst to variabler som er satt sammen (Ringdal, 2013, Eikemo og Clausen, 2012). Det er fordelaktig å sette sammen ulike variabler til skalaer. Man får en skala bestående av variabler som måler det samme som igjen kan føre til mindre målefeil.

Før man lager sammensatte mål i form av skalaer går man ofte gjennom ulike kriterier for å sjekke om variablene er gunstige å slå sammen, rent metodisk (Ringdal, 2013). Det første steget er vanligvis å gjennomføre en korrelasjonsanalyse med de potensielle variablene man ønsker å slå sammen til en skala. Skog (2010) forklarer at en slik analyse brukes for å teste om det er sammenheng mellom hva ulike variabler måler. Her ønsker man at korrelasjonsverdien skal være over 0.3 (Skog, 2010).

En faktoranalyse er en statistisk analysemetode der man ønsker å finne faktorer som måler det samme i en skala. Ved å ta en faktortest får man en løsning med kun en faktor der verdi på over 1 på alle variablene lader relativt sterkt på samme faktor (Eikemo og Clausen, 2012, Skog, 2010). I denne oppgaven vil det vises til faktoranalyse kun hos de skalaene med tre variabler. Skalaene med kun to variabler vil bli testet gjennom korrelasjonsanalyse og Cronbach's Alpha. Grunnen til dette er fordi en faktoranalyse med to like faktorladninger ikke gir mening, og en korrelasjonsanalyse med to og to variabler måler det samme. Keyser-Meyer-Olkin-testen (KMO) er lagt til på de skalaene med tre variabler. KMO gir et samlet uttrykk for hvor mye variablene har til felles. Denne verdien bør ligge på minimum over 0.5.

Cronbach's Alpha er en test som måler reliabiliteten (påliteligheten). Denne testen gir en foreløpig beslutning om hvilke av variablene som er egnet til å ende opp som den endelige skalaen. Cronbach's Alpha tester konsistens mellom flere mål som antas å henge sammen. Om det finnes god konsistens mellom målene, går den mot 1. Verdien på Cronbach's Alpha bør være over 0.7 (Eikemo og Clausen, 2012, Thrane, 2018).

Noen av de uavhengige variablene i dette studiet har blitt slått sammen til skalaer ut ifra teoretiske og pragmatiske grunner. Dette gjelder for ytre regulering, innlemmet regulering, identifisert regulering, integrert regulering, amotivasjon og natur- og friluftsliv. Alle variablene som representerer hver skala for reguleringene fra selvbestemmelsesteorien har blitt nøye utvalgt basert på hvordan reguleringene er beskrevet i oppgavens teoridel. Alle skalaene ble slått sammen av ulike påstander som var i spørreskjemaet. I spørreskjemaet (vedlegg 1a) var spørsmålene «*Hvorfor klatrer du?*» og «*Kryss av for hvor godt disse påstandene passer deg*» kategorisert fra 1 (passer svært dårlig for meg) til 5 (passer svært godt for meg). Her skulle respondentene krysse av for hvor godt de ulike påstandene passet dem med tanke på hvorfor de klatrer.

Amotivasjon

To variabler er satt sammen til en skala for amotivasjon: «*Jeg klatrer fordi andre sier jeg bør*» og «*jeg føler meg presset av venner/familie til å klatre*».

Korrelasjonsanalysen for amotivasjon viser en positiv korrelasjon innenfor det godkjente nivået på <0.3 ($r=0.554$, $p<0.001$). Cronbach's Alpha viser at den interne konsistensen til amotivasjon har en høy verdi på 0.710. Med utgangspunkt i disse testene kan man derfor slå sammen begge variablene til en skala for amotivasjon.

Ytre regulering

Skalaen for ytre regulering er satt sammen av tre ulike variabler: «Jeg klatrer for å holde kroppen min slank», «jeg klatrer for å få store muskler», og «jeg klatrer for å få en pen og tiltrekkende kropp».

TABELL 3: KORRELASJONSANALYSE FOR YTE REGULERING

<i>Pearson Correlation</i>	Jeg klatrer for å holde kroppen min slank	Jeg klatrer for å få store muskler	Jeg klatrer for å få en pen og tiltrekkende kropp
Jeg klatrer for å holde kroppen min slank	1		
Jeg klatrer for å få store muskler	0.527	1	
Jeg klatrer for å få en pen og tiltrekkende kropp	0.664	0.674	1

Korrelasjonsanalysen for ytre regulering (jfr. Tabell 3) har positive korrelasjoner på over 0.3 ($r = 0.527, 0.664, \text{ og } 0.674, p < 0.001$). Dette gir en indikasjon på at man kan slå sammen disse variablene til en skala. Faktoranalysen viser at alle ladningene passer sammen. «Jeg klatrer for å holde kroppen min slank» har ladning på 0.722, «jeg klatrer for å få store muskler» viste 0.732 og «jeg klatrer for å få en pen og tiltrekkende kropp» har ladning på 0.834. I tillegg har KMO en høy verdi på 0.691 og tyder på at det samlede uttrykket for hvor mye disse variablene har til felles er positivt. Cronbach's Alpha er også høy, med en verdi på 0.829. Alle kriteriene for å sammenslå variablene er godkjent, og skalaen ytre regulering er dermed med på å representere den ene reguleringsformen innen ytre motivasjon.

Innlemmet regulering

Skalaen for innlemmet regulering er satt sammen av to ulike variabler: «Jeg blir skuffet om jeg går glipp av en klatreøkt», og «jeg føler meg mislykket når jeg ikke har klatret på en stund».

Korrelasjonsanalysen for innlemmet regulering viser positiv korrelasjon ($r = 0.388, p < 0.001$). Cronbach's Alpha viser derimot en noe lav verdi på 0.558, og kravet om < 0.7 er ikke oppfylt. Korrelasjonsanalysen godkjennes, og variablene har i tillegg en teoretisk forutsetning for sammenslåing. I følge Deci og Ryan (1985) og Hassmén et al. (2003) blir innlemmet regulering beskrevet i form av at utøvere «er med på en turnering eller lignende kun for å ikke få dårlig samvittighet», og representerer variablene i skalaen godt. Variablene er derfor sammenslått til

skalaen innlemmet regulering, selv om Cronbach's Alpha ikke ble oppfylt slik man ønsket. Skalaen er den andre reguleringsformen som representerer ytre motivasjon.

Identifisert regulering

To variabler er slått sammen til en skala for identifisert regulering: «Jeg klatrer for å bli flink i klatring», og «jeg klatrer for å lære og utvikle ferdigheter».

Korrelasjonsanalysen for identifisert regulering viser en positiv korrelasjon på <0.3 ($r=0.336$, $p<0.001$). Dette kriteriet er dermed godkjent for sammenslåing av variabler. Cronbach's Alpha er derimot målt til 0.502 og er noe under hva man ønsker. I følge Hassmén et al. (2003) blir identifisert regulering beskrevet for å gjelde utøvere som bruker mye tid på å forbedre de fysiske egenskapene en må ha innen idretten man holder på med. Variablene i denne skalaen beskriver dette godt, da den beste øvelsen for å bli god i klatring er å faktisk bruke mye tid på selve klatringen. Det tyder på at disse variablene kan slås sammen til en skala på grunn av de godkjente målene i korrelasjonsanalysen og at det er teoretisk meningsfylt å slå de sammen. Disse variablene ble slått sammen til å representere identifisert regulering.

Integrert regulering

Variablene «Jeg klatrer for å få en sunn kropp», «jeg klatrer fordi det er bra for helsen min» og «jeg klatrer for å få fysisk/mentalt overskudd» ble blitt slått sammen til skalaen integrert regulering.

TABELL 4: KORRELASJONSANALYSE FOR INTEGRERT REGULERING

<i>Pearson Correlation</i>	Jeg klatrer for å få en sunn kropp	Jeg klatrer fordi det er bra for helsen min	Jeg klatrer for å få fysisk/mentalt overskudd
Jeg klatrer for å få en sunn kropp	1		
Jeg klatrer fordi det er bra for helsen min	0.526	1	
Jeg klatrer for å få fysisk/mentalt overskudd	0.628	0.391	1

Korrelasjonsanalysen for integrert regulering (jfr. Tabell 4) viser positive korrelasjoner på over 0.3 ($r=0.526$, 0.628 og 0.391 , $p<0.001$). Faktoranalysen for denne skalaen viser at alle variablene har positive ladninger, og at de dermed er med på å måle den samme verdien. «Jeg klatrer for å få en sunn kropp» har ladning på 0.782, «jeg klatrer fordi det er bra for helsen min»

viser 0.590 og «jeg klatrer for å få fysisk/mentalt overskudd» har ladning på 0.694. KMO har også en høy verdi på 0.691. Cronbach's Alpha sin verdi er på 0.762, og er innenfor det godkjente kravet. Integrert regulering handler om individer som tar gunstige valg til fordel for idretten sin (Hassmén et al., 2003). Å ha en sunn kropp er avgjørende for å prestere godt i en idrett som klatring, og variablene for denne skalaen er med på å si noe om akkurat dette. Alle kriteriene ble dermed godkjent for sammenslåing av integrert regulering.

Natur og friluftsliv

To variabler er slått sammen til en skala som representerer natur- og friluftsliv: «*Jeg synes klatring ikke hadde vært det samme uten forholdet aktiviteten har til naturen*» og «*jeg synes klatring er en fin måte å komme seg ut i friluft på*».

Korrelasjonsanalysen for natur og friluftsliv viser en verdi på 0.588 ($p < 0.001$) og er innenfor den godkjente verdien på 0.3. Cronbach's Alpha har en verdi på 0.728. Det er over det godkjente nivået på 0.7 og man kan dermed slå sammen variablene til å gjelde en skala som representerer natur og friluftsliv.

4.4.4 ÅRSAKSDIAGRAM FOR REGRESJONSMODELLEN

Årsaksdiagrammet på neste side (jfr. Figur 2) representerer alle variablene som er med i regresjonsanalysen. Diagrammet presenterer den avhengige variabelen «Konkurrans», og de uavhengige variablene «indre motivasjon», «ytre regulering», «innlemmet regulering», «identifisert regulering», «integrert regulering», «natur og friluftsliv», «erfaring», «alder» og «kjønn». Her har de uavhengige variablene blitt sett på i sammenheng med den avhengige variabelen. Bakgrunnen for dette er ønsket om å se på hvordan disse variablene påvirker konkurrans i klatring, og hvordan disse kan brukes for å svare på oppgavens problemstilling og hypoteser.

FIGUR 2: ÅRSAKSDIAGRAM FOR ALLE VARIABLENE



4.5 FORUTSETNINGER FOR LOGISTISK REGRESJON

For å ende opp med en regresjonsanalyse som er mest mulig troverdig og meningsfull med variablene i denne oppgaven, er det ulike forutsetninger og krav man må se nærmere på. De regresjonsforutsetningene man anser som mest relevante for dette studiet er linearitet, kurvlinearitet og samspill, multikollinearitet, testing for innflytelsesrike enheter og at alle x-variabler er tatt med og at alle irrelevante er tatt ut (Midtbø, 2012). Sistnevnte forutsetning er ikke dypere beskrevet i oppgaven, men sett nærmere på og godkjent på forhånd.

Hosmer-Lemeshow (goodness-of-fit) er en test man kan benytte seg av i logistiske regresjonsmodeller når man vil se om det er noen indikasjon til *linearitet*. Testen sammenligner modellen med datautvalget i sin helhet og ser om modellen er kompatibel med datautvalget (Skog, 2010). Måten den tester dette på er ved å sammenligne ulike subgrupper i datamaterialet, der den ser etter statistiske forskjeller mellom gruppene. Her ønsker man ikke statistiske forskjeller på 0.05-nivå. Testen til oppgavens regresjonsmodell viser et p-nivå på langt over 0.05 ($p = 0.405$). Dette indikerer at modellen passer godt til datamaterialet. En høy p-verdi indikerer at det finnes tilfredsstillende linearitet, og dette innebærer at det ikke er nødvendig å

sjekke for andregradsledd og samspill. Allikevel ble det testet om eventuelle andregradsledd eller samspill ville gjort regresjonsmodellen mer meningsfull (Midtbø, 2012, Thrane, 2018). Resultatene viste at ingen av samspillsleddene var signifikante, og andregradsleddet ikke gjorde en stor forskjell. Samspillsleddene var derimot med på å gjøre om signifikantnivået til de andre variablene til ikke-signifikante. Det var derfor ikke nødvendig å ta disse i betraktning i den endelige regresjonsmodellen da de ikke var med på å forbedre sluttmodellen.

Neste forutsetning er å teste *multikollinearitet*. Multikollinearitet er et brudd på en regresjonsforutsetning, og er knyttet til situasjoner der to eller flere uavhengige variabler har et sterkt forhold til hverandre (Midtbø, 2012). Problemet er når to eller flere uavhengige variabler har et sterkt forhold til hverandre og det kan i slike tilfeller være problematisk å skille sine egne unike effekter fra hverandre, og man får en utfordring i å estimere og anslå presise koeffisienter. VIF er en test som indikerer grad av multikollinearitet. Tommelfingerregelen for testen som måler fraværet av multikollinearitet tilsier at en $VIF > 10$ er problematisk (Midtbø, 2012). Det er viktig å merke seg at det er kun perfekt multikollinearitet som er brudd på regresjonsforutsetningen; ikke høy multikollinearitet. I dette tilfelle er ingen av verdiene større enn 1.54, og gjennomsnittsverdien til VIF ligger på 1.35. Dette tyder på at man finner fravær av multikollinearitet og kravet om multikollinearitet kan dermed godkjennes⁴.

Den siste forutsetningen går ut på å teste *innflytelsesrike enheter*. Her vil man fokusere på å finne potensielle observasjoner som har en signifikant innflytelse på regresjonsmodellen. Grunnen til at man ønsker å finne slike observasjoner er at de kan føre til datafeil, de kan være interessante å studere individuelt, og ikke minst kan slike observasjoner føre til negativ påvirkning av b-koeffisientene i modellen (Thrane, 2018). Betegnelsen for slike observasjoner kalles innflytelsesrike uteliggere, og man ser på Pearson R, deviance residualer og leverage. Om det tyder på at datamateriale har slike observasjoner, må man i tillegg sjekke om regresjonsmodellen blir bedre uten disse. I figurene i vedlegget for innflytelsesrike enheter ser man at ID-numrene 452744 og 455188 skiller seg tydelig ut (jfr. Vedlegg 4). De samme verdiene ligger langt til høyre i leverage-grafen. Sammen med disse ser vi 456614 og 455115 som kan være såkalte uteliggere. Disse observasjonene ble fjernet fra datasettet for å se om det bedret regresjonsmodellen. Resultatene viste at de ikke hadde en innvirkning på regresjonsmodellen, og observasjonene ble derfor beholdt.

⁴ Se Vedlegg 3: Multikollinearitet.

4.6 RELIABILITET OG VALIDITET

Reliabilitet og validitet brukes ofte som kvalitetsmål i kvantitative studier (Ringdal, 2013). Reliabilitet kan beskrives som en vurdering av datamaterialet og resultatenes pålitelighet, og sier noe om hvorvidt gjentatte målinger vil gi samme resultat. Et eksempel er å måle hvor raskt en sprinter løper på 400 meter. Om sprinteren løper like raskt den ene dagen som ved neste måling, kan man si at resultatene er reliable. Om sprinteren derimot er raskere eller tregere ved neste måling, eller fra gang til gang, sier man at resultatene er lite reliable. Allmenn kildekritikk er en annen måte å måle reliabilitet på. Her er det opp til leserne selv å undersøke spørsmålene i spørreskjema og samtidig undersøke dataregistreringen (Tjønndal, 2014). I metodekapittelet er det gjort rede for detaljert forklaring om hvordan og hvorfor valgene ved forskningsdesignet er blitt gjennomført, slik at leserne selv kan vurdere reliabiliteten til oppgaven. Den interne konsistensen (reliabiliteten) av skalaene er målt med Cronbach's Alpha (Ringdal, 2013). Validitet (gyldighet) blir sett på som den viktigste egenskapen for å vurdere kvaliteten til et mål og går ut på om man måler det man i utgangspunktet gikk inn for å måle (Ringdal, 2013).

Det er viktig å huske at reliabilitet er en forutsetning for høy validitet. Ved konstruksjon og sammensetning av skalaer for de ulike motivasjonsformene, samt natur- og friluftsliv, kan det tyde på at validiteten har noen få svakheter. Alle kriteriene ble godkjent, utenom Cronbach's Alpha for innlemmet regulering og identifisert regulering. Cronbach's Alpha hos disse skalaene hadde verdier på 0.558 og 0.502, og er under det som anses som godkjent på 0.7-nivå. På bakgrunn av for lave Cronbach's Alpha, kan man stille spørsmål rundt hvorvidt skalaene for innlemmet regulering og identifisert regulering lar seg sammensette på en passende og tilstrekkelig måte. Validiteten i dette tilfellet har noen få svakheter. Uansett fant man det hensiktsmessig og gunstig å beholde alle skalaene med tanke på korrelasjonsanalysene og at det er teoretisk meningsfullt å slå de sammen. Selv om ikke alle testene oppfylte kravene for sammenslåtte mål, ble allikevel skalaene konstruert for å få et bredere perspektiv. I tillegg er det mer lønnsomt å slå sammen ulike variabler som måler det samme, da man utvider perspektivet på hva disse skalaene innebærer og representerer. Det er også mer hensiktsmessig for oppgaven, da det skaper et bredere perspektiv og dypere mening. Det ble lagt inn mye tid til å finne variabler som passet best mulig sammen ved å prøve ulike kombinasjoner. Variablene man ser i de endelige skalaene er de sammensetningene som viste seg å ha best resultater i henhold til forutsetningene for sammenslåing av skalaer.

I oppgavens tilfelle vil man se på validiteten rundt skalaene, og om de er med på å måle det man i utgangspunktet gikk inn for å måle. Selvbestemmelsesteorien er ment som teoretisk utgangspunkt for å studere ulike motivasjonsformer for konkurransedeltakelse i klatring. Selvbestemmelsesteorien er først og fremst benyttet i studier av motivasjon i organiserte idretter. Man kan stille spørsmål ved bruk av teorien for å måle motivasjon innen livsstilsidrett på lik linje med organiserte idretter. Allikevel er det konstruert et spørreskjema som dekker viktige aspekter innen klatring ved å undersøke hvilke faktorer og motiver som gjør seg gjeldende blant klatrere når det er snakk om natur- og friluftsliv. På denne måten kan også andre bruke spørreskjemaet i fremtidige studier, om de har fokus på de samme faktorene.

Det er en stor gruppe klatrere som har vært med i denne undersøkelsen. Gjennom det kvantitative datamaterialet har oppgavens troverdighet blitt forsterket. Det kan tenkes at funnene i oppgavens troverdighet hadde økt om spørreskjemaet hadde blitt formet til å gjelde mer spesifikt livsstilsidretten klatring, og ikke gått den retningen selvbestemmelsesteoriens motivasjonsformer tilsier. Det er vanskelig å dekke alle motiver og faktorer hos alle klatrere. Selv om klatrere individuelt sett vet hva som motiverer dem til å holde på med idretten sin, er det ikke mulig å gå ut ifra dette da motivasjon varierer fra person til person.

Det er også viktig å nevne at linken til spørreskjemaet ble ukritisk delt på facebook og internett. Her kan man stille seg spørsmål om det er et validitetsproblem da man mister kontrollen på hvem som klikker seg inn på linken og svarer. Allikevel var det i utgangspunktet ingen krav for deltakelse i undersøkelsen, da det er ønskelig å få flest mulig respondenter fra medlemmene i klubbene og gruppene på sosiale medier.

Ved å bruke en kvantitativ metode for å finne svar på problemstillingen og hypotesene i oppgaven, har det blitt dannet et rikt oversiktsbilde av hvorfor norske klatrere velger å holde på med akkurat livsstilsidretten klatring. En annen fordel ligger i friheten og muligheten for å kunne kontrollere eventuelle forskjeller mellom for eksempel menn og kvinner eller de yngre utøverne versus de eldre.

5.0 RESULTATER

I resultatkapittelet blir deskriptiv statistikk for de uavhengige variablene presentert og resultater fra den endelige regresjonsanalysen belyst. Underveis kommer svar på om vi kan beholde eller forkaste de individuelle hypotesene.

5.1 DESKRIPTIV STATISTIKK

Under i tabell 5 ser vi den deskriptive statistikken for de uavhengige variablene, bortsett fra alder og kjønn som er presentert tidligere i oppgaven (jfr. 4.3). Tabellen er bestående av: amotivasjon, ytre regulering, innlemmet regulering, identifisert regulering, integrert regulering, indre motivasjon, natur og friluftsliv, og erfaring. Sammensetningen av disse variablene, oppbyggingen og hvilke verdier de har er beskrevet over⁵.

TABELL 5: DESKRIPTIV STATISTIKK

Variabler	Antall	Minimum	Maksimum	Gjennomsnitt	Standardavvik
Amotivasjon	697	1	4.5	1.14	0.92
Ytre regulering	698	1	5	2.08	0.94
Innlemmet regulering	699	1	5	3.04	1.06
Identifisert regulering	700	1	5	4.14	0.75
Integrert regulering	696	1	5	3.62	0.92
Indre motivasjon	698	1	5	4.76	0.43
Natur og friluftsliv	700	1	5	3.96	1
Erfaring	701	0	45	8	0.76

I følge erfarings-variabelen har respondenten med minst erfaring holdt på med klatring i underkant av et år. Den med mest erfaring har klatret i hele 45 år. Gjennomsnittlig antall erfarings-år ligger allikevel på 8 år. Variabelen for natur- og friluftsliv har et gjennomsnitt på 3.96. Det betyr at faktorer som omhandler natur- og friluftsliv er veldig viktig innen klatring for respondentene i dette utvalget, både for konkurranseutøvere og ikke-konkurrerende utøvere.

Amotivasjon har en gjennomsnittsverdi på 1.14 og er den motivasjonsformen som helt klart ikke passer klatrerne i dette utvalget. Ytre regulering har et gjennomsnitt på 2.08, noe som også er relativt lavt og er ikke en regulering som gjør seg gjeldende hos utvalget. Innlemmet regulering har et gjennomsnitt på 3.04, og integrert regulering på 3.62. Identifisert regulering

⁵ Se 4.4 Variabler og indeksbygging, 4.4.2 Kjønn, alder, erfaring og indre motivasjon, 4.4.3 Skalaer.

har det høyeste gjennomsnittet på 4.14 og er den reguleringen som nærmer seg gjennomsnittet til indre motivasjon. Indre motivasjon er helt klart den motivasjonsformen som skårer høyest på utvalget. Det vil si at flesteparten har skåret over 4 på spørsmålene som omhandler indre motivasjon. Dette kan tyde på at respondentene i denne undersøkelsen i all hovedsak blir styrt av indre motivasjon. Her er gjennomsnittsverdien på indre motivasjon 4.76.

5.2 REGRESJONSMODELLEN

Innen logistisk regresjon kan man se på odds ratio ved å ta i bruk en formel for å regne ut nøyaktig prosentmessig økning eller reduksjon i oddsen for å havne i gruppe 1 på avhengig variabel⁶. I denne regresjonsmodellen er 1= de som er konkurranseutøvere. Her ser vi på prosentmessig økning eller reduksjon i odds for å havne i konkurranseutøvergruppen.

TABELL 6: REGRESJONSANALYSE MED KONKURRANSE SOM AVHENGIG VARIABEL (N= 674)

	Odds ratio	St. Feil	p
Konstant	0.280	0.318	0.263
Amotivasjon	0.917	0.223	0.723
Ytre regulering	1.038	0.121	0.744
Innlemmet regulering	1.403	0.144	0.001
Identifisert regulering	1.514	0.231	0.007
Integrert regulering	1.090	0.133	0.482
Indre motivasjon	0.755	0.155	0.172
Natur og friluftsliv	0.933	0.101	0.529
Erfaring	1.127	0.018	0.001
Alder	0.916	0.013	0.001
Kjønn	2.084	0.434	0.001
Psuedo R ² = 0.135			

I tabellen ovenfor (Tabell 6) presenteres den endelige regresjonsmodellen. Her er alle de uavhengige variablene presentert og man ser på de i sammenheng med den avhengige som omhandler om man er konkurranseutøver eller ikke. Regresjonsmodellen i sin helhet er statistisk signifikant med en p-verdi på 0.001 og er over 0.05-nivå som det tas utgangspunktet i denne oppgaven. Psuedo R² forteller oss hvilken forklaringskraft de uavhengige variablene har på den avhengige. R² viser 0.135 = 13.5%. Det betyr at de uavhengige variablene er med på å forklare 13.5% av hvorfor man er konkurranseutøver innen klatring. Allikevel er det 86.5% som forklares av andre grunner til at man er konkurranseutøver. Antall respondenter med i denne modellen er 674.

⁶ Odds ratio: $((\text{oddsratio} - 1.00) \times 100) = \text{Prosentvis økning/reduksjon i odds.}$

Amotivasjon har en negativ odds ratio på 0.917 (-8.3%). Det betyr at økning på 1 innen amotivasjon gir 8.3% mindre odds for å være konkurranseutøver. Denne sammenhengen har allikevel et signifikansnivå på over 0.5 ($p = 0.723$) og kan ikke generaliseres og sammenhengen er kun en tendens i dette utvalget. *H1: Konkurranseutøvere er i større grad amotivert enn ikke-konkurrerende utøvere*, må forkastes grunnet høyt signifikansnivå.

Ytre regulering har en positiv odds ratio på 1.038 (3.8%). Oddsen for å være konkurranseutøver øker med 3.8% for hver gang man øker med 1 på variabelen for ytre regulering. Jo mer ytre regulert man er, jo større er oddsen for at man er konkurranseutøver. Sammenhengen er allikevel ikke statistisk signifikant ($p = 0.744$). Det er ingen sammenheng mellom ytre regulering og konkurranse, og det er kun en tendens i dette utvalget. *H2: Konkurranseutøvere er i større grad ytre regulert enn ikke-konkurrerende utøvere*, må forkastes.

Innlemmet regulering har en positiv odds ratio på 1.403 (40.3%). Oddsen for om man er konkurranseutøver øker med 40.3% for hver kategori man går opp i innlemmet regulering. Det er dermed større odds for at man er konkurranseutøver om man er styrt av innlemmet regulering. Signifikansnivået er godkjent på 0.05-nivå ($p = 0.001$) og kan generaliseres til norske klatrere generelt. Vi kan derfor beholde *H3: Konkurranseutøvere er i større grad innlemmet regulert enn ikke-konkurrerende utøvere*.

Odds ratio for identifisert regulering er 1.514 og utgjør 51.4%. For hver kategori man øker i identifisert regulering, øker man oddsen for å være en konkurranseutøver med 51.4%. Man kan tolke det som at de som er styrt av identifisert regulering har større odds for å være konkurranseutøvere enn de som ikke er styrt av identifisert regulering. Det er derfor sammenhengen mellom identifisert regulering og konkurranse med et signifikansnivå på 0.007, og gjør seg gjeldende generelt og ikke kun for utvalget. *H4: Konkurranseutøvere er i større grad identifisert regulert enn ikke-konkurrerende utøvere*, beholdes.

Integrert regulering har en positiv odds ratio på 1.090 (9%). For hver gang man øker med 1 i integrert regulering, øker oddsen med 9% for at man er konkurranseutøver. Det finnes allikevel ingen sammenheng mellom integrert regulering og konkurranse, da signifikansnivået er på over 0.05 ($p = 0.482$). Det tyder på at denne sammenhengen kun gjør seg gjeldende for dette utvalget og kan dermed ikke generaliseres. *H5: Konkurranseutøvere er i større grad integrert regulert enn ikke-konkurrerende utøvere*, må forkastes

Indre motivasjon har en negativ odds ratio på 0.755, noe som tilsier at oddsen i dette tilfelle reduseres med 24.5% for hver gang man øker med 1 i indre motivasjon. Jo mer indre motivert man er, desto lavere er oddsen for at man er konkurranseutøver. Denne sammenhengen er ikke statistisk signifikant ($p= 0.172$) og man kan konkludere med at det ikke er en sammenheng mellom indre motivasjon og konkurranse. Dette sier heller noe om at sammenhengen kun er en tendens i dette utvalget. *H6: Konkurranseutøvere er i mindre grad indre motivert enn ikke-konkurranseutøvere*, må dermed forkastes.

Natur og friluftsliv har en negativ odds ratio på 0.933. For hver gang man øker med 1 i natur- og friluftsliv, reduseres oddsen med 6.7% for at man havner i gruppen som representerer konkurranseutøvere. Det er da større sjans for at man er konkurranseutøver om man ikke ser på natur- og friluftsliv som viktige faktorer innen klatring. Denne sammenhengen er allikevel ikke generaliserbar med signifikansnivå på 0.5-nivå ($p= 0.529$), og gjør seg gjeldende kun for utvalget i denne undersøkelsen. Vi må dermed forkaste *H7: Klatrere som synes natur og friluftsliv er viktig, konkurrerer i mindre grad enn utøvere som ikke synes dette*.

Erfaring har en positiv odds ratio på 1.127 (12.7%). For hver kategori man øker i erfaring, økes oddsen for å være konkurranseutøver med 12.7%. Det betyr at jo lenger man har holdt på med klatring, jo høyere er oddsen for at man havner i gruppen som konkurranseutøver. Sammenhengen mellom erfaring og konkurranse er statistisk signifikant ($p= 0.001$) og kan generaliseres. Allikevel er disse resultatene motsatt av hva man hadde trodd. Vi må derfor forkaste *H8: Det er mindre sjans for at man er konkurranseutøver jo lenger man har holdt på med klatring*.

Aldersvariabelens odds ratio ligger på 0.916. Oddsen for å være konkurranseutøver reduseres med 8.4% for hvert år eldre man blir og jo eldre man blir, jo mindre er sjansen for at man er en konkurranseutøver. Sammenhengen mellom alder og konkurranse er signifikant på 0.05-nivå ($p= 0.001$), og kan generaliseres. *H9: Det er mindre sjans for at man er konkurranseutøver jo eldre man blir*, beholdes.

Kjønn har et positivt fortegn på odds ratio med en verdi på 2.084, som tilsvarer 108%. Dette betyr at oddsen for at menn er konkurranseutøver øker med 108% for menn. Man kan derfor si at menn har større sjans for å være konkurranseutøvere enn kvinner. Sammenhengen er i tillegg statistisk signifikant på 0.05 nivå ($p= 0.001$), noe som betyr at sammenhengen kan generaliseres til å gjelde norske klatrere generelt. *H10: Menn er i større grad konkurranseutøvere enn kvinner*, kan dermed beholdes.

6.0 DISKUSJON

I dette kapittelet blir oppgavens resultater drøftet i lys av teori og tidligere forskning. Funn ut ifra problemstilling og hypoteser vil bli belyst, samt hva som har vist seg å være en utfordring ved forskning på motivasjon blant konkurranseutøvere og ikke-konkurranseutøvere i klatring. Avslutningsvis kommer svakheter og styrker ved valgene, samt tanker rundt videre forskning.

6.1 OPPGAVENS HOVEDFUNN

Oppgavens problemstilling har vært: *«I lys av selvbestemmelsesteorien; hvilke motivasjonsforskjeller finnes mellom norske konkurranse- og ikke-konkurranseutøvere i klatring?»*. Sammen med problemstillingen var det 10 hypoteser som representerte alle de uavhengige variablene opp mot den avhengige.

Utøvere i livsstilsidretter har identitet som en viktig faktor, og ofte blir livsstilsidretter sett på som en selvvalgt livsstil fremfor en idrett (Wheaton, 2004). Amotivasjon innen klatring kan derfor beskrives som svært lite utbredt. Grunnen til dette er at deltakelse i livsstilsidretter som regel er selvvalgt (Wheaton, 2000, 2004, Sisjord, 2005). Dette forskningsprosjektet bidrar til ytterligere å understreke fraværet av amotivasjon blant konkurranseutøvere. Resultatene i oppgaven viste i utgangspunktet at sammenhengen mellom amotivasjon og konkurranse var negativ, noe som betyr at mer amotivasjon minker sjansen for at man er konkurranseutøver. Sammenhengen var imidlertid ikke signifikant og H1 måtte forkastes. I den deskriptive statistikken for de uavhengige variablene (jfr. Tabell 5) var gjennomsnittsverdien på amotivasjon helt nede på 1.14 av 5. Dette tyder på at viktigheten av amotivasjon var like lav for både de konkurrerende og ikke-konkurrerende utøverne, og at det dermed ikke fantes noen sammenheng mellom variablene og heller ikke mellom amotivasjon og utøvere i klatring for øvrig. Man kunne vurdert å ta bort amotivasjon i denne oppgaven. Allikevel ble den beholdt for å skape et helhetlig bilde av selvbestemmelsesteorien i sammenheng med konkurranse i klatring. Det er i tillegg fint å kunne bekrefte at amotivasjon er lite utbredt i klatring. Ved en annen anledning kan det tenkes at det ville vært mulig å måle de mer passende motivasjonsformene som gjør seg gjeldende i klatring ut ifra tidligere forskning og resultater i denne oppgaven.

Ytre regulering slik det blir sett på i denne oppgaven går ut på at individer blir styrt av å gjøre handlinger eller aktiviteter ut ifra ytre belønninger og restriksjoner (Hassmèn et al., 2003). Man går som oftest ut ifra denne reguleringen når man snakker om generell ytre motivasjon innen

idrett. Oppgavens resultater viste ingen sammenheng mellom ytre regulering og konkurranse. Selv om sammenhengen var negativ, kan den ikke sies å gjelde alle norske klatrere grunnet det ikke-signifikante nivået og at H2 ikke får støtte i dette tilfellet. Siden klatring i utgangspunktet er en idrett man ser på som dominert av indre motivasjon, og som skiller seg fra mange organiserte konkurranseidretter ved å ha flere trekk fra de nyere livsstilsidrettene, kan det fortsatt bety at utøvere i klatring har en iboende ytre motivasjon, men at det er innenfor en annen regulering enn det man ser hos andre idretter, og innenfor andre reguleringer enn det som tidligere er blitt lagt vekt på. Oppgavens funn tyder nemlig på dette. Konkurranseutøvere må som en slags selvfølge ha en annen mentalitet og motivasjon enn klatrere som ikke konkurrerer. Dette fordi det fokuseres på helt andre ting enn for individer som ikke er opptatt av konkurranse.

Et av de andre hovedfunnene i denne oppgaven viser til at det kun er to reguleringer innen ytre motivasjon som kan sies å gjelde norske konkurranseutøvere. Funnene innebærer en positiv sammenheng mellom innlemmet regulering, identifisert regulering og konkurranseutøvere, og H3 og H4 får støtte i datamaterialet. Ikke-konkurrerende klatrere vil i dette tilfelle ha en negativ sammenheng av sistnevnte funn. I tillegg viser disse to reguleringene høy gjennomsnittsverdi blant utøverne. Gjennomsnittet til innlemmet regulering viser 3.04 av 5 og identifisert regulering viser seg å være nesten like viktig som indre motivasjon blant respondentene, med en gjennomsnittsverdi på 4.14 av 5 (jfr. Tabell 5). Dette er viktige funn på veien mot å finne hva som dominerer konkurranseutøvere i klatring. Med dette som utgangspunkt tyder det på at identifisert regulering er den mest dominerende reguleringen innen ytre motivasjon, og gjør seg like viktig hos konkurrerende- og ikke-konkurrerende utøvere. Det finnes derfor noen motivasjonsforskjeller mellom konkurrerende og ikke-konkurrerende utøvere med henhold til innlemmet og identifisert regulering. Hassmèn et al. (2003) forklarer at selvbestemmelsesteorien tar utgangspunkt i ytre regulering da det er snakk om ytre motivasjon. Da andre studier viser en sammenheng mellom ytre motivasjon og konkurranseutøvere i form av ytre regulering (Chantal et al., 1996), viser oppgavens resultater at det er motivasjon i form av innlemmet regulering og identifisert regulering som er dominerende blant konkurranseutøvere i klatring.

Det tyder på at konkurranseutøvere i klatring kan kjenne på press for å handle på en bestemt måte, i dette tilfelle være med i konkurranser. I tillegg tyder det på at konkurranseutøvere finner andre aktiviteter for å forbedre ulike områder ved selve aktiviteten, fordi utøveren selv vet at det gagnar dem i det lange løp (Hassmèn et al., 2003). Dette kan bety at konkurranseutøvere i klatring har en manglende selvbestemmelse knyttet til aktiviteten, siden det gjenspeiles i at

individet handler på en bestemt måte selv om de i utgangspunktet ikke har så lyst til det (Deci og Ryan, 1985). Det er interessant å se på forskjellen mellom konkurranseutøvere i klatring og andre idretter. Livsstilsidretter fokuserer på andre motivasjonsformer enn tradisjonell idrett, på lik linje med at konkurranseutøvere i klatring ikke er styrt av ytre reguleringer i forhold til organiserte konkurranseidretter for øvrig. Livsstilsidretter viser seg igjen å være unike sammenlignet med andre idretter, da man også her ser ulikheter i forholdet mellom reguleringene.

Det at H3 og H4 kan beholdes, åpner opp ett nytt interessant område innen klatring, da klatring i utgangspunktet blir sett på som en aktivitet dominert av indre motivasjon. Spørsmålet om konkurranseutøvere uansett idrett blir mer styrt av ytre motivasjon kan stilles, da det også tyder på at det samme gjør seg gjeldende innen en livsstilsidrett som klatring. I følge Hassmèn et al. (2003) går integrert regulering ut på at utøverne tar gunstige valg til fordel for idretten sin, valg som ikke nødvendigvis føles bra. Her kan det tyde på at uansett om man er konkurranseutøver eller ikke, fokuserer man på å ta slike valg. I oppgaven ser man på viktigheten med en sunn kropp og god helse innen klatring. Resultatene i denne oppgaven viser at konkurranseutøvere i klatring blir styrt av integrert regulering, og at det er større sjanse for at man er konkurranseutøver jo mer integrert regulert man er. Det tyder på at konkurranseutøvere i klatring ikke er opptatte av å ha en sunn kropp og god helse som er til fordel for idretten, da sammenhengen mellom integrert regulering og konkurranse er fraværende. Dette kan i utgangspunktet være med på å fortelle noe om studiets utvalg konkurranseutøvere, da denne sammenhengen ikke kunne generaliseres til å gjelde noen andre enn utvalget. *H5: Konkurranseutøvere er i større grad integrert regulert enn ikke-konkurrerende utøvere*, måtte forkastes grunnet for høy p-verdi. Hadde man dermed sett på et annet utvalg konkurranseutøvere, enten norske eller utenlandske klatrere, kunne resultatene vist noe annet.

Opgavens funn viser flere forskjeller mellom konkurrerende og ikke-konkurrerende utøvere når det gjelder motivasjon og andre faktorer som erfaring, kjønn og alder. Indre motivasjon viste seg å ikke ha en sammenheng med konkurranseutøverne. Sammenhengen var ikke statistisk signifikant og H6 måtte dermed forkastes. Den deskriptive statistikken viste at indre motivasjon hadde en gjennomsnittsverdi på 4.76 av 5 (jfr. Tabell 5). Det vil si at både de konkurrerende og ikke-konkurrerende utøverne setter indre motivasjon som den viktigste motivasjonsformen, og at den er like viktig for begge gruppene. Dette kan tolkes som at indre motivasjon fortsatt er den dominerende motivasjonen innen klatring, men at sammenhengen

med konkurranse ikke fant sted. Livsstilsidretter er basert på indre motiver og faktorer, og det tyder på at det også gjør seg gjeldende i klatring.

Regresjonsanalysen gir ikke støtte til alle hypoteser. Et interessant funn er den ikke-signifikante sammenhengen mellom det å være konkurranseutøver og viktigheten av natur- og friluftsliv. Jo mer man betrakter natur- og friluftsliv som viktige aspekter innen klatring, jo mer reduserer man sjansen for å være konkurranseutøver. Her må det understrekes at sammenhengen ikke er signifikant og den kan dermed ikke sies å gjelde noen andre enn utvalget. H7 måtte med bakgrunn av dette forkastes. Av all teori man har rundt klatring og natur, sies det at klatring og natur går hånd i hånd (Tronstad, 2005, Bell, 2005). Likevel betyr det ikke at natur- og friluftsliv ikke er viktige faktorer selv om man er konkurranseutøver i klatring, og man kan derfor ikke feie under teppet verdien natur har for klatrere generelt. Man kan se viktigheten med natur i den deskriptive statistikken for de uavhengige variablene (jfr. Tabell 5), der natur- og friluftsliv har en gjennomsnittsverdi på hele 3.96 av 5. Det sier heller noe om at det ikke finnes signifikante forskjeller i viktigheten med natur mellom konkurranse- og ikke-konkurranseutøvere. Natur og naturopplevelser er altså viktig for klatrere i den grad at det ser ut til å ha nesten like stor betydning for konkurrerende og ikke-konkurrerende utøvere. Ser man heller på sammenhengen mellom klatrere for øvrig og viktigheten med natur, får man andre svar enn den ikke-signifikante sammenhengen i oppgaven.

Hypotesen om at det er mindre sjanse for å være konkurranseutøver jo lenger man har holdt på med klatring (H8), får ikke støtte i data og måtte forkastes da resultatene i regresjonsanalysen viste motsatt funn enn hva man først hadde antatt. Funnene i dette studiet tyder heller på at det er mer sjanse for å være konkurranseutøver jo lenger man har holdt på med klatring. I Ewerts (1994) studie viser funnene at på veien fra å ha lite til mye erfaring innen klatring, forandres også fokuset fra ytre motivasjon til indre motivasjon. Funnene i denne oppgaven tyder på at konkurranseutøvere i større grad blir styrt av reguleringer innen ytre motivasjon enn indre motivasjon.

Resultatene fra undersøkelsen viser også en effekt mellom alder og konkurranse. Det er mindre sjanse for at man er konkurranseutøver jo eldre man blir. Dette styrker H9. Det kan tyde på at det å konkurrere kun er en fase i klatring; at man konkurrerer når man er relativt ny i aktiviteten for å kunne måle sine prestasjoner og ferdigheter. Man kan også se det på en annen måte: Når man er ung og ny i en idrett er det veldig lett å kjenne en mestringsfølelse i idretten man er utøver i. Det å konkurrere kan betraktes som en måte å vise for seg selv at man blir flinkere og

at man har fremgang. Når man blir eldre blir kanskje dette mindre viktig. Man får en gnist til å utvikle seg mer, og man trener hardt i idretten for å kunne prestere godt i konkurranser og teste sine egne grenser. Det kan også tolkes mot at de eldre klatrerne i dette studiet har funnet andre aspekter ved klatring som er viktigere enn å konkurrere mot andre. Dette kan være aspekter og faktorer som nærvær til fjellet, og viktigheten med å føle på fysiske, emosjonelle og mentale utfordringer. Slike faktorer gjør seg gjeldende også i Bruke et al. (2010). Det kan også tenkes at respondentene i denne undersøkelsen startet å klatre i ulik alder der de med lengst erfaring innen klatring er kanskje de yngste, og at alder og erfaring ikke går hånd i hånd slik man i utgangspunktet hadde trodd.

Siden klatring er en relativt ung idrett, kan det også tyde på at førstegenerasjonen klatrere ikke hadde samme muligheter innen konkurranse som det finnes i dag, og at disse klatrerne har forbigått det øyeblikket der konkurranse var en mulighet eller en interesse. De yngre og nyere klatrerne har derfor større mulighet for å være med i konkurranser. Ewerts (1985) funn bekrefter også dette. Det er mer vanlig å gå fra ytre motivasjon til indre motivasjon jo lenger man holder på med en aktivitet.

Et annet funn i oppgaven er sammenhengen mellom kjønn og tilbøyeligheten til å konkurrere. Menn har ifølge oppgavens resultater større sjanse for å være konkurranseutøvere enn kvinner. Dette gir støtte til H10. Tidligere studier viser at kvinner er mer indre motivert enn menn innen organisert idrett (Fortier et al., 1995). Det får støtte også i dette studiets data, ettersom konkurransemotivet er mer utbredt blant menn. Idrett generelt sett er en mannsdominerende arena, der konkurranse er viktigere for menn enn kvinner. I beskrivelsen av den avhengige variabelen (jfr. 4.4.1) kommer det også frem at det kun er 56 kvinnelige konkurranseutøvere og 140 mannlige, og 204 ikke-konkurrerende kvinnelige klatrere, og 297 ikke-konkurrerende mannlige klatrere. Dette kan gi en pekepinn på at kvinner i klatring har andre former for motivasjon, og at det er andre faktorer som driver dem til å holde på med idrett enn menn.

6.2 KLATRING SOM LIVSSTILSIDRETT

Å drive med klatring har for mange preg av å være en livsstil. Som mange andre utøvere i andre livsstilsidretter tilpasser man seg aktiviteten ut ifra hvilken sesong man er i. De seriøse klatrerne slutter for eksempel ikke å klatre om vinteren kun fordi det ikke er mulig å klatre i omgivelsene de foretrekker, de lener seg heller mot andre grener av idretten. Livsstilsidretter er kjent for å gi utøverne sine flere muligheter til å drive med varierende idretter og aktiviteter ut ifra sesongen man befinner seg i (Wheaton, 2004). I frekvenstabellen for deltakelse i andre

klatregrener ut ifra hvilken sesong man befinner seg i, ser vi at det er hele 63% som holder på med fjellklatring i sesongen i (jfr. Tabell 1). I buldring innendørs er det 78% og buldring utendørs er det 34%. Om klatring er en idrett der utøverne tyr til andre aktiviteter ut ifra tilgang og mulighet slik som livsstilsidretter er beskrevet, kan diskuteres. I utvalget er buldring innendørs den mest populære aktiviteten innen klatring, etterfulgt av fjellklatring. Isklatring har den laveste prosentandelen utøvere.

Det kan understrekes at klatring er en typisk livsstilsidrett, der frihet blir satt høyt. Bakgrunnen for det lave antallet utøvere i buldring utendørs og i isklatring kan være fordi man trenger mer utstyr og tid til planlegging og gjennomføring. I tillegg må man ha en annen type erfaring for å holde på med isklatring, og man trenger å være flere når man skal klatre i isfjell, frosne fosser eller brefall. Friheten ved å bare sette på en sele, ta på klatresko og begi seg ut i klatreveggen eller buldreveggen er i praksis ikke like lett å få til i isklatring. En annen grunn til det lave antallet utøvere som driver med isklatring kan være grunnet den høye risikoen som finner sted innen isklatring. Gangdal (2004) forklarer også at klatring på is har flere ulykkesmomenter enn vanlig klatring, og at det er flere forhåndsregler å ta i betraktning. Friheten og tilgjengelighet er ut ifra utvalget i denne oppgaven tydelige og viktige faktorer.

6.3 UTFORDRINGER MED PROSJEKTET OG RESULTATENE

Man kan stille spørsmål om selvbestemmelsesteorien er den mest egnede teorien å ta i bruk for å svare på oppgavens problemstilling og underliggende hypoteser. Selvbestemmelsesteorien er som nevnt utviklet for å studere motivasjon i organiserte idretter, og siden klatring de siste årene har utviklet seg til å være en veldig allsidig og populær idrett, kunne det tenke seg at selvbestemmelsesteorien ville egnet seg også her. Det er interessant at oppgaven viser delvis andre resultater sett i forhold til andre studier som omhandler mer tradisjonelt organiserte idretter. Man kan likevel ikke forvente samme resultater; det er tross alt en grunn til at man studerer nye fenomener. Siden resultatene i studiet er forholdsvis ulike sammenlignet med tidligere forskning, kan man argumentere for at selvbestemmelsesteorien ikke fanger alle interessante aspekter og motiver ved klatring som livsstilsidrett. Det er andre motivasjonsfaktorer som er typisk for livsstilsidretter, men det betyr for så vidt ikke i seg selv at teorien er uegnet da klatring ikke blir sett på som organisert idrett i dette studiet.

Wheaton (2000, 2004) og Sisjord (2005) forklarer at viktige faktorer som identitet og frihet er dominerende blant livsstilsidrettutøvere, men disse faktorene er i begrenset grad synlige i selvbestemmelsesteorien. Man kunne derfor vurdert et annet teoretisk grunnlag som

utgangspunkt sammen med suppleringen av perspektiver på livsstilsidrett. På den andre siden har valget med å bruke selvbestemmelsesteorien som det teoretiske rammeverket gjort det mulig å argumentere og diskutere om andre teorier ville gjort seg mer troverdige ved forskning på motivasjon i klatring og livsstilsidretter for øvrig.

En annen tanke kunne vært å lage et spørreskjema som ikke tar utgangspunkt i et annet spørreskjema. Siden denne oppgaven har tatt BREQ-2 som utgangspunkt, kan det tenkes at utformingen av eget spørreskjema kun ut ifra faktorer man har funnet ut er viktige gjennom empiri om livsstilsidretter og tidligere forskning, hadde vært et smartere valg. Man kunne unngått viktige faktormangler som identitet og frihet, og dermed kommet frem til resultater som i større grad er troverdige for utvalget og som lettere kan tolkes. Siden man tok utgangspunkt i BREQ-2, og utvidet det med andre spørsmål, kan man følgelig ikke si at man har benyttet selvbestemmelsesteorien i sin helhet til å utforme skjemaet, selv om skjemaet er inspirert av teorien. Med tanke på at dette studiet har tatt utgangspunkt i et ferdiglaget spørreskjema, og gjort den om til å bli mer passende for oppgavens tema, har man kommet over noen utfordringer. Om man ved senere anledning ønsker å fokusere på alle reguleringene innen selvbestemmelsesteoriens ytre motivasjon, kunne det vært mer lønnsomt å ta i bruk BREQ-3 da kategoriseringen i dette spørreskjemaet tar utgangspunkt i alle reguleringsformene, inkludert integrert regulering. På denne måten hadde man ikke trengt å konstruere egne variabler for integrert regulering, da disse er standardisert på forhånd.

I følge hjemmesiden til Norges klatreforbund var det i 2016 registrert 20.541 medlemmer, sammenlignet med de 674 respondenter i denne undersøkelsen. Det kan tenkes at spørreskjemaet ikke nådde frem til alle klatrere. Det er ikke sikkert de yngste eller de eldste er aktive på sosiale medier, og man har ingen troverdig oversikt over dette da det er umulig å kartlegge alle norske klatrere. Man kan heller ikke forvente at alle medlemmene i Norges klatreforbund er en del av de ulike gruppene på sosiale medier. En annen løsning for å spre spørreskjemaet i større grad kunne vært å dra rundt til ulike klatresentre og gi informasjon om denne undersøkelsen. Av pragmatiske årsaker var det allikevel ikke tid til å gjøre dette i praksis denne gangen. Det ble også sendt mail til Norges klatreforbund for å gjøre dem oppmerksom på undersøkelsen, uten noe svar.

En viktig faktor å nevne som kan ha vært med på å påvirke undersøkelsens resultater er at oppgaven har vært innenfor en gitt tidsramme. Det har dermed vært pragmatiske begrensninger på hvilke metoder og veier man har hatt mulighet til å gå. Det har blitt lagt stort fokus på å få

frem at funnene er troverdige og å gi leserne en forståelse for de valgene som er gjort ved å forklare de metodiske veiene oppgaven har gått.

7.0 AVSLUTNING

I det siste kapittelet blir de sentrale resultatene og funnene i oppgaven oppsummert. Avslutningsvis blir tanker rundt videre forskning presentert.

7.1 OPPGAVENS SENTRALE RESULTATER OG FUNN

Oppgavens resultater viser at det er en signifikant kjønnsforskjell innen konkurranse i klatring. Menn er i større grad konkurranseutøvere enn kvinner. Videre viser resultatene at tilbøyeligheten til å konkurrere avtar med økende alder; jo eldre man er, jo mindre er sjansen for å være konkurranseutøver. Det er de yngre og mer erfarne klatrerne (de som har holdt på med klatring i en lengre periode) som dominerer blant konkurranseutøverne. Grunnen kan være at konkurranse i større grad er lagt opp for de yngre utøverne, og at det er de yngre deltakerne som også viser seg å være de med mest erfaring.

Indre motivasjon gjør seg like gjeldene og er like viktig hos konkurranseutøvere som hos ikke-konkurrerende utøvere. Ut ifra oppgavens funn er det allikevel innlemmet og identifisert regulering innen ytre motivasjon som dominerer blant konkurranseutøverne i klatring. Disse resultatene gir verdifull kunnskap om norske konkurranseutøvere og deres motivasjon til å holde på med konkurranse, sett i relasjon til tidligere forskning der konkurranseutøvere i større grad styres av ytre regulering. Dominerende motivasjonsformer innen klatring og konkurranse vil i all hovedsak rette seg mot noen reguleringer innen ytre motivasjon, ettersom det ikke er funnet funn som sier det samme om indre motivasjon. Med tanke på tidligere forskning i livsstilsidretter gir dette mening (Chantal et al., 1996, Fortier et al., 1995).

Tidligere er det nevnt at selvbestemmelsesteorien kanskje ikke er den mest hensiktsmessige teorien å ta utgangspunktet i når man skal studere motivasjon i en idrett som blir sett på som en livsstilsidrett. Siden selvbestemmelsesteorien i bunn og grunn er utviklet for å gjelde motivasjon i organiserte idretter, har det vært vanskelig å forholde seg til teorien som teoretisk rammeverk ved forskning på konkurranseaspektet ved en livsstilsidrett som klatring. Hensikten var å bruke denne teorien for å se om den er gunstig å bruke i forskning på konkurranseklatring på lik linje med andre konkurranseidretter. Allikevel kan det tenkes at selvbestemmelsesteorien hadde vært en mer troverdig teori å forholde seg til ved teoretiske studier der man sammenligner livsstilsidretter med organiserte idretter, og ikke kun sammenligne ulike grupper innad én livsstilsidrett.

Vi kan understreke og konkludere med at et annet teoretisk grunnlag enn selvbestemmelsesteorien, og dermed et annet metodisk valg enn BREQ kunne ført til andre og kanskje mer troverdige resultater. Allikevel har selvbestemmelsesteorien vært med på å styrke undersøkelsen ved å luke ut amotivasjon som en gjeldende motivasjonsform innen klatringens konkurranseaspekt generelt. Selv om teorien mangler sentrale motiver som gjør seg gjeldende innen livsstilsidretten klatring, slik som identitet og frihet, har teorien vært med på å vise til andre dominerende reguleringer innen ytre motivasjon sammenlignet med tidligere forskning.

7.2 VEIEN VIDERE

Oppgavens formål har vært å skape økt innsikt i motivasjon blant konkurranseutøvere og ikke-konkurranseutøvere i klatring i Norge. En slik studie har ikke blitt utforsket i en norsk kontekst tidligere. Oppgavens fokus har vært å studere norske konkurranseutøvere og ikke-konkurranseutøveres motivasjon i lys av selvbestemmelsesteorien.

Innlemmet og identifisert regulering er de to reguleringene innen ytre motivasjon som har vist seg å ha størst sammenheng med konkurranseutøvere i klatring, noe som i seg selv er interessante resultater fra analysen. I en fremtidig studie kan man vurdere å legge større vekt og fokus på de ulike reguleringene, da det er interessant å se om de også gjør seg dominerende der. Som nevnt tidligere i oppgaven, kunne man tatt i bruk BREQ-3 istedenfor BREQ-2 om man ønsker å ha fullt fokus på de ulike reguleringene innen ytre motivasjon. Alle reguleringsformene innen selvbestemmelsesteoriens ytre motivasjon er tatt i betraktning i BREQ-3, og man kan på denne måten unngå å bruke unødvendig tid på å konstruere egne variabler for å måle integrert regulering. Det kunne også vært spennende å bruke helheten av selvbestemmelsesteorien med tanke på inkludering av miniteoriene og fokusere på disse.

Selvbestemmelsesteorien kan brukes på mange mulige måter for å studere motivasjon i en livsstilsidrett som klatring. Allikevel anbefales det ikke å ta amotivasjon i betraktning, da denne motivasjonsformen har vist seg å ha svært liten sammenheng med konkurranse innen klatring og klatring for øvrig. Den hører heller ikke hjemme innenfor rammene av hva livsstilsidrett innebærer.

Det har blitt lagt stor vekt på natur- og friluftsliv som viktige faktorer i denne oppgaven. Etter all tilbakemelding fra tidligere oppgave om det manglende naturfokuset, virket det som den riktige veien å gå. Hadde tilbakemeldingen omhandlet andre manglende faktorer hadde det selvfølgelig blitt lagt vekt på disse også. Gjennom empirien om livsstilsidrett og klatring for øvrig blir identitet og frihet sett på som to verdifulle faktorer. Ved videre forskning om

motivasjon kan man vurdere å også legge større vekt på disse faktorene. Det er også mulig å tenke seg å utvide begrepsapparatet i selvbestemmelsesteorien ved å eksempelvis ta høyde for elementer ved motivasjon som nettopp stammer fra livsstilsidrettene. Uansett har resultatene i denne undersøkelsen vært med på å styrke at klatring faktisk er en livsstilsidrett, og resultatene har en betydning for forskning på klatring som en livsstilsidrett ved senere anledninger.

Om man ønsker å forske på motivasjon blant konkurranseutøvere i klatring ved senere anledning, kunne det også vært en ide å supplere kvalitative data. Ved å fokusere på en mindre gruppe klatrere i form av konkurranseutøvere, kunne det vært en fordel å få frem personlige motiver og faktorer hos utøverne gjennom intervjuer. På denne måten får man en dypere oversikt over hva som egentlig motiverer konkurranseutøvere. Med tanke på at variablene i den endelige regresjonsanalysen kun forklarte 13.5% på hvorfor man er konkurranseutøver, sier det seg selv at det er flere underliggende faktorer med i helhetsbilde.

Ved videre forskning på klatring og konkurranse, kunne man gått en annen forskningsvei ved å eksempelvis fokusere på det manglende suksessbegrepet. Da konkurranse innen klatring foreløpig ikke er så utbredt, finnes det heller ikke altfor mange suksessfulle konkurranseutøvere å ta forhold til. Det er derfor tidsmessig mulig å gjennomføre et slikt studie. Man kunne valgt en kvalitativ studie med intervju som verktøy, og intervjuet konkurranseutøverne som faktisk har hatt suksess innen klatring. På denne måten kunne man kartlagt viktige faktorer og motiver som gjør seg gjeldende for disse utøverne, og supplert funnene av motiver og faktorer i et selvlaget spørreskjema.

8.0 LITTERATURLISTE

- Bell, R. (2005). *Klatreboka – en komplett håndbok*. Oslo: Orion forlag AS.
- Burke, M., S., Durand-Bush, N., og Doell, K. (2010). Exploring feel and motivation with recreational and elite mount Everest climbers: An ethnographic study. *Feel and Motivation with Climbers, Vol. 8*, 372-392.
- Chantal, Y., Guay, F., Dobрева-Martinova, T. og Vallerand, R. J. (1996). Motivation and elite performance: An exploratory investigation with Bulgarian athletes. *International Journal of Sport Psychology, Vol. 27*, 173-182.
- Deci, E. L., og Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Eikemo, T.A. og Clausen, T.H. (2007). *Kvantitativ analyse med SPSS – En praktisk innføring i kvantitative analyseteknikker*. Trondheim: Tapir Akademisk Forlag
- Ewert, W., A. (1985). Why People Climb: The Relationship of Participant Motive Experience Level to Mountaineering. *Journal of Leisure Research, Vol. 17* (3), 241-250.
- Ewert, W., A. (1994). Environment and Behavior. *Playing the Edge: Motivation and Risk Taking in a High-Altitude Wilderness Like Environment, Vol. 26* (1), 3-24, DOI: 10.1177/0013916594261001.
- Fortier, M., S., Vallerand, R., J., Brière, N., M., og Provencher, P., J. (1995). Competitive and Recreational Sport Structures and Gender: A Test of Their Relationship with Sport Motivation. *International Journal of Sport Psychology, Vol. 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., og Ryan, R. M. (red), *Handbook of Self-Determination Research*. New York: The University of Rochester Press.
- Gangdal, J. (2004). *Klatring – Håndbok i fjellsport*. Oslo: Aschehoug.
- Gustavsson, R., N. (2012). *Klatrehåndboken*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Hassmén, P., Hassmén, N., og Plate, J. (2003). *Idrottspsykologi*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Mehus, I. (2015). Motivasjon... til hva?. I S. A. Sæther (red), *Trenerroller*. Bergen: Fagbokforlaget.

- Markland, D., og Tobin, V. (2004). A Modification to the Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire to Include an Assessment of Amotivasjon. *Journal of Sport og Exercise Psychology, Vol. 26*, 191-196. Wales: Human Kinetics Publishers, Inc.
- Midtbø, Tor. (2012). *STATA – en entusiastisk innføring*. Oslo: Universitetsforlaget AS.
- Neumann, B., I., og Steen-Johnsen, K. (2009). *Meningen med idretten*. Oslo: Unipub AS.
- Norges Klatreforbund (2017). Medlemstall for Norges Klatreforbund, hentet fra, <https://klatring.no/file/214>
- Ringdal, K. (2013). *Enhet og mangfold – samfunnsvitenskapelig forskning og kvantitativ metode* (3.utg). Bergen: Bigmostad og Bjørke AS.
- Ryan, R. (2009). *Self-determination Theory and Wellbeing*. WeD: University of Bath
- Skog, O.J. (2010). *Å forklare sosiale fenomener. En regresjonsbasert tilnærming* (2. Utgave). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Sisjord, M., K. (2005). Snowboard – en kjønnnet ungdomskultur. *Tidsskrift for ungdomsforskning, Vol 5(2)*, 65-82. OsloBergen: NOVA.
- Thrane, C. (2018). *Kvantitativ metode – En praktisk tilnærming*. Cappelen Damm AS.
- Tjora, A. (2013). *Kvalitative forskningsmetoder I praksis*. Oslo: Gyldendal Akademika.
- Tjønndal, A. (2014). *Ledelse og kjønn i bokseringen – en kvantitativ og kvalitativ studie av ledelsesadferd og betyrninger av kjønn blant norske boksetrenere*. (Masteravhandling i idrettsvitenskap). Trondheim: Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet.
- Tronstad, S. (2005). *Innføring i klatring*. Oslo: Akilles.
- Wheaton, B. (2000). Just do it! Consumption, Commitment and Identity in the Windsurfing Subculture. *Sociology of Sport Journal, Vol. 17(3)*, 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.

9.0 VEDLEGG

VEDLEGG 1A: SPØRRESKJEMA



Motivasjon i klatring

Side 1 av 6

Formålet med denne undersøkelsen er å studere motivasjon i klatring. Resultatene fra spørreundersøkelsen vil bli brukt i undertegnede masteroppgave ved Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet (NTNU).

Det er frivillig å delta i undersøkelsen. All informasjon vil bli behandlet konfidensielt, og resultatene vil bli presentert slik at ingen enkeltpersoner kan gjenkjennes. Du samtykker i å delta i undersøkelsen ved å besvare spørreskjemaet og sende inn svaret ved å klikke på "Ferdig" på siste side. Når du har gjort dette er det ikke lenger mulig å trekke seg fra undersøkelsen. Datamaterialet vil bli anonymisert ved prosjektslutt, senest ved utgangen av mai 2018.

Dette forskningsprosjektet er et unikt prosjekt fordi vi har lite kunnskap om motivasjon i klatring og andre livsstilsidretter. Det er også lite forskning rundt motivasjonen blant konkurrerende klatrere og fritidsklatrere. Samtidig vet man at klatring og andre livsstilsidretter har enkelte kjennetegn som er særegne og spesielle sammenliknet med tradisjonell organisert idrett. For å kunne skape kunnskap om dette temaet er det sentralt å få frem klatreres meninger og erfaringer om egne motivasjon og motiver for å drive med klatring.

Vennligst besvar alle spørsmålene i en økt. Bryter du av underveis, vil du ikke kunne komme tilbake til dine svar.

Tusen takk for at du er villig til å delta i denne undersøkelsen! :-)

Mirna Mandić,
mastergradstudent i idrettsvitenskap.
Institutt for sosiologi og statsvitenskap, NTNU
E-post: mirnam@stud.ntnu.no

Veileder: Arve Hjelseth,
førsteamanuensis.
Institutt for sosiologi og statsvitenskap, NTNU
E-post: arve.hjelseth@ntnu.no

Neste

1. Kjønn

- Mann
 Kvinne

2. Alder

Fyll inn din alder

3. Er du medlem i en klatreklubb?

- Ja
 Nei

4. Klatrer du kun via klubbens treningstider?

- Ja
 Nei
 Er ikke medlem

5. Hvor mange år har du drevet med klatring?

Fyll inn antall år

Tilbake

Neste

6. I løpet av en vanlig uke, hvor mange dager i uken klatrer du?

- Mindre enn 1 dag i uken
- Omtrent 1 dag i uken
- 2-3 dager i uken
- De fleste dager i uken

7. I løpet av en vanlig uke, hvor mange dager i uken er du fysisk aktiv utenom klatring?

- Mindre enn 1 dag i uken
- Omtrent 1 dag i uken
- 2-3 dager i uken
- De fleste dager i uken

8. I løpet av et år, hvor mange ganger er du deltaker i klatrekonkurranser innad Norge?

- Har aldri vært deltaker
- Omtrent 1 gang i året
- 2-3 ganger i året
- 4 eller flere ganger i året

9. I løpet av et år, hvor mange ganger er du deltaker i internasjonale klatrekonkurranser?

- Har aldri vært deltaker
- Omtrent 1 gang i året
- 2-3 ganger i året
- 4 eller flere ganger i året

10. Hvor ofte gjør du følgende (i sesongen)?

	Aldri	Sjelden	1-3 dager i måneden	1 dag i uken	2-3 dager i uken	De fleste dager i uken
Fjellklatring	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Buldring inne	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Buldring ute	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Isklatring	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Tilbake

Neste

11. Hvorfor klatrer du?

På en skala fra 1 (svært dårlig) til 5 (svært godt), kryss av for hvor godt disse påstandene passer deg.

	1	2	3	4	5
Jeg klatrer for å holde meg i form	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg klatrer for å være sammen med andre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg klatrer for å bli flink i klatring	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg klatrer fordi det er artig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg klatrer for å få en sunn kropp	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg klatrer for å holde kroppen min slank	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg klatrer for å få store muskler	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg klatrer for å få en pen og tiltrekkende kropp	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg klatrer fordi vennene mine gjør det	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg klatrer fordi jeg liker å konkurrere	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg klatrer fordi jeg liker å vinne	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg klatrer fordi jeg liker spenning og utfordring	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg klatrer for å lære og utvikle ferdigheter	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg klatrer fordi det er bra for helsen min	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg klatrer for å få fysisk/mentalt overskudd	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg klatrer for å få avkobling og avstressing	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ingen av vennene mine driver med klatring	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
De fleste av vennene mine driver med klatring	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Tilbake

Neste

12. Kryss av for hvor godt disse påstandene passer deg

På en skala fra 1 (svært dårlig) til 5 (svært godt), kryss av for hvor godt disse påstandene passer deg.

	1	2	3	4	5
Jeg klatrer fordi andre sier jeg bør	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg blir skuffet om jeg går glipp av en klatreøkt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg verdsetter gevinsten av klatring	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg forstår ikke hvorfor jeg skal klatre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg synes klatring ikke hadde vært det samme uten forholdet aktiviteten har til naturen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg føler meg mislykket når jeg ikke har klatret på en stund	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg synes det er viktig å gjøre en innsats for å klatre regelmessig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg skulle ønske det fantes flere muligheter til å klatre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg føler meg presset av venner/familie til å klatre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg får glede og tilfredsstillelse av å klatre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg synes klatring er en fin måte å komme seg ut i friluft på	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Det er viktig for meg å klatre regelmessig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

13. Når jeg driver med klatring føler jeg meg mest vellykket når...

Sett kryss der det passer best for deg

	Helt uenig	Delvis uenig	Hverken/eller	Delvis enig	Helt enig
Jeg vinner over andre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg er helt overlegen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg er den beste	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg gjør en god innsats	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg viser personlig fremgang	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg gjør det bedre enn motstanderen min	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg når et mål	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg overvinner vanskeligheter	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg når mine personlige mål	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg får vist andre at jeg er best	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg gjør så godt jeg kan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Tilbake

Neste

Tusen takk for at du svarte på alle spørsmålene!

God klatreøkt :-)

[Tilbake](#)

[Ferdig](#)

VEDLEGG 1B: BREQ-2

		Ikke sant for meg		Delvis sant for meg		Veldig sant for meg
1.	Jeg trenger fordi andre sier jeg skal	0	1	2	3	4
2.	Jeg får dårlig samvittighet når jeg ikke trener	0	1	2	3	4
3.	Jeg verdsetter fordelene av trening	0	1	2	3	4
4.	Jeg trener fordi det er gøy	0	1	2	3	4
5.	Jeg skjønner ikke hvorfor jeg skulle måtte trene	0	1	2	3	4
6.	Jeg deltar i trening fordi venner/familie/partner mener jeg bør	0	1	2	3	4
7.	Jeg skammer meg når jeg går glipp av en treningsøkt	0	1	2	3	4
8.	Det er viktig for meg å trene regelmessig	0	1	2	3	4
9.	Jeg skjønner ikke hvorfor jeg skal bry meg om å trene	0	1	2	3	4
10.	Jeg liker treningsøktene mine	0	1	2	3	4
11.	Jeg trener fordi andre ikke vil være fornøyd med meg om jeg ikke gjør det	0	1	2	3	4
12.	Jeg ser ikke noe poeng i å trene	0	1	2	3	4
13.	Jeg føler meg mislykket om jeg ikke har fått trent på en stund	0	1	2	3	4
14.	Jeg mener det er viktig å gjøre en innsats for å trene regelmessig	0	1	2	3	4
15.	Trening er for meg lystbetont	0	1	2	3	4
16.	Jeg føler press fra familie/venner om å trene	0	1	2	3	4
17.	Jeg blir rastløs om jeg ikke trener regelmessig	0	1	2	3	4
18.	Jeg får glede og tilfredsstillelse av å delta i trening	0	1	2	3	4
19.	Jeg mener trening er bortkastet tid	0	1	2	3	4



I Høyt henger de og motiverte er de. Men hva er det virkelig som driver en klatrer. Mirna Mandic har forsket på dette i sin hovedoppgave ved NTNU. Foto: Mirna Mandic

Mer motivasjonsforskning

Hva er det som driver oss i fjellveggen? Dette forskes det nå enda dypere på.

Av: Dag Hagen

Onsdag 24. januar 2018 kl.14:58

Mirna Mandic skriver masteren sin i idrettsvitenskap ved Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet, NTNU. Temaet for oppgaven handler om motivasjon i klatring.

– Jeg skrev også om motivasjon i klatring på bacheloren min, men det var veldig generelt. Resultatene i bacheloren viste at den sterkt dominerende motivasjonsformen blant klatrere var indre motivasjon.

Les også: Tar bachelor på motivasjon

Denne gangen går Mandic enda lenger og dypere inn i temaet.

– Jeg skal derfor finne ut hvilke motivasjonsformer som dominerer konkurranseutøvere versus de som klatrer på hobbybasis (såkalte fritidsklatrere). Hvilke forskjeller og/eller likheter finnes det?

Dette forskningsprosjektet er et unikt prosjekt fordi man har så lite kunnskap om motivasjon i klatring og andre livsstilsidretter. Samtidig er det enda mindre kunnskap om det finnes motivasjonsforskjeller blant konkurranseklatrere og fritidsklatrere.

– Grunnen til dette er nok fordi man forventer at de som holder på med konkurranse automatisk blir styrt av ytre motivasjon. Denne tankegangen er nok en automatisk tanke hos de fleste.

– Man vet at klatring har enkelte kjennetegn som er særegne og spesielle sammenliknet med tradisjonell organisert idrett. Det er allikevel mye som enda ikke er avdekket, og det har jeg en stor glede av å være en del av. For å skape kunnskap om dette temaet er det sentralt å få frem klatreres meninger og erfaringer om egen motivasjon og motiver for å drive med klatring.

Spørreundersøkelsen er frivillig og anonym.

– Undersøkelsen tar kun noen få minutter og er med på å bidra til noe kanonbra! Det er viktig å svare på alle spørsmålene, avslutter Mandic.

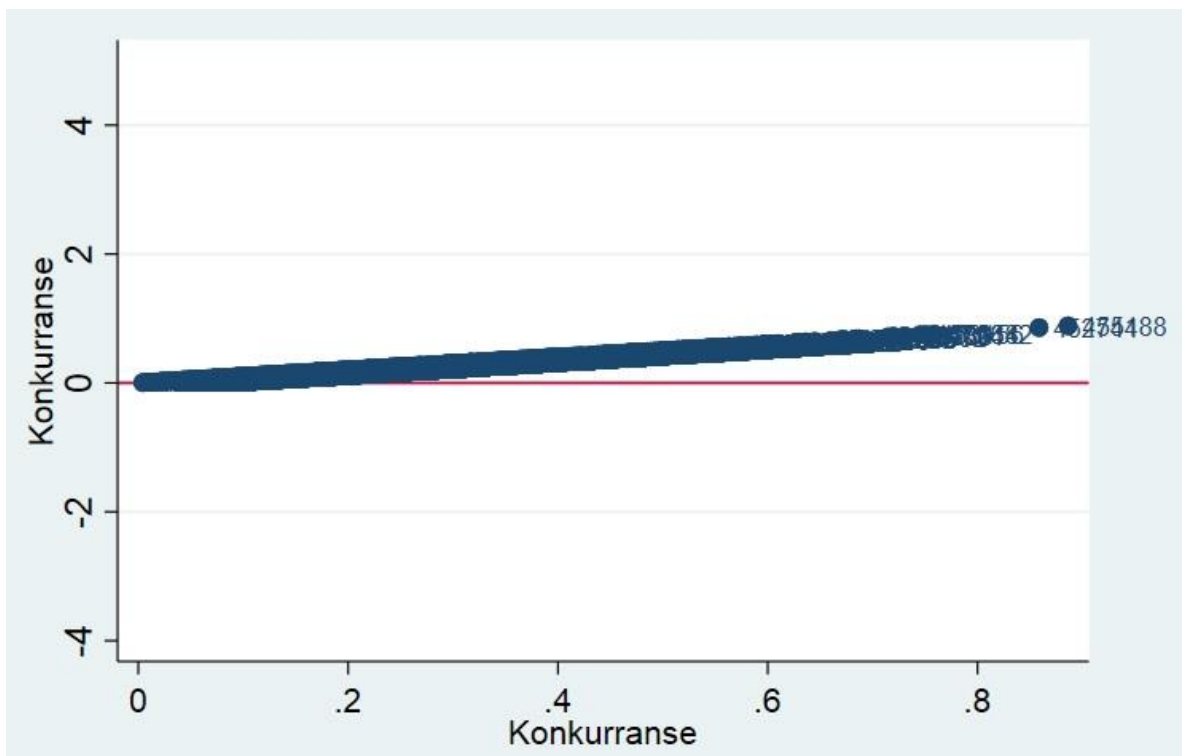
Her kan du være med å bidra i undersøkelsen.

VEDLEGG 3: MULTIKOLLINEARITET

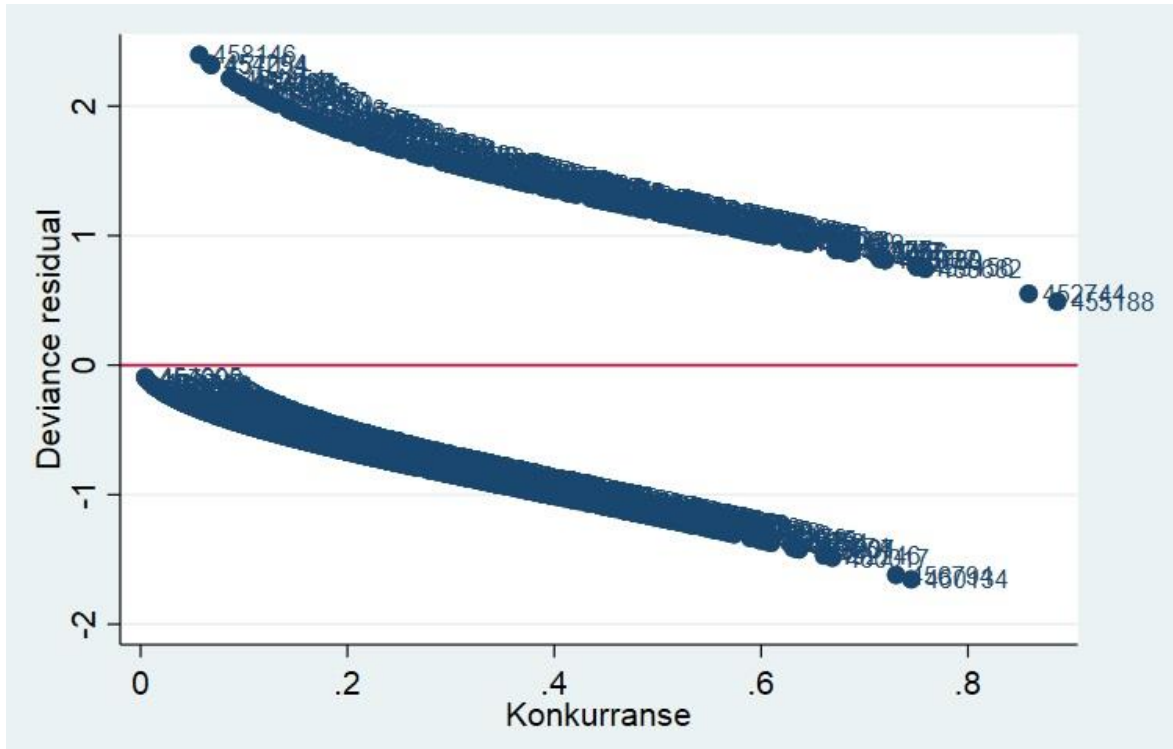
Variabler	VIF
Alder	1.54
Erfaring	1.50
Ytre regulering	1.49
Integrert regulering	1.49
Indre motivasjon	1.41
Identifisert regulering	1.34
Innlemmet regulering	1.29
Natur og friluftsliv	1.27
Amotivasjon	1.13
Kjønn	1.08
Gjennomsnitt	1.35

VEDLEGG 4: INNFLYTELSESRIKE ENHETER

Pearson R



Deviance residualer



Leverage

