

Anna Materstvedt

## Motivasjon for trening

Selvbestemt motivasjon og intensjonen om å delta i treningstilbud i regi av bedriften

Masteroppgave i Idrettsvitenskap

Veileder: Ingar Mehus

Juni 2019



Anna Materstvedt

## Motivasjon for trening

Selvbestemt motivasjon og intensjonen om å delta i treningstilbud i regi av bedriften

Masteroppgave i Idrettsvitenskap  
Veileder: Ingar Mehus  
Juni 2019

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet  
Fakultet for samfunns- og utdanningsvitenskap  
Institutt for sosiologi og statsvitenskap



## Sammendrag

Hensikten med denne studien var å undersøke om det er en sammenheng mellom grad av selvbestemt motivasjon og ansattes intensjon om å delta i treningstilbud i regi av bedriften. Undersøkelsen er gjort i en bestemt bedrift i Trøndelag som har flere treningsrelaterte tilbud til sine ansatte utenfor arbeidstiden. Studien er basert på en kvantitativ tilnærming med bruk av spørreundersøkelse der norske versjoner av spørreundersøkelsene BPNES og BREQ-3 har blitt besvart av ansatte i bedriften (n=82). Den teoretiske rammen for studien baserer seg på motivasjonsteorien «Self-Determination Theory» utviklet av Deci og Ryan (1985), med særlig vekt på innflytelsen til og tilfredsstillelse av grunnleggende psykologiske behov og ulike former for motivasjon.

Resultatene dokumenterer at intensjonen om å delta i treningstilbudene i regi av bedriften har mest å gjøre med opplevelser av kompetanse og identifisert regulering. Intensjonen om å delta på annen trening er i større grad basert på opplevelser av autonomi og innlemmet regulering. Ytre regulering har en innvirkning på treningsintensjonen når den er kombinert med fysisk aktivitet. Lav grad av ytre regulering sammen med høy fysisk aktivitet virker inn på intensjonen om å delta i treningstilbudene, og høy grad av ytre regulering sammen med høy fysisk aktivitet virker inn på intensjonen om å delta på annen trening. Funnene viser betydningen av selvbestemt motivasjon for ansattes intensjon om å delta i treningstilbud i regi av bedriften.



## **Abstract**

The aim of the present study is to examine a possible correlation between degree of self-determined motivation and employees' intention to make use of exercise facilities and participate in exercise arrangements offered to them by their employer. The study was carried out at a particular company in Trøndelag that provides such outside working hours, utilising a quantitative approach that uses a Norwegians translations of the questionnaires BPNES and BREQ-3. All respondents are employed within the company (n=82). The study's theoretical framework is based on the theory of motivation as developed by Deci and Ryan (1985), known as «Self-Determination Theory», which emphasises the impact of, and the satisfaction of, basic psychological needs as well as different forms of motivation.

It is documented that the intention to participate in the ways described above is mainly linked to experience of one's competence (cf. the need for competence) and to identified regulation. The intention to parttake in other types of exercise is to a larger extent based on perceived autonomy (cf. the need for autonomy) as well as introjected regulation. When combined with physical activity, external regulation impacts on the intention to exercise. Low degree of external regulation paired with intensified physical activity impacts on the intention to be a part of what the company offers in terms of exercise. Furthermore, high degree of external regulation together with intensified physical activity impacts on the intention to participate in other sorts of exercise. The findings illustrate the importance of self-determined motivation when it comes to employees' intention to exercise within the framework set up by the company.





## **Forord**

Da var tiden kommet for å avslutte det siste kapittelet av det fem år lange studieløpet. Det har vært en lang reise med mange utfordringer, nye inntrykk og ikke minst mye lærdom. Min interessefeltet for menneskelig motivasjon har vokst i løpet av de siste studieårene, noe denne oppgaven er et resultat av. Selv om veien til tider har føltes både kronglete og humpete, har jeg nå kommet meg i mål.

Jeg vil rette en stor takk til bedriften som lot meg gjennomføre datainnsamlingen og til de ansatte som har deltatt i spørreundersøkelsen. Dere tok meg i mot med stort engasjement for prosjektet, og har gjennom hele prosessen vist interesse for oppgaven, noe jeg setter stor pris på. Dette har ført til at barrierer i forhold til datainnsamling har vært enkle å fjerne.

Videre vil jeg takke min veileder, Ingar Mehus, som har gitt nyttige innspill og god hjelp, spesielt i krevende perioder og ved vanskelige utfordringer. Du har holdt håpet mitt oppe om å klare å gjennomføre dette prosjektet.

Til slutt ønsker jeg å takke mine medstudenter for en herlig tid sammen, spesielt i de mest hektiske periodene mot slutten. Det har vært mye latter og glede, med noen tårer i ny og ne. Uten dere hadde ikke studietiden vært den samme.

Tusen takk!

Anna Materstvedt  
Trondheim, juni 2019



## **Akronymer**

Forkortelser som er anvendt i oppgaven

<b>BPNES</b>	Basic Psychological Needs in Exercise Scale
<b>BPNT</b>	Basic Psychological Needs Theory
<b>BREQ</b>	Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire
<b>BREQ-2</b>	Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire 2
<b>BREQ-3</b>	Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire 3
<b>OIT</b>	Organismic Integration Theory
<b>SDT</b>	Self-Determination Theory



## Oversikt over figurer, tabeller og modeller

Figur 1: SDT kontinuum .....	9
Tabell 1: Deskriptiv statistikk av utvalget.....	33
Tabell 2: Type trening i utvalget .....	35
Tabell 3: Korrelasjonsmatrise med alle variablene .....	36
Modell 1: Multivariat logistisk regresjon med treningsintensjon som avhengig variabel .....	38



# Innholdsfortegnelse

<b>Kapittel 1 – Innledning .....</b>	<b>1</b>
<b>Kapittel 2 – Teoretisk grunnlag .....</b>	<b>5</b>
2.1 <i>Self-Determination Theory</i> .....	5
2.2 <i>Basic Psychological Needs Theory</i> .....	6
2.3 <i>Organismic Integration Theory</i> .....	8
<b>Kapittel 3 – Tidligere forskning ved bruk av SDT i treningskontekster .....</b>	<b>15</b>
3.1 <i>Oversikt over forskningsfeltet</i> .....	15
3.2 <i>Implikasjoner for forskningsfeltet</i> .....	19
<b>Kapittel 4 – Metode .....</b>	<b>21</b>
4.1 <i>Utvalg og gjennomføring</i> .....	21
4.2 <i>Spørreundersøkelse</i> .....	23
4.3 <i>Variabler</i> .....	25
4.4 <i>Validitet og reliabilitet</i> .....	28
<b>Kapittel 5 - Resultater .....</b>	<b>33</b>
<b>Kapittel 6 – Diskusjon.....</b>	<b>41</b>
6.1 <i>Innflytelse av de psykologiske behovene</i> .....	41
6.2 <i>Innflytelse av de ulike formene for motivasjon</i> .....	52
6.3 <i>Meta-perspektivet på de ulike faktorene</i> .....	63
<b>Kapittel 7 – Oppsummering/konklusjon/avslutning.....</b>	<b>67</b>
<b>Litteraturliste.....</b>	<b>71</b>
<b>Vedlegg .....</b>	<b>79</b>





## Kapittel 1 – Innledning

Arbeidsmiljøloven sier følgende om arbeidsgivers ansvar for arbeidstakernes fysiske aktivitet: «Arbeidsgiver skal, i tilknytning til det systematiske helse-, miljø- og sikkerhetsarbeidet, vurdere tiltak for å fremme fysisk aktivitet blant arbeidstakerne.» (Arbeidsmiljøloven, 2005, § 3-4). Fysisk aktivitet kan knyttes til ulike begreper i flere ulike sammenhenger. Ett av disse begrepene er trening, som kan defineres som en aktivitet som er planlagt og strukturert, og som gjentas regelmessig (Nerhus, Anderssen, Lerkelund & Kolle, 2011). Torp (2013) tar for seg viktigheten av helsefremmende arbeidsplasser, og at aktiviteter utenfor arbeidsplassen som er knyttet til fysisk aktivitet kan bidra til dette. Å tilby treningstilbud er derfor et tiltak for å fremme fysisk aktivitet blant arbeidstakere. I en bestemt bedrift i Trøndelag tilbyr de flere treningsrelaterte tilbud til alle sine ansatte utenfor arbeidstiden for å fremme blant annet helse og trivsel på jobb. Bedriften forklarer hvorfor de tilbyr trening for sine ansatte slik:

*«Vi tilbyr trening og aktiviteter blant annet fordi vi ønsker å være en pådriver hos den enkelte ansatte, hvor målet er å få flere ansatte i aktivitet. Man ønsker også på tvers av selskaper rundt omkring i landet å skape sosiale samlingspunkt. Man ønsker med dette å bidra til en sunnere livsstil over tid. Gevinsten og målet over tid vil være at vi når vårt sykefravær som er på 5,5% eller lavere, samt at den ansatte vil oppleve glede og fremgang for egen helse og ikke minst med det å jobbe i et helsefremmende arbeidsmiljø. Vi ser også effekten av at folk som ikke var så aktive før de begynte hos oss blir dratt med ut på forskjellige aktiviteter gjennom året av andre kolleger. Vi har tilbud for de fleste. Vi har også erfart at disse tilbudene har vært med på å bidratt til at folk som har hatt det vondt og tungt utenom jobben sin, og har blitt med på sosiale aktiviteter hos oss har fått en ny kick start. Når man opplever det og får det bekreftet, så oppleves det utrolig befriende. For å være attraktiv arbeidsgiver, noe vi mener å være, så mener vi at slike tilbud er viktig i dagens arbeidsmarked og disse tilbudene er gode og tilrettelagt for alle typer ansatte, både med lavterskel og for de som vil satse høyt. Resultatene og målene vil komme etter hvert. Vi skaper med disse tilbudene seriositet og tilhørighet til den enkelte og for vår arbeidsgiver.»*

Men hvordan kan man forklare motivasjonen de ansatte har for å delta i disse tilbudene?

Motivasjon er et bredt begrep som kan være vanskelig å definere. I følge Roberts (2012) er begrepet uklart da det er mange måter å forstå og forklare det på. Store norske leksikon beskriver motivasjon slik: «*Motivasjon er en samlebetegnelse for de faktorene som setter i gang og som styrer atferden i mennesker og dyr*» (Teigen, 2018). Men hvordan kan man undersøke og forklare hva motivasjon er? I motivasjonsforskning har løsningen vært å bruke beskrivelser av kognitive prosesser for å kunne forklare hva motivasjon er. Dette er for eksempel selvregulering eller selvsystemer som er med på å påvirke motivasjonen, motiverende prosesser som søker etter å nå personlige mål, eller følelsesprosesser. Ut ifra disse kognitive prosessene kan en da definere motivasjon som noe som påvirker intensjoner, retning og kvalitet på målrettet atferd. Dermed må man forstå disse prosessene for å forstå hva motivasjon er (Roberts, 2012).

I de første årene var teoriene om motivasjon fokusert på å undersøke motivasjon basert på mengde eller styrke, uten å differensiere mellom ulike typer av motivasjon eller kvalitet. Senere ble mer kognitive teorier en tilnærming for å undersøke et mer enhetlig syn på motivasjon. Her ble motivasjon forstått utelukkende som styrken av troen på å klare å oppnå resultater og forventninger en har til seg selv (Ryan & Deci, 2017). Imidlertid manglet disse teoriene redskaper for å forklare andre viktigere faktorer som kan spille inn på den motiverte atferden, noe som førte til at det ble nødvendighet om å innføre et mer omfattende rammeverk som også var i stand til å vurdere slike andre faktorer (Roberts, 2012). Det var altså et behov for å undersøke fenomenet motivasjon som bestående av flere faktorer som ledet til motivasjonsteorien Self-Determination Theory (heretter SDT) av Deci og Ryan (1985). Teorien skisserer ulike forhold som er med på å påvirke motivasjon, hvor motivasjon ikke er et enhetlig fenomen, men eksisterer i ulike former avhengig av om den stammer fra egne interesser og verdier, eller om den er tvunget eller presset fram av noe annet/noen andre. Motivasjonen påvirkes av kildene som initierer motiver, erfaringer og konsekvenser, som følges av atferd, kvalitet på ytelse og eventuelle helsemessige fordeler (Ryan & Deci, 2017). Videre vektlegges personlighetsutvikling og selvbestemt motivasjon som grunnlag for indre motivasjon, samt forhold som kan fremme positive prosesser som skaper motivasjon (Ryan & Deci, 2000a). Da teorien tar for seg flere faktorer som spiller inn, ble den etterhvert ledende for å undersøke deltakelse i treningskontekster (Frederick-Recascino, 2002). SDT utgjør et rammeverk for å forstå mønstre i treningsatferd, trivsel knyttet opp mot trening, og personlige og mellommenneskelige faktorer som fremmer selvbestemte motiver for trening (Wilson, Mack & Grattan, 2008a).

Selvbestemt motivasjon handler om å delta i aktiviteter basert på frie valg, interesse og personlig verdier (Standage & Ryan, 2012). I hvilken grad motivasjonen er selvbestemt påvirkes av flere faktorer, som blant annet hvilke opplevelser individer har i aktiviteten (Ryan & Deci, 2002). Basert på SDT undersøker denne studien hvilke forhold og faktorer i motivasjonen som påvirker de ansattes intensjon om å delta i treningsrelaterte tilbud i regi av bedriften. En slik kartlegging av hva som ligger til grunn for deltakelse kan bidra til å skape en forståelse av hva som er avgjørende for deltakelse, og hvordan selvbestemt motivasjon virker inn. Det overordnede forskningsspørsmålet blir da:

*Er det en sammenheng mellom grad av selvbestemt motivasjon og ansattes intensjon om å delta i treningstilbud i regi av bedriften?*



## Kapittel 2 – Teoretisk grunnlag

Som nevnt innledningsvis er SDT en motivasjonsteori som skisserer ulike forhold for å forklare selvbestemt motivasjon. For å undersøke hva som motiverer de ansatte til å delta i treningstilbud i regi av bedriften er det derfor tatt utgangspunkt i SDT, med særlig vekt på miniteoriene som tar for seg tilfredsstillelse av de psykologiske behovene og motivasjonsreguleringer.

### 2.1 Self-Determination Theory

Selvbestemmelsesteorien (SDT) utviklet av Deci og Ryan (1985) er en empirisk basert makroteori som tar for seg hvilke forhold som påvirker menneskers motivasjon samt personlig utvikling og vekst. Den fokuserer hovedsakelig på det psykologiske plan, og skiller mellom ulike former for motivasjon langs et kontinuum fra kontrollert til autonom motivasjon (Ryan & Deci, 2017). I henhold til teorien er det mulighet for personlig utvikling og selvbestemt motivasjon er viktig for å oppnå indre motivasjon, og ulike forhold er med på å fremme positive prosesser som skaper motivasjon (Ryan & Deci, 2000a). Teorien omtaler individer som aktive og engasjerte av natur, som oppsøker utfordringer for å mestre nye momenter (Ryan & Deci, 2002). Både biologiske, sosiale og kulturelle forhold er med på å enten forbedre eller undergrave individets kapasiteten for personlig vekst, engasjement og trivsel (Ryan & Deci, 2017). Deci og Ryan (1991) kaller tendensene til personlig vekst for indre motivasjon, hvor situasjonen preges av en spontan aktivitet der individet deltar i aktiviteten av eget ønske. Indre motivasjon er utgangspunktet for rammeverket i teorien, og teorien kan av den grunn betraktes som en forlengelse av arbeidet til White (1959) om at individer har et medfødt behov om å utvikle kompetanse, og arbeidet til DeCharms (1968) om at individer opplever situasjoner ulikt på bakgrunn av personlige forskjeller (Standage & Ryan, 2012). Indre motivasjon kommer av interesse for og glede i selve aktiviteten, og en person som er indre motivert deltar av egen vilje og opplever derfor aktiviteten som selvbestemt (Deci & Ryan, 1985). Teorien bygger på forutsetninger om at individer har tre grunnleggende medfødte behov; autonomi, kompetanse og tilhørighet. Tilfredsstillelse av disse grunnleggende behovene påvirker i hvor stor grad en kan oppnå indre motivasjon, og er derfor nødvendig for å oppnå optimal funksjon og personlig vekst (Deci & Ryan, 1985). Den motiverte atferden kan komme innenfra eller fra ytre reguleringer basert på hvilke forhold som virker inn på motivasjonen (Standage & Ryan, 2012). Teorien har utviklet seg fra å i de tidlige stadiene være fokusert på å undersøke hvilke faktorer som danner indre motivasjon

(Deci, 1971), til en mangesidig tilnærming hvor flere komponenter spiller inn. Dette er komponenter som menneskelig vekst, assimilering og selvets integrasjon med den sosiale verdener (Ryan & Deci, 2002). Denne utviklingen har resultert i seks miniteorier innenfor SDT, som beskriver ulike sider av motivasjonsbegrepet og til sammen utgjør teorien (Ryan & Deci, 2017). De to miniteoriene om henholdsvis psykologiske behov og organisk integrasjon beskriver effekten og påvirkningen av sosiale sammenhenger på motivasjonen, altså deres innflytelse på indre motivasjon, i tillegg til å beskrive internaliseringen av ytre motivasjon (Standage & Ryan, 2012). I det følgende vil disse to miniteoriene bli presentert.

## 2.2 Basic Psychological Needs Theory

Teorien om grunnleggende psykologiske behov (heretter BPNT) tar som utgangspunkt at mennesker har tre grunnleggende psykologiske behov som alle er avgjørende for psykisk helse. De tre behovene er autonomi, kompetanse og tilhørighet (Deci & Ryan, 1985). Behovene er essensielle for vekst og trivsel, og er viktige for personers utvikling. I likhet med fysiske behov som oksygen, næring og lignende er det å få tilfredsstillt de psykologiske behovene viktig for å fungere optimalt, og de psykologiske behovene er også avhengig av at de fysiske behovene tilfredsstilles (Ryan & Deci, 2017). Behovene er universelle på den måten at alle individer forventes å ha disse tre behovene i alle kulturer og utviklingsperioder, og de blir derfor forstått som medfødte behov som alle har (Ryan & Deci, 2002). De regnes som objektive fenomener ettersom tilfredsstillelse av disse har klare og målbare funksjonelle effekter - det samme gjelder ved mangel på tilfredsstillelse. Dette er effekter som oppstår uavhengig av individets mål eller verdier (Ryan & Deci, 2017). Oppfyllelse av alle tre behovene er nødvendig for å kunne være optimalt motivert, fungere effektivt og oppleve personlig vekst og trivsel (Standage & Ryan, 2012). Å få oppfylt behovene er dermed avgjørende for å oppnå indre motivasjon, og for å opprettholde motivasjonen (Deci & Ryan, 1985). Hvis ett eller flere av behovene ikke tilfredsstilles eller hvis de forstyrres, kan det resultere i redusert motivasjon (Standage & Ryan, 2012). For å integrere en aktivitet må et individ føle seg kompetent i aktiviteten, altså må de grunnleggende behovene derfor være tilfredsstillt (Ryan & Deci, 2002).

*Autonomibehovet* har å gjøre med behovet for å være fri til å ta egne valg og delta i aktiviteter som samsvarer med hvordan individet oppfatter seg selv (Deci & Vansteenkiste, 2004). Autonomibehovet er oppfylt når individet føler at det selv kan regulere sine opplevelser og

handlinger. På den måten kan atferden assosieres i samsvar med egen vilje og egne verdier (Ryan & Deci, 2017). Det handler da om å oppleve aktiviteter som selvbestemte og selvvalgte. Et individ som opplever autonomi vil handle ut i henhold til egne interesser og integrerte verdier, hvor atferden og selve aktiviteten reflekterer selvet (Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2002). Selv når et individ påvirkes av ytre faktorer kan en oppleve autonomi så lenge atferden gir uttrykk for at den reflekterer individets identitet (Ryan & Deci, 2002).

*Kompetansebehovet* går ut på at mennesker har et iboende behov for å utøve og utvikle ferdigheter, der individer gjerne søker utfordringer for å utvikle kompetansen (Deci & Ryan, 1985). Når et individ får tilfredsstilt behovet vil det oppleve å være kompetent i aktiviteten, samtidig som man samhandler effektivt med miljøet (Ryan & Deci, 2002). Behovet for kompetanse handler om å føle seg effektiv i sitt miljø og om å føle at man mestrer oppgaven. Hvis en føler seg i stand til å operere effektivt innenfor områder man opplever som viktig i sin livssituasjon, vil behovet for kompetanse bli dekt (Ryan & Deci, 2017). Opplevd kompetanse leder individet til å søke utfordringer som er optimale for dets kapasitet. Det bidrar også til at individet utvikler nye ferdigheter samtidig som det beholder de allerede eksisterende ferdighetene (Deci & Ryan, 1985). Kompetanse skal ikke forstås som en oppnådd evne, men mer som en følelse av selvtillit og mestring i aktiviteten (Ryan & Deci, 2002).

*Tilhørighetsbehovet* går ut på å føle en tilhørighet med andre og med det miljøet aktiviteten foregår i, i tillegg til å oppleve å være en del av et fellesskap og føle seg trygg (Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2002). Individer opplever tilhørighet når andre viser interesse og at en bryr seg om en. Tilhørighet handler om å føle seg tilkoblet andre og være et betydningsfullt medlem av sosiale grupper, og en kan oppleve tilhørighet også ved selv å bidra og ved å vise velvilje (Ryan & Deci, 2017). Selv om det er viktig å oppleve å motta fra andre, er det også viktig å oppleve å gi og å selv bidra overfor andre (Deci & Ryan, 2014).

Innflytelsen hvert psykologisk behov har varierer avhengig av betydningen av situasjonen, og i hvor stor grad en opplever tilfredsstillelse av behovene kan påvirkes av selve konteksten og dens innhold (Deci & Ryan, 1985). I treningskontekster har det vist seg at andre kan være med på å forsterke individers opplevelse av autonom, for eksempel gjennom å maksimere valgmuligheter, gi anerkjennelse til ens følelser, minimere ego-involvering og gi passende tilbakemeldinger. Tilfredsstillelse av kompetansebehovet har vist seg å øke når andre inkluderer en i avgjørelser, gir positive tilbakemeldinger, og oppmuntrer til oppgave-

orienterte øvelser (Standage & Ryan, 2012). Individet vil oppleve tilfredsstillelse av behovene når det deltar i aktiviteter som oppleves som interessante og personlig viktige (Deci & Vansteenkiste, 2004).

### 2.3 Organismic Integration Theory

Teorien om organisk integrasjon (heretter OIT) forklarer hvordan ytre motiver kan bli internalisert og integrert gjennom fire ulike typer reguleringer, som alle representerer ytre motivasjon (Deci & Ryan, 1985). Ulike typer motivasjon differensieres utfra hvor autonome eller kontrollerte reguleringene er, og på denne måten klassifiseres kvaliteten av motivasjonen (Ryan & Deci, 2007; Ryan & Deci, 2017). Grovt sett kan motivasjonen deles i to kategorier; autonom motivasjon og kontrollert motivasjon. Autonom motivasjon er når atferden gjenspeiler lyst og interesse, mens kontrollert motivasjon er når atferden kommer av press og ikke uttrykkes som en egenvalgt atferd som reflekterer selvet (Deci & Flaste, 1995). Motivert atferd kan derfor være indre eller ytre. Indre motivasjon er iboende og er med oss fra tidlig alder, men etterhvert som vi utvikler oss vil behovene endres og differensieres i henhold til spesifikke arenaer. Individets motivasjon påvirkes av eksterne strukturer, der en internaliserer sosiale verdier som påvirker atferden. Omgivelsene er derfor med på å påvirke hvilke behov som oppleves som viktige (Schunk, Pintrich & Meece, 2008). Når mennesker er indre motivert deltar de i aktiviteter på grunn av interesse og glede de får av aktiviteten (Deci & Ryan, 1985).

Internalisering og integrering representerer prosessene hvor kontrollerte motiver for i utgangspunktet uinteressante oppgaver blir mer autonome. Det går ut på at individet aksepterer verdier og normer som regulerer atferden, og kan derfor endre atferd som tidligere var ytre kontrollert til en mer selvbestemt atferd (Standage & Ryan, 2012). OIT skiller mellom ulike typer ytre motivasjon som tilsvarer ulike grader av opplevd autonomi (Deci & Ryan, 1991). Her varierer graden av internalisering i de ulike reguleringene.

Integreringsprosessen går ut på hvordan aspekter i en persons psyke skiller seg fra hverandre ut i fra hvilken grad de har blitt integrert i selvet med personens interesser og verdier (Deci & Flaste, 1995). For å oppnå full integrering er man avhengig av tilfredsstillelse av autonomi (Deci & Ryan, 2000). Desto mer en regulering er internalisert eller integrert, desto større del vil den være av individets identitet og dermed gi et bedre grunnlag for en mer selvbestemt atferd (Ryan & Deci, 2002).

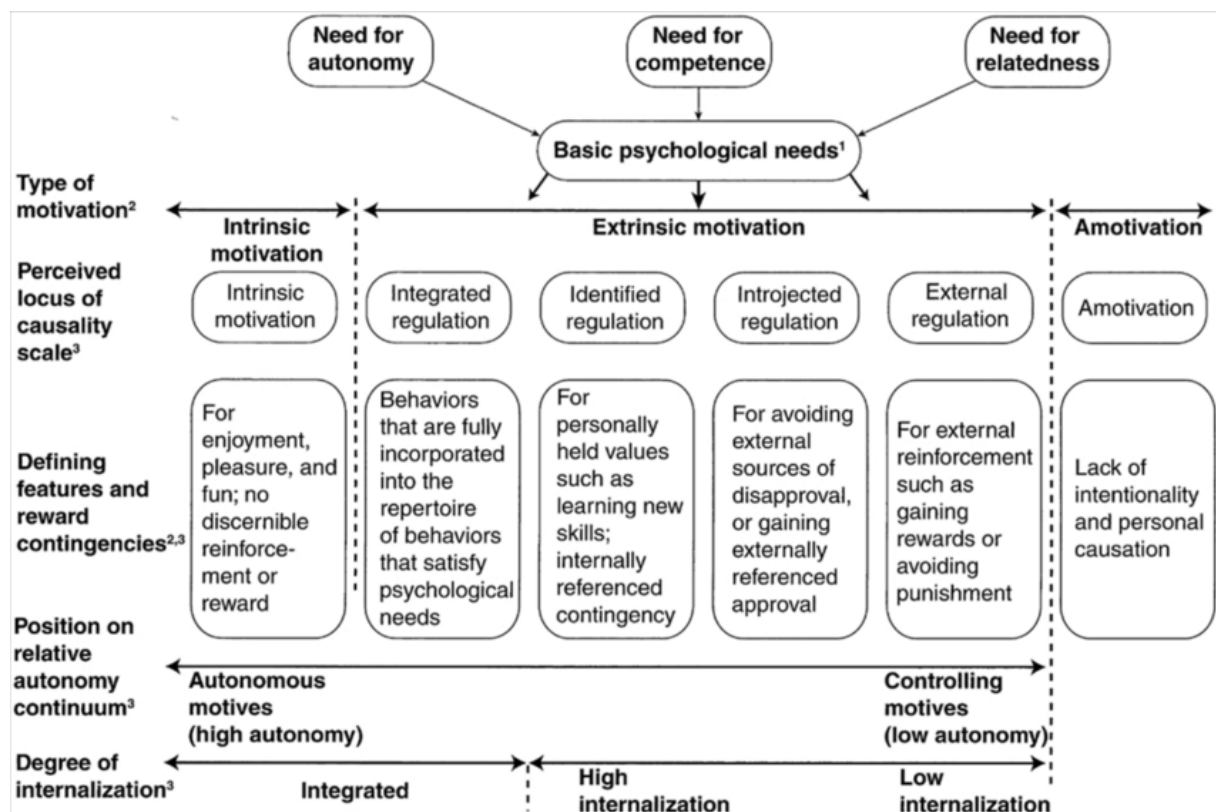


De ulike formene for ytre motivasjon har sin egne dynamiske årsaker og karakterer, og de organiseres ut ifra graden av selvbestemmelse (Ryan & Deci, 2017).

Motivasjonsreguleringene kan endre seg både over tid og være ulike på bakgrunn av kontekst ved at man aksepterer andre verdier og normer (Ryan & Deci, 2002). Dette viser hvordan menneskelig motivasjon er et kontinuum i endring. Man er derfor ikke enten indre eller ytre motivert, men går fra det ene til det andre og gjerne i et vekselspill mellom indre og ytre motivasjon. Motivert atferd vil kunne forandres og endres ut i fra i hvilken grad den er internalisert og integrert (Mehus, 2015).

Figur 1: SDT kontinuum

De ulike motivasjonsreguleringene fra ytre til indre motivasjon (hentet fra Ryan & Deci, 2007, s.8.)



Figur 1 viser SDT-kontinuumet hvor de ulike typene for ytre motivasjon er beskrevet, samt indre motivasjon og amotivasjon (Perceived locus of causality scale). Den beveger seg fra indre motivasjon helt til venstre, som er den mest autonome og integrerte atferden, til amotivasjon helt til høyre, som hverken er autonom eller internalisert atferd. Reguleringene representerer et kontinuum hvor graden av selvbestemmelse avhenger av de ulike formene (Position on relative autonomy continuum). Videre viser figuren hvordan graden av

internalisering varierer ut i fra hvilken regulering man har, og hvordan en atferd kan være integrert når man er indre motivert eller integrert regulert (Degree of internalization). Man kan starte på hvilken som helst regulering avhengig av konteksten og forholdene man befinner seg i. Det er altså ingen fasit for hvilken regulering man starter med og beveger seg til (Ryan & Deci, 2007). De fire typene ytre motivasjon er skissert i midten av modellen under «extrinsic motivation».

*Integrert regulering* (integrated regulation) er den mest autonome formen for motivasjon, og den er integrert på nesten samme måte som indre motivasjon. Den forbindes ofte med indre motivasjon, men anses i teorien som en del av de ytre motivasjonsreguleringene fordi atferden ikke er helt assosiert med indre interesse og glede (Ryan & Deci, 2002). Aktiviteten knyttes opp mot egne verdier og mål der selve aktiviteten oppleves som en del av identiteten (Mehus, 2015). Her knyttes aktiviteten opp i mot livsmål og livsstil (Ryan & Deci, 2007). Eksempelvis kan dette være å trene fordi man anser seg selv som en aktiv person, og trening er en stor del av livsstilen.

*Identifisert regulering* (identified regulation) som er en noe mindre autonom form for motivasjon enn integrert regulering. Her reflekterer aktiviteten individets identitet. Den oppleves som personlig viktig, selv om man her ikke har like mye glede av aktiviteten som når man er indre motivert (Ryan & Deci, 2002). Innenfor identifisert regulering er det fokus på personlige verdier som å lære nye ferdigheter, og man føler seg knyttet til meningen med aktiviteten og verdien av den (Ryan & Deci, 2007). Identifisert regulering er forbundet med å ha et ønske om å nå et mål som oppleves som viktig for en selv, og derfor deltar man i aktiviteten (Mehus, 2015). Dette kan for eksempel være at man trener fordi det er viktig å være god i en bestemt aktivitet.

*Innlemmet regulering* (introjected regulation) er en del av de mer kontrollerte formene for motivasjon. Her er motivasjonen noe internalisert. Denne typen motivasjon kommer av at man for eksempel ønsker å oppnå utvendig aksept. Atferden er ikke akseptert som ens egen motivasjon med autonome grunner for å drive aktiviteten (Ryan & Deci, 2002). Her kontrollerer man seg selv ved eventuelle belønninger eller straff (Ryan & Deci, 2007). Innlemmet regulering skiller seg fra ytre regulering på det vis at man har en indre regulering i form av skam, skyldfølelse eller stolthet, som gjør atferden noe mindre kontrollert (Mehus,

2015). Innlemmet regulering kan være at man for eksempel trener fordi man ønsker å gå ned i vekt eller av andre helsemessige grunner.

*Ytre regulering* (external regulation) er den siste typen ytre motivasjon, og dette er den mest kontrollerte av alle de fire. Her motiveres individet av et press som enten kan føre til en belønning eller at en unngår straff. Ytre regulering er i veldig liten grad internalisert, og det er den minst autonome formen for ytre motivasjon (Ryan & Deci, 2002). Motivasjonen anses som fremmed for individet og avhenger av ekstern overvåkning og forsterkning for å opprettholde atferden (Ryan & Deci, 2007). Eksempelvis kan dette være at man trener fordi det forventes av andre, man belønnes eller straffes på et vis, eller man trener fordi andre sier man skal.

Helt til venstre i figuren er *indre motivasjon* (intrinsic motivation) som er den mest autonome motivasjonen. Her deltar individet i aktiviteten ut i fra egen interesse og opplever full selvbestemmelse, glede og nytelse (Deci & Ryan, 1985). Atferden er resultat av interesse, og belønningen er følelsen av effektivitet og den opplevde gleden av å utføre aktiviteten (Ryan & Deci, 2017). Deci og Ryan (1991) forklarer indre motivasjon ut i fra fire karakteristikk. Den første er at atferden motivasjonen for atferden ikke avhenger av tilsynelatende eksterne faktorer som for eksempel belønning. Deretter kan atferden knyttes til et engasjement for å forstå sin egen vekst og utvikling. Den tredje karakteristikken går på at aktiviteten er utfordrende, men ikke i den grad at man ikke opplever å mestre den, og man opplever fremgang. Til slutt kan indre motivasjon gi uttrykk for de psykologiske behovene. Ved å få oppfylt av alle tre behovene i en kontekst legges det til rette for å kunne oppnåelse av indre motivasjon (Ryan & Deci, 2007).

Helt til høyre i figuren er *amotivasjon* (amotivation), som er den tredje typen for motivasjon, men som egentlig er en tilstand der motivasjon er fraværende. Her har man altså ingen intensjon eller motivasjon, og en person med amotivasjon vil være inaktiv, passiv eller uten mål for aktiviteten (Ryan & Deci, 2017). Det er derfor totalt fravær av noen som helst motivasjon (Vallerand & Ratelle, 2002). SDT skiller mellom to ulike former for amotivasjon. Den ene formen går ut på at en ikke deltar fordi man føler at man ikke kan oppnå resultater effektivt, og en derfor opplever mangel på kompetanse. Den andre formen går ut på at en ikke har noen interesse eller ikke opplever noe form for verdi i aktiviteten. En tredje form for amotivasjon har å gjøre med en viss motstand mot innflytelse. Handlingen tolkes her som en

opposisjonell oppførsel for å trosse krav som hindrer behovet for autonomi eller sosial tilhørighet. De ulike formene har dermed forskjellig varighet og innvirkning (Ryan & Deci, 2017).

De fire reguleringene er delt inn i autonomistyrte former for motivasjon og kontrollstyrte former for motivasjon avhengig av hva motivasjonen kommer av. I autonomistyrte former for motivasjon samsvarer aktiviteten med personlige interesser og verdier og er mer selvbestemt, mens i kontrollstyrte former for motivasjon er atferden styrt av indre eller ytre press. Indre motivasjon er autonomistyrte form for motivasjon, og integrert og identifisert regulering er de mest autonome formene for ytre motivasjon. Innlemmet og ytre regulering er kontrollstyrte former for motivasjon, og disse er de minst autonome formene for ytre motivasjon (Standage & Ryan, 2012). Autonom motivasjon har vist seg å ha en positiv effekt på flere ulike variabler i blant annet fysisk aktivitet sammen med selvtillit og livsglede. Denne typen motivasjon henger sammen med positive opplevelser i aktiviteten og selvrapporterte nivåer av konsentrasjon og oppgaveutfordring (Ntoumanis, 2012).

### ***Sammenhengen mellom BPNT og OIT***

De psykologiske behovene og de ulike formene for motivasjon henger sammen på det vis at de påvirker hverandre. Hvordan behovene blir tilfredsstilt er avgjørende for hvilken form for regulering atferden blir underlagt. For å kunne oppnå mest mulig selvbestemt motivasjon må de grunnleggende behovene være tilfredsstilt (Ryan & Deci, 2002). Å få dekt behovet for autonomi og kompetanse er viktigst for å fremme indre motivasjon. Ved å oppleve autonomi og kompetanse vil individer øke den indre motivasjonen som er nødvendig for å opprettholde motivasjonen. Hendelser som positivt påvirker en persons opplevelse av disse to behovene øker den indre motivasjonen, mens hendelser som negativt påvirker vil redusere den indre motivasjonen (Ryan & Deci, 2000b). Til tross for at behovet for autonomi og kompetanse blir vektlagt mest når det gjelder oppnåelse av indre motivasjon, spiller også tilhørighet en rolle. I sammenhenger hvor en føler seg sikker og opplever samhørighet med andre mennesker, vil den indre motivasjonen være robust, og tilfredsstillelse av tilhørighet er derfor spesielt viktig i aktiviteter som innebærer sosiale elementer (Ryan & Deci, 2017). Videre er behovet for autonomi og tilhørighet viktigst for integrert og identifisert regulering. Ved forstyrrelse av ett eller flere av behovene vil de mer kontrollerte formene for motivasjon oppstå, samt amotivasjon (Deci & Ryan, 1985; Deci & Ryan, 2000).

Behovene motiverer menneskers atferd, og det å få dekket behovene er avgjørende for optimal motivasjon (Standage & Ryan, 2012). Oppfyllelse av de psykologiske behovene gir grunnlag for psykologiske prosesser som blant annet utvikling av indre motivasjon og integrerende tendenser (Deci & Vansteenkiste, 2004). Som fremstilt i figur 1 er de psykologiske behovene pådrivere for de ulike reguleringene. Videre er man avhengig av tilfredsstillelse av autonomi for å integrere en atferd (Deci & Ryan, 2000). Hvis en ikke får dekt behovet for autonomi vil en ikke kunne oppnå indre motivasjon eller integrert regulering, som er de mest autonome formene for motivasjon.

De to miniteoriene forklarer selvbestemt motivasjon ut i fra hvilke forhold som må og kan ligge til grunn. For å ha en mest mulig autonom form for motivasjon bør en derfor oppleve at alle de tre behovene blir tilfredsstilt. Hvis man for eksempel ikke opplever å få dekt behovet for kompetanse i aktiviteten, vil det ikke være mulig å være optimalt motivert i aktiviteten. Videre vil en person som er indre motivert ha fått oppfylt alle tre behovene. På denne måten er behov og motivasjonsregulering gjensidig avhengig av hverandre.



## Kapittel 3 – Tidligere forskning ved bruk av SDT i treningskontekster

Som nevnt innledningsvis er SDT ledende på feltet når det gjelder undersøkelse av deltakelse og motivasjon i treningskontekster (Frederick-Recascino, 2002). Når det kommer til forskning innenfor både idrett, trening og fysisk aktivitet har de ulike arenaene flere fellestrekk når det gjelder SDT baserte komponenter. Først og fremst er indre motivasjon viktig, om enn i forskjellig grad, på alle arenaer der selvbestemmelse er avgjørende for atferden og trivsel, og i miljø hvor man opplever støtte fra andre vil det føre til positive utfall for motivasjonen (Ryan & Deci, 2017). Motivasjon for idrett har vist seg å ha andre påvirkninger enn motivasjon for trening. De som trener er i større grad påvirket av ytre motiver, og ytre former for kontrollert motivasjon er derfor relevant å undersøke når det kommer til trening (Frederick & Ryan, 1993; Ryan & Deci, 2017). I henhold til denne studien opptrer utvalget her hovedsakelig i trening som karakteriseres som planlagt aktivitet som gjentas regelmessig (Nerhus et al., 2011). Den tidligere forskningen er derfor konsentrert rundt forskning som er foretatt i kontekster med trening blant voksne. Videre er det relevant å kartlegge forskning som omhandler komponenter som motivasjonsreguleringer og de psykologiske behovene blant voksne da denne studien baserer seg på disse miniteoriene. I dette kapittelet vil funn fra tidligere forskning gjort innenfor SDT og som er knyttet til motivasjon blant voksne mennesker i treningskontekster bli presentert. Studien her er basert på en kvantitativ forskningsmetode, og bruk av funn fra tidligere forskning vil derfor være konsentrert rundt kvantitative design med bruk av de samme eller lignende måleinstrument som anvendt i denne studien.

### 3.1 Oversikt over forskningsfeltet

Det finnes mye forskning som tar for seg betydningen av tilfredsstillelse av behovene og hvilke typer for motivasjon som påvirker treningsatferd. Ved å gjennomgå litteraturen basert på 66 empiriske studier undersøkte Teixeira, Carraca, Markland, Silva og Ryan (2012) forholdet mellom SDT og trening/fysisk aktivitet. Litteraturgjennomgangen tar for seg både eksperimentelle, tverrsnitts- og prospektive studier som ser på årsakssammenhenger innenfor treningskontekster. Disse årsakssammenhengene var blant annet motivasjon, tilfredsstillelse av de grunnleggende behovene, motiver for trening og selvregulering. Resultatene viste at det var positive forhold mellom flere autonome former for motivasjon og trening. Autonome

motivasjonsreguleringer forutsa treningsdeltakelse, og viste seg viktig for å opprettholde treningsatferden. Tilfredsstillelse av alle behovene var forbundet med treningsatferd, og tilfredsstillelse av behovet kompetanse viste seg å være det som hadde størst betydning for å predikere treningsdeltakelse. Denne gjennomgangen gir støtte for bruken av SDT for å undersøke treningsatferd, og demonstrerer betydningen av autonom motivasjon for å delta og adaptere atferd i fysisk aktivitet og trening.

### ***Betydningen av tilfredsstillelse av de psykologiske behovene***

Mye av forskningen gjort på de grunnleggende behovene viser til viktigheten av tilfredsstillelse av autonomibehovet. Individet vil relatere motivene for å delta til egne interesser, se muligheter for nye valg og se verdien av oppgaver som det tidligere oppfattet som uinteressant. Flere studier foretatt på en rekke ulike livsdomener viser hvordan støtte av autonomi kan gi optimal funksjon og motivasjon (Deci & Ryan, 2008; Reeve & Halusic, 2009). Å delta og engasjere seg i aktiviteter bidrar til å realisere de psykologiske behovene, noe som også gjelder i idrett og trening (Wilson, Rogers, Rodgers & Wild, 2006a). Når det gjelder treningsrelaterte kontekster har studier vist støtte til hypotesen om at tilfredsstillelse av behovene har en positiv sammenheng med treningsatferd. Tilfredsstillelse av behovene er også assosiert med selvbestemte motiver for trening (Wilson, Mack, Gunnell, Oster & Gregson, 2008b). Når det gjelder trening er det dokumentert at tilfredsstillelse av behovene påvirker treningsrelatert atferd, og at autonomi er nødvendig for trivsel og god psykisk helse (Vlachopoulos & Michailidou, 2006; Vlachopoulos, Asci, Cid, Ersoz, González-Cutre, Moreno-Murcia & Moutão, 2013). Tilfredsstillelse av behovene har en stor betydning i motivasjonsprosesser i treningskontekster, og hvert av behovene predikerer treningsatferd (Wilson & Todd Rogers, 2008; Barbeau, Sweet & Fortier, 2009; Gunnell, Crocker, Mack, Wilson & Zumbo, 2014).

I studier som kun har undersøkt behovene predikerer kompetansebehovet sterkest motiverende utfall som konsentrasjon, intensjon og hyppighet, og kompetansebehovet det viktigste behovet for treningsdeltakelse. Deretter følger autonomibehovet som det nest viktigste behovet, i tillegg til at det predikerer trivsel og interesse sterkere enn kompetansebehovet (Vlachopoulos & Michailidou, 2006; Vlachopoulos et al., 2013). Kompetanse og autonomi viser seg å ha størst innvirkning på treningsdeltakelse (Wilson, Rodgers, Loitz & Scime, 2006b). I den første studien som benyttet seg av spørreskjemaet Basic Psychological Needs in Exercise (BPNES) og undersøkte validiteten i instrumentet fant



man at tilhørighetsbehovet ikke forutsa noen spesifikke treningsutfall (Vlachopoulos & Michailidou, 2006). Videre viser en studie som undersøkte betydningen av behovene for å predikere treningsdeltakelse med bruk av BPNES at det kun var kompetanse som predikerte treningsdeltakelse (Vlachopoulos & Neikou, 2007). Tilfredsstillelse av tilhørighet har likevel vist seg å ha positiv påvirkning på treningsrelatert atferd, men i mindre grad enn de andre to behovene (Wilson et al., 2006b; Vlachopoulos et al., 2013).

Når behovene blir undersøkt i sammenheng med andre komponenter fra SDT, som motivasjonsreguleringer, viser det seg at autonomi er behovet som er mest tilfredsstilt i treningskontekster, deretter kompetanse og tilhørighet (Edmunds, Ntoumanis & Duda, 2006). Tilfredsstillelse av autonomi er ofte assosiert med treningsdeltakelse og viser seg å ha direkte effekt på deltakelse (Patek, Lloyd, Schmidt, Meaney & Vaughan, 2015). Andre studier har vist at kompetansebehovet i størst grad predikerer treningsdeltakelse og økning i treningsatferd (González-Cutre & Sicilia, 2012; Gunnell et al., 2014). Tilfredsstillelse av kompetanse og autonomi er dermed de viktigste behovene i treningskontekster. Tilhørighet viser seg å ha minst betydning for treningsatferd, og har i enkelte tilfeller vist seg å ikke ha noen effekt på treningsdeltakelse (Vlachopoulos & Michailidou, 2006; Patek et al., 2015). Tilhørighet kan være mindre viktig for motivasjon i bestemte situasjoner, spesielt hvis man er isolert fra andre mennesker (Deci & Ryan, 2002). Tilfredsstillelse av behovene er derfor nødvendig for treningsdeltakelse, både isolert sett og i sammenheng med andre komponenter, noe som er i tråd med teoriens grunnlag om at tilfredsstillelse av behovene er nødvendig for optimal funksjon (Deci & Ryan, 1985).

### ***Betydningen av motivasjonsreguleringer***

I en metaanalyse av Chatzisarantis, Hagger, Biddle, Smith og Wang (2003) basert på 21 publiserte artikler om idrett, trening og fysisk aktivitet, ble det undersøkt hvilke årsakssammenhenger som er gjeldende i treningsrelaterte kontekster. Analysen dokumenterte motivasjon som et kontinuum i form av at det kan bevege seg fra ytre regulering til identifisert regulering via innlemmet regulering. Autonome former for motivasjon hadde moderate eller sterke korrelasjoner i treningskontekster, og indre motivasjon og identifisert regulering korrelerte mest med intensjonen om trening og selvbestemt motivasjon. De mest autonome formene for motivasjon, som indre motivasjon, identifisert regulering og innlemmet regulering, var positivt forbundet med trening, mens kontrollerte former for motivasjon var negativt forbundet med trening, altså ytre regulering (Chatzisarantis et al., 2003). I

treningskontekster forutsier de mest autonome formene for motivasjon trening og treningsrelaterte utfall mest (Thøgersen-Ntoumani & Ntoumanis, 2004; Wilson & Todd Rogers, 2008; Barbeau et al., 2009; Duncan, Hall, Wilson & Jenny, 2010; González-Cutre & Sicilia, 2012; Wilson, Sabiston, Mack & Blanchard, 2012; Gunnell et al., 2014; Patek et al., 2015).

Studier som kun undersøker motivasjonsreguleringer viser at autonome former for motivasjon predikerer trening og treningsrelaterte utfall mest. Autonom motivasjon forutsier sterkest deltakelse i trening, intensjoner som å fortsette å trene, treningshyppighet og treningsvarighet (Chatzisarantis et al, 2003; Thøgersen-Ntoumani & Ntoumanis, 2004; Duncan et al., 2010; Wilson et al., 2012). Indre motivasjon og identifisert regulering korrelerer mest med intensjon for trening (Chatzisarantis et al, 2003; Thøgersen-Ntoumani & Ntoumanis, 2004; Wilson et al., 2012) og integrert regulering predikerer de samme utfallene samt treningshyppighet og treningsvarighet (Duncan et al., 2010). Kontrollerte former for motivasjon kan påvirke treningsatferd i form av innlemmet regulering, som har vist seg å kunne forutsi trening i enkelte tilfeller (Chatzisarantis et al, 2003; Thøgersen-Ntoumani & Ntoumanis, 2004).

Når en undersøker motivasjonsreguleringene i sammenheng med andre komponenter er det også dokumentert at de mest autonome formene for motivasjon predikerer treningsatferd. De mest autonome formene for motivasjon er indre motivasjon, integrert regulering og identifisert regulering (Wilson & Todd Rogers, 2008; Barbeau et al., 2009; González-Cutre & Sicilia, 2012; Gunnell et al., 2014). I en studie av Edmunds, Ntoumanis og Duda (2006) viste det seg at den reguleringen som predikerte total treningsatferd sterkest var identifisert regulering. Innlemmet regulering har også vist seg å predikere treningsatferden (González-Cutre & Sicilia, 2012), og kontrollerte motivasjonsreguleringer som ytre regulering har vist seg å predikere treningsdeltakelse i en liten, men signifikant grad. Dette er tilfeller hvor kun kontrollerte former for motivasjon har blitt undersøkt (Patek et al., 2015). Kontrollerte former for motivasjon viser seg å ha liten påvirkning for treningsrelaterte utfall og treningsatferd, og i noen tilfeller har det ingen påvirkning (Wilson & Todd Rogers, 2008; Barbeau et al., 2009; Gunnell et al., 2014).

### ***Gjensidige effekter av motivasjonsregulering og behovstilfredsstillelse***

I følge Deci og Ryan (2000) er indre motivasjon avhengig av tilfredsstillelse av autonomi og kompetanse, mens tilhørighet er mindre viktig da det finnes tilfeller hvor aktiviteter utføres alene. Tilfredsstillelse av tilhørighet og kompetanse uten autonomi kan resultere i enten identifisert eller innlemmet regulering. Det er derfor nødvendig med alle tre behovene for å oppnå mest mulig optimal motivasjon, som indre motivasjon og andre autonome former for motivasjon.

Tilfredsstillelse av de psykologiske behovene korrelerer sterkest med autonome motivasjonsreguleringer (Edmunds et al., 2006; Wilson & Todd Rogers, 2008; Barbeau et al., 2009; Gunnell et al., 2014). Behovet for kompetanse har i mange tilfeller vist seg å korrelere mest med selvbestemt motivasjon (Wilson & Todd Rogers, 2008; Barbeau et al., 2009; Gunnell et al., 2014). De tre behovene viser seg å være assosiert med treningsatferd, og autonomi og kompetanse er de behovene som har størst påvirkning. Tilhørighet har minst effekt på treningsatferd, men er likevel assosiert med treningsatferd til en viss grad. De mest autonome formene for motivasjon har størst sammenheng med treningsatferd, og innlemmet regulering predikerer også treningsatferd i en viss grad. I studien til Patek med kolleger (2015) vises det også at ytre regulering kan predikere atferd i treningskontekster selv om studien kun undersøkte de kontrollerte formene for motivasjon.

### **3.2 Implikasjoner for forskningsfeltet**

Forskningsfeltet oppsummert viser at tilfredsstillelse av de psykologiske behovene har betydning for treningsatferd og motiverende utfall som intensjoner for trening og hyppighet. Alle behovene har effekt på treningsdeltakelse, hvor behovet for autonomi og kompetanse har vist seg å ha størst effekt. Behovet for tilhørighet er noe mindre viktig, og har i noen tilfeller vist seg å ha ingen betydning. De ulike gradene av selvbestemt motivasjon predikerer treningsatferd forskjellig. Autonome former for motivasjon har vist seg å ha størst effekt på treningsatferd og treningsrelaterte utfall. I sjeldne tilfeller har kontrollerte former for motivasjon, som innlemmet og ytre regulering, hatt en positiv innvirkning på treningsatferd. Oppfyllelse av de psykologiske behovene er relatert til autonome former for motivasjon, og å få oppfylt behovet for autonomi og kompetanse er viktigst for selvbestemt motivasjon. Funnene viser at det er en sammenheng mellom graden man får behovstilfredsstillelse og graden av selvbestemt motivasjon i treningskontekster, noe som gjør det relevant å undersøke

disse komponentene sammen for å få en mer kompleks forståelse av motivasjon som ligger til grunn for intensjonen om å delta i treningstilbud.

## Kapittel 4 – Metode

Ved valg av metode er det viktig å vite hva slags kunnskap man har om fenomenet som skal undersøkes, hvor vitenskap kan defineres som systematiske studier av fysiske eller sosiale fenomener, hvor hensikten er å forstå dette (Ringdal, 2014). En kvantitativ forskningsmetode brukes ofte for å kunne forklare eller predikere atferd hos mennesker, og for å systematisk måle sosiale fenomener (Nardi, 2014). I et slikt design innhenter man mest mulig data i store representative utvalg for å skape talldata og statistiske analyseteknikker. Valg av metode kan ofte baseres på tidligere forskning innenfor feltet og valg av tema (Ringdal, 2014). Tidligere forskning innenfor SDT er ofte forankret i kvantitative forskningsdesign hvor bruk av måleinstrument som spørreundersøkelser har vært sentralt (se for eksempel Edmunds et al., 2006; Wilson et al., 2006b; Vlachopoulos et al., 2013; Patek et al., 2015). Målet for denne studien er å forstå motivasjon for deltakelse i treningstilbud i regi av bedriften. Studien er teoristyr av SDT på det vis at den tar for seg komponenter og begreper fra teorien. På bakgrunn av dette og tidligere forskning er denne studien forankret i et kvantitativt forskningsdesign. Videre vil det presenteres hvilke metoder og valg som er anvendt for denne studien.

### 4.1 Utvalg og gjennomføring

Når det gjelder utvalg i kvantitativ metode er målet å samle mest mulig data i store representative utvalg for å kunne skape talldata og bruke statistiske analyseteknikker (Ringdal, 2014). Man må definere hva som karakteriserer populasjonen for å avgrense hvem som kan være en del av den, og hvilke grupper som skal representere utvalget (Nardi, 2014). På bakgrunn av formålet i denne studien var utvalget planlagt på forhånd da prosjektet var tenkt gjennomført i en bestemt bedrift, og det er derfor automatisk avgrenset til ansatte i den gitte bedriften. Bedriften ble plukket ut på bakgrunn av bekjentskap og tilgjengelighet, samt kunnskap om at de satser stort på treningsrelaterte tilbud. Dette kalles for stratifisert utvelging hvor en sikrer seg at de gruppene en ønsker er representert i utvalget (Ringdal, 2014).

Bedriften er lokalisert i Trøndelag og har 220 ansatte. Treningstilbudene i regi av bedriften omfatter årlige arrangement i form av løp, renn og cuper, arrangement som foregår over lengere tidsperioder, og som aktiviserer de ansatte i hverdagen, samt støtte til medlemskap på treningssenter. Det er personer i bedriften som jobber med utforming, planlegging og opprettholdelse av disse tilbudene. Per dags dato har de 14 treningsrelaterte tilbud i året, alt

fra idretter som fotball, løping, ski og til sykkel (se vedlegg 2). Noen av tilbudene, som blant annet cage-ball, tilbys ukentlig. Totalt svarte 102 av de 220 ansatte på spørreundersøkelsen (svarprosent = 46%). Etter å ha testet forutsetninger for regresjon, som vil senere bli presentert i dette kapitlet, endte utvalget på totalt 82 respondenter (71 menn og 11 kvinner) med en gjennomsnittsalder på 40 år. Av de som mangler i regresjonen og som besvarte undersøkelsen er det totalt 13 som hverken skal delta på tilbudene eller trener på egenhånd. Disse har ikke besvart del 2 av spørreundersøkelsen som tar for seg de psykologiske behovene. De øvrige som ikke er med i utvalget skyldes manglende avkrysning på spørsmål som hører til variablene som er brukt i utregningene.

Først ble bedriften kontaktet via telefon for å høre om prosjektet var mulig å gjennomføre i bedriften. Etter positivt svar på telefon fikk de tilsendt en e-post som inneholdt en prosjektskisse, noe som resulterte i en formell godkjenning fra bedriften om å gjennomføre prosjektet. Deretter ble det avtalt og holdt et møte hvor det i hovedsak ble delt og diskutert viktig informasjon angående prosjektet sammen med kontaktpersonen i bedriften, og et kort møte med direktør. Gjennom hele prosessen før datainnsamling var det tett dialog via e-post hvor bedriften fikk mulighet å komme med innspill og kunne kommentere spørreskjemaet om det var noe som skulle endres eller var ønsket tatt med. Tidspunkt for datainnsamling ble avtalt, og jeg ble invitert med på et arrangement i regi av bedriften hvor de fleste av de ansatte var til stede. Her informerte kontaktpersonen min i bedriften om prosjektet og tidspunkt for gjennomførelse.

Selve datainnsamlingen ble foretatt over tre dager. De to første dagene var planlagt i forkant og kom etter hverandre, mens den tredje dagen var et par uker i etterkant og var en ekstra innsamlingsdag for å samle mer data. Innsamlingen gikk ut på at jeg møtte opp i bedriften og satt i en felles kantine utover arbeidsdagen for å levere ut og samle inn spørreskjema. Et flertall av de ansatte i bedriften spiser lunsj og tar pause i kantina i løpet av dagen, så dette var den beste måten å få samlet inn data fra flest mulig. Det var også et strategisk valg for å sikre frivilligheten i prosjektet slik at de som ønsket kunne oppsøke meg og ikke omvendt.

## 4.2 Spørreundersøkelse

Denne studien er en kvantitativt tverrsnittstudie der det har blitt tatt i bruk spørreundersøkelser basert på et stort utvalgt utført i et begrenset tidsrom, og noe som gir et øyeblikksbilde. Spørreundersøkelser er en systematisk metode for å samle inn data med standardisert utspørring i et stort representativt utvalg av personer som gjør det mulig å generalisere resultatene (Ringdal, 2014). Å tilnærme seg fenomenet med tverrsnittstudier og bruk av spørreundersøkelser er tidligere brukt for å studere forholdet mellom SDT og trening, hvor resultatene fra dette samlet har gitt bevis for å bruke teorien for å forstå treningsatferd (Teixeira et al., 2012). Spørreskjema egner seg i forskning hvor en ønsker å måle menneskers atferd og meninger, og gir muligheten til å samle inn data fra mange respondenter på kortere tid, i motsetning til datainnsamling i kvalitativ metode (Nardi, 2014). Spørreundersøkelser gir en standardisering i svarene som gjør det mulig å trekke ut likheter og variasjoner i måten respondentene svarer på, som igjen muliggjør generalisering av resultatene i den gitte populasjonen. Denne standardiseringen innebærer at en kan utføre statistiske analyser som gjør det mulig å undersøke sammenhenger mellom fenomener (Johannessen, Tufte & Christoffersen, 2010). Spørreundersøkelsen i denne studien er et selvutfyllingsskjema basert på tidligere forskning, noe som egner seg i studier hvor en ønsker å samle data fra et stort utvalg, og hvor en undersøker atferd, holdninger og karakteristikk i utvalget (Nardi, 2014).

Når det gjelder selve utformingen av spørreundersøkelsen vil hypoteser og de teoretiske rammene være med på å bestemme det ideelle formatet og ordlyden i elementene (Nardi, 2014). Et spørsmål kan enten være åpent eller lukket. Et åpent spørsmål gir respondenten mulighet til å skrive hva en måtte ønske og er hensiktsmessig å bruke for å undersøke holdninger og meninger på et gitt tema. Lukkede spørsmål er standardiserte spørsmål med svaralternativer, og er mest effektivt å bruke. Man kan lettere kode slike spørsmål i form av dataanalyser (Nardi, 2014). Slike spørsmål er mest vanlig i spørreundersøkelser (Ringdal, 2014). Rekkefølgen på spørsmålene er også et viktig moment i utformingen av et vellykket skjema. En bør åpne med lette og enkle spørsmål slik at respondentene motiveres til å fullføre utfyllingen. I tillegg bør en dele opp skjemaet i de ulike temaene, samt plassere dem på en naturlig måte (Ringdal, 2014). For eksempel kan det bety å starte med bakgrunnsinformasjon, og la spørsmålene være i kronologisk rekkefølge hvis det er snakk om tidsperioder og lignende.

Spørreundersøkelsen er sammensatt av tre deler (se vedlegg 2). Del 1 består av bakgrunnsinformasjon som kjønn, alder, utdanning og gjennomsnittlig trening i en vanlig uke, og arbeidsrelaterte spørsmål som avdeling i bedriften, stilling og hvor lenge man har jobbet der. Den inneholder også spørsmål om de treningsrelaterte tilbudene i bedriften og trening utenom tilbudene. Spørsmål 11-13 i del 1 som handler om treningsmengde er hentet fra HUNT 4 som er Helseundersøkelsen i Nord-Trøndelag (Hunt Helseundersøkelse, 2017-2019). Disse ble brukt som mål på treningsmengde siden det er spørsmål som tidligere er anvendt og representerer selvrappørt treningsmengde.

Del 2 består av 12 spørsmål som er adaptert fra spørreskjemaet Basic Psychological Needs in Exercise Scale (BPNES) utformet av Vlachopoulous & Michailidou (2006). BPNES er basert på miniteorien BPNT og måler oppfyllelse av psykologiske behov i forbindelse med deltakelse i trening. Flere studier har testet at evalueringen og validiteten i skalaen er gyldig og pålitelig på tvers av flere kulturer, samt vist at det er positive sammenhenger mellom tilfredsstillende av behovene og opplevd trivsel (Vlachopoulous & Michailidou, 2006; Vlachopoulos et al., 2013). Den norske versjonen av BPNES som er anvendt her er oversatt av Solberg, Hopskin, Ommundsen og Halvari (2012) (Kristensen, 2013). BPNES har vist å ha gyldighet basert på komponenter som ligger innenfor rammeverkene i SDT. Skjemaets 12 lukkede spørsmål er delt inn i 3 subskalaer som representerer hvert av behovene autonomi, kompetanse og tilhørighet. I denne delen ble utvalget bedt om å ta utgangspunkt i enten tilbudene til bedriften eller annen trening ut i fra hva de hadde deltatt/deltar i.

Del 3 består av 24 spørsmål som er adaptert fra Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire 3 (BREQ-3) som er utformet av Markland og Tobin (2004) og Wilson, Rodgers, Loitz og Schime (2006b). Spørreskjemaet er basert på miniteorien OIT og tar for seg integrering og internalisering av motivasjon. Den opprinnelige BREQ (Mullan, Markland & Ingledew, 1997) er utviklet for å måle de ulike reguleringene for motivasjon innenfor trening. Den undersøker også hvordan motivasjon er et kontinuum. Den opprinnelige versjonen er delt inn i 15 elementer som vurderer de fire reguleringene for motivasjon på en 5-punkts skala fra 0 «Stemmer ikke for meg» til 4 «Stemmer veldig godt for meg». I etterkant viste det seg at skalaen hadde en skjevhet ettersom amotivasjon fremsto som irrelevant for treningsatferd. På bakgrunn av dette ble det tilføyd en 4-punkts amotivasjonsskala i spørreskjemaet, noe som resulterte i BREQ-2 (Markland & Tobin, 2004). Tidligere forskning har vist at de tilføyde spørsmålene ikke svekker responsen i skalaen (Standage & Ryan, 2012). Etterhvert ble det



vurdert å ta med mål for integrert regulering i spørreskjemaet for å gjøre det lettere å skille mellom integrert regulering og indre motivasjon. Det ble da tilføyd egne mål for integrert regulering i motsetning til de to tidligere versjonene der integrert regulering var sammenslått med indre motivasjon (Markland & Tobin, 2004; Wilson et al., 2006b). Dette resulterte i en ny versjon, BREQ-3, med integrert regulering målt alene og som inneholder 24 påstander (Markland, 2014), som er anvendt her. BREQ-3 er dermed den mest utviklede og komplekse versjonen. I del 3 ble den norske versjonen av BREQ-2 (School of Sport, Health & Exercise Sciences) anvendt, og norsk versjon av de resterende 4 påstandene som er tilføyd i BREQ-3 ble hentet fra Skjelten (2016). BREQ-3 inneholder 24 lukkede spørsmål som er delt inn i 6 subskalaer som representerer de ulike motivasjonstypene; amotivasjon, ytre regulering, innlemmet regulering, identifisert regulering, integrert regulering og indre motivasjon. Spørsmålene er rangert på en 5-punkts skala fra 0 «Stemmer ikke for meg» til 4 «Stemmer veldig godt for meg» (Wilson et al, 2006b). Her ble utvalget bedt om å ta utgangspunkt i enten tilbudene til bedriften, annen trening eller trener ikke, ut i fra hva de hadde deltatt/deltar i.

NSD, Norsk senter for forskningsdata, har vurdert behandlingen av personopplysninger for dette prosjektet å være i samsvar med personvernregelverket (se vedlegg 1). Derfor er de spørsmålene i spørreundersøkelsen som tar for seg hvilke avdeling man jobber i er sensurert for å ivareta anonymiteten til bedriften. Dette gjelder også noen av de treningsrelaterte tilbudene som er sensurert av samme grunn.

### 4.3 Variabler

For å kunne anvende dataene i analyser er det valgt ut en rekke variabler som representerer de teoretiske begrepene og andre karakteristikker i utvalget. Variabler er målinger av begreper fra teoretiske perspektiv (Ringdal, 2014). Den avhengige variabelen er det fenomen en prøver å undersøke, mens de uavhengige variablene er de som forklarer den avhengige (Nardi, 2014). De uavhengige variablene er med på å skape statistisk variasjon i den avhengige variabelen (Thrane, 2017).

### ***Treningsintensjon***

Da denne studien tar for seg intensjonen ansatte har for å delta i treningstilbud i regi av bedriften er den avhengige variabelen basert på deltakelse i tilbudene. Den avhengige variabelen er basert på spørsmål om planlagt deltakelse i treningstilbudene. Grunnen til dette er at en viss andel i utvalget har vært ansatt i under ett år og tilbudene varierer fra år til år. Treningsintensjonen er basert på spørsmål 8 i spørreskjemaet (se vedlegg 2). På det tidspunktet dataene ble samlet inn var det en av aktivitetene i tilbudene som hadde vært gjennomført, og tilbudet som angår støtte til medlemskap på treningssenter gjelder hele året. I hovedsak gikk variabelen fra 0 til 14 avhengig av hvor mange tilbud det ble krysset av for. For å skille mellom de som har tenkt å delta og de som ikke har tenkt å delta, ble variabelen omkodet til en dikotom variabel med verdiene 0 og 1. De som ikke har tenkt å delta, som krysset av for 0, havnet i gruppe 0 som representerer de med intensjon om å delta på annen trening. De som har tenkt å delta, som har krysset av på alt fra 1 til 14 tilbud, havnet i gruppe 1 som representerer de med intensjon om å delta i treningstilbudene. Ved å omkode variabelen slik fikk den ingen øvre eller nedre grense, og ga grunnlag for å gjennomføre en logistisk regresjonsanalyse (Ringdal & Wiborg, 2017). Logistisk regresjon tar utgangspunkt i en avhengig variabel med verdiene 0 og 1. Intensjonen om deltakelse i tilbudene har verdien 1 da det er vanlig å kode 1 som at egenskapen av interesse er til stede (Thrane, 2017). Frekvensanalysen som ble gjennomført på den nye dikotomiserte avhengige variabelen viste at 78,05% (n=64) i utvalget er en del av gruppen som har intensjon om å delta i treningstilbudene, mens 21,95% (n=18) er en del av gruppen som har intensjon om å delta på annen trening.

### ***Uavhengige variabler***

Videre er noen av de uavhengige variablene i regresjonen hentet fra samme del i spørreundersøkelsen. Den første variabelen er et sammensatt mål av fysisk aktivitet som består av spørsmål 10, 11 og 12 (se vedlegg 2) som tar for seg hyppighet, intensitet og varighet i trening. Det ble gjennomført faktoranalyse hvor alle variablene ladet på samme faktor, og Cronbachs Alfa test som viste noe lave verdier (gjennomsnittsverdi på 0,5). Kravet på Cronbachs Alfa er at verdien bør være på minst 0,7 (Ringdal, 2014). De tre variablene ble til tross for dette slått sammen for å ha et mål på fysisk aktivitet som representerer treningsmengden. Den nye variabelen «fysisk aktivitet» er kontinuerlig og består av verdiene 1 til 4. Ved gjennomført frekvensanalyse viser resultatene at variabelen er normalfordelt. Deretter kommer den uavhengige variabelen kjønn som er en dikotom variabel hvor verdien 0

er mann, og verdien 1 er kvinne. Fordelingen er 86,59% (n=71) menn og 13,41% (n=11) kvinner. Neste uavhengig variabel er «alder» som er en kontinuerlig variabel som går fra laveste verdi på 19 år til høyeste verdi på 67 år, og variabelen er normalfordelt. Den uavhengige variabelen «utdanning» er kontinuerlig og består av verdier fra 1 til 5 ut i fra hvor høy utdanning man har (se vedlegg 2). I følge frekvensanalyse er variabelen normalfordelt med 7,32% (n=6) med grunnskole, 36,59% (n=30) med videregående skole, 26,83% (n=22) med fagbrev eller svennebrev, 21,95% (n=18) med høyskole/universitet mindre enn 4 år, og 7,32% (n=6) med høyskole/universitet 4 år eller mer.

For å kunne slå sammen subskalaene til tre indekser for hvert behov fra BPNES ble det gjennomført korrelasjonsanalyse og Cronbachs Alfa-test. Spørsmålene er rangert på en 5-punkts skala fra 1 «Ikke enig» til 5 «Helt enig». Spørsmål 1, 4, 7 og 10 representerer autonomi, spørsmål 2, 5, 8, og 11 kompetanse, og 3, 6, 9 og 12 tilhørighet. Fordi måleinstrumentet allerede er validert (Vlachopoulos & Michailidou, 2006; Vlachopoulos et al., 2013) ble testene gjennomført på de begrepsmessig eksisterende indeksene.

Korrelasjonsanalysen viste at nesten alle spørsmålene hadde en signifikant positiv korrelasjon med hverandre i de gitte indeksene, med unntak av to spørsmål innenfor indeksen kompetanse (se vedlegg 3). Den opprinnelige indeksen til kompetanse ble likevel beholdt av begrepsmessige hensyn. Reliabiliteten som ble testet med Cronbachs Alfa viste at alle indeksene hadde høy nok verdi (se vedlegg 4). Ut i fra dette ga testene grunnlag for å slå sammen variablene til indeksene «autonomi», «kompetanse» og «tilhørighet» som måler hvert enkelt behov (se vedlegg 5). Variablene går fra 1 som laveste verdi til 5 som høyeste.

Det ble testet for korrelasjon og utført Cronbachs Alfa-test på subskalaene i BREQ-3 for å kunne slå sammen til seks indekser for hver motivasjonsform. Spørsmål 3, 9, 15 og 21 representerer indre motivasjon, spørsmål 5, 11, 17 og 23 integrert regulering, spørsmål 1, 7, 13 og 19 identifisert regulering, spørsmål 4, 10, 16 og 22 innlemmet regulering, spørsmål 6, 12, 18 og 24 ytre regulering, og spørsmål 2, 8, 14, og 20 amotivasjon. På grunnlag av validiteten i måleinstrumentet (Wilson et al, 2006b) ble testene gjennomført på de begrepsmessige indeksene. Korrelasjonsanalysen viste at alle spørsmålene i indeksene har en signifikant positiv korrelasjon med hverandre (se vedlegg 6). Cronbachs Alfa-verdiene var høye nok i alle komponentene, med unntak av amotivasjon der verdien var så vidt under kravet (0.69) (se vedlegg 7). Den opprinnelige indeksen for amotivasjon ble likevel beholdt av begrepsmessige hensyn. Korrelasjonen og reliabiliteten i komponentene ga grunnlag for å

slå sammen variablene i de begrepsmessige indeksene «indre motivasjon», «integriert regulering», «identifisert regulering», «innlemmet regulering», «ytre regulering» og «amotivasjon» som måler de ulike reguleringene (se vedlegg 8). Variablene går fra 0 som laveste verdi til 4 som høyeste.

#### 4.4 Validitet og reliabilitet

Det finnes ulike måter å vurdere gyldigheten og påliteligheten i en studie. Reliabilitet er et empirisk spørsmål, og høy reliabilitet er en forutsetning for høy validitet (Ringdal, 2014).

##### ***Reliabilitet***

Reliabilitet dreier seg om hvorvidt målingene er pålitelige i så stor grad at man vil få det samme resultatet om det samme måles gjentatte ganger (Nardi, 2014). Tilfeldige målefeil kan gå utover reliabiliteten. Små tilfeldige målefeil kan oppstå spesielt i dataregistreringer ved at respondenten for eksempel krysser av feil svar (Ringdal, 2014). I følge Ringdal (2014) finnes det flere måter å vurdere datas reliabilitet på. Den ene måten går ut på allmenn kildekritikk hvor en vurderer måten datamaterialet er samlet inn på. Dette kan være spørsmål knyttet til selve spørreundersøkelsen og utformingen av den, og hvordan spørreundersøkelsen ble gjennomført. I denne studien er det anvendt validerte spørreskjema brukt i tidligere forskning noe som styrker reliabiliteten til denne studien. Det er også grundig redegjort for innsamlingsteknikkene og beskrivelsen av fremgangsmåten gjør det mulig å gjennomføre lignende forskningsprosjekter. Dette styrker studiens reliabilitet.

En annen måte å vurdere reliabiliteten på er å måle graden av intern konsistens mellom indikatorene som skal inngå i en indeks. Dette kan man gjøre ved å måle Cronbachs Alfa som varierer fra 0 til 1, hvor verdien helst skal være over 0,7 (Ringdal, 2014). Som nevnt er Cronbachs Alfa-verdiene på de sammensatte indeksene høye nok, noe som styrker reliabiliteten. Reliabilitet kan også vurderes i forhold til i hvilken grad dataene er generaliserbare (Nardi, 2014). Utvalget her består av ansatte i en bedrift, og det er derfor ikke mulig å generalisere resultatene til hele befolkningen, men det er mulig å generalisere resultatet i bedriften data er samlet inn i og i lignende bedrifter innenfor samme sjanger.

## *Validitet*

Validitet handler om å måle det en faktisk mener å måle, og om målingene er korrekte og hensiktsmessige å måle det fenomenet man studerer (Nardi, 2014). Validitet krever teoretisk vurdering i den forstand at det må refereres til den teoretiske sammenhengen begrepet brukes i. Selve verdien på variabelen avhenger av systematiske og tilfeldige målefeil, hvor tilfeldige målefeil påvirker reliabiliteten, og systematiske målefeil går utover validiteten (Ringdal, 2014). Systematiske målefeil kan for eksempel være at respondenter har rapportert at de trener mer enn de faktisk har gjort, eller de påvirkes til å trene av andre grunner enn de de oppgir, for å få de personlige resultatene til å se bedre ut om seg selv. Dette kan da i så fall undergrave datas validitet. Det er vanskelig å avklare om det foreligger slike eller andre systematiske målefeil.

Det finnes flere måter å vurdere validitet på, og kan i følge flere forfattere deles opp i fire kategorier (Netemeyer, Sharma & Bearden, 2003; Nardi, 2014). Den ene måten kalles for «*face-value*» som dreier seg om hvorvidt spørsmålene gir svar på det man faktisk ønsker å fange opp, ved at indikatorene vurderes på en skjønsmessig måte og ikke beskrives gjennom statistiske analyser (Ringdal, 2014). For å oppnå valide data er det viktig med et velformulert spørreskjema hvor spørsmålene er tilpasset utvalget og at spørsmålene er relevante for det man ønsker å finne ut (Nardi, 2014). Vil for eksempel spørsmålet om trening i en gjennomsnittssuke gi et reelt svar på hvor mye man trener? En neste måte er *innholdsvaliditet*, det vil si om et sett med elementer måler kompleksiteten til en variabel. Innholdet i undersøkelsen må være relevant for det man undersøker (Nardi, 2014). I variabelen som tar for seg den fysiske aktiviteten er spørsmålene basert på hvor ofte man trener, intensitet og varighet, noe som gir *face-value* og *innholdsvaliditet* fordi det er satt sammen av flere spørsmål som er ment å måle treningsmengden.

En tredje måte kalles for *kriterievaliditet*. Her undersøkes det om målet gir resultat i samsvar med et kriterium. Dette er en noe mer komplisert måte å vurdere validitet på, da man sjeldent har gode kriterier å vurdere det mot (Ringdal, 2014). I dette tilfellet finnes det ingen fasit for de ulike SDT-komponentene, som for eksempel hvilken motivasjonsregulering eller hvilke behov man må ha, og en kan derfor ikke vurdere validiteten på denne måten. En mulig tilnærming til kriterievaliditet i dette tilfellet kunne for eksempel vært å undersøke i etterkant om de som har svart at de deltar på de ulike tilbudene faktisk gjør det. Hvis jeg skulle ha gjort dette måtte jeg ha registrert respondentenes navn på spørreskjemaet, for deretter å

sammenligne med lister/oversikter bedriften har over de som deltar/har deltatt på tilbudene. Dette ville vært alt for tidkrevende i denne studien, men kan være interessant å gjøre i videre forskning. En siste måte er *nomologisk validitet*, der en undersøker om et mål i praksis fungerer slik man forventer ut i fra de teoretiske betraktningene (Ringdal, 2014). De validerte spørreskjemaene som er anvendt har vist seg å faktisk måle motivasjon ut i fra de teoretiske begrepene, og styrker validiteten i denne studien.

En kan også vurdere validiteten til dataen i lys av selve spørreskjemaet og utformingen av det. Spørreskjemaet som er anvendt i denne studien er et selvrapporteringskjema. Med dette følger flere mulige problemer som feilrapportering. Når en måler atferd i spørreundersøkelser er resultatene basert på hva respondentene sier de gjør eller har gjort. Dermed indikerer svarene kun hva respondentene husker selv og ønsker å fortelle om deres atferd (Nardi, 2014). For eksempel er målet for fysisk aktivitet basert på hvor aktive respondentene selv mener de har vært, og en kan derfor ikke være sikker på at validiteten for dette målet er god. Hvis treningsaktiviteten hadde blitt målt med for eksempel pulsmåling under trening så ville det hatt større validitet. Motivasjonsforskning med bruk av måleinstrument som BPNES og BREQ-3 har vært i stor grad vært anvendt i tidligere forskning, noe som gjør det mulig å sammenligne denne studien med andre studier. Dette kalles for kommunikativ gyldighet og innebærer man tester ut forskningen ved å publisere den i for eksempel et vitenskapelig tidsskrift hvor en bevisst forholder seg til aktuelle teorier og perspektiver, og til tidligere forskning innenfor samme tema eller med samme metode (Tjora, 2012). Ved å sammenligne studier på denne måten styrkes gyldigheten.

### ***Statistiske analyser***

Før man gjennomfører logistisk regresjon er det en del forutsetninger som bør undersøkes for å teste modellens helhet. Modellen ble testet i henhold til multikollinearitet, innflytelsesrike caser, modelltilpasning og linearitet, ikke-lineære sammenhenger og samspill. Den opprinnelige modellen som forutsetningene er testet mot har en forklaringskraft på 36,87%. Variablene fysisk aktivitet ( $p < .05$ ), alder ( $p < .02$ ), autonomi ( $p < .01$ ), kompetanse ( $p < .02$ ), identifisert regulering ( $p < .01$ ) og innlemmet regulering ( $p < .04$ ) er signifikante og har derfor innvirkning på hvilken gruppe man havner i (se vedlegg 9).

Multikollinearitet kan bestemmes ved å undersøke om de uavhengige variablene korrelerer for mye med den avhengige ved bruk av «collin» test og VIF-skårer. Grensen på VIF-skårer

kan være alt fra en maksimal grense på 2,5, til en maksimalgrense på 10 (Thrane, 2017). Resultatene fra testen viser at modellen ikke er påvirket av multikollinearitet uavhengig hvilken maksimalgrense man opererer med (mean VIF=1.95) (se vedlegg 10).

Hva gjelder innflytelsesrike caser handler det om å undersøke om noe av dataen inneholder feilpunching eller om det er observasjoner som ligger langt unna de andre observasjonene i datamaterialet (Thrane, 2017). Dette ble undersøkt med tre ulike tester som resulterte i 4 observasjoner som kunne være eventuelle uteliggere. Dette gjaldt de med ID nummer 11, 25, 38 og 79 (se vedlegg 11). Hver enkelt observasjon ble testet for «rare» verdier, altså verdier utenfor dataen, som ble fjernet fra datasettet hver for seg for å undersøke forbedringer i modellen. Ingen av observasjonene som viste seg å ha rare verdier, og ingen av dem medførte noen særlig forbedring på modellen. På bakgrunn av dette ble alle observasjonene beholdt i modellen.

Videre ble det testet for tilpasning av modellen hvor observert og forventet utfall på den avhengige variabelen sammenlignes. Dette sammenlignes vmed Hosmer Lemeshows-testen ved å dele utvalget inn i et visst antall grupper (Ringdal & Wiborg, 2017). Vanligvis benytter man seg av 10 grupper i testen, men siden utvalget i denne studien er noe lite ble det testet med 4 grupper. Modellen må ha et ikke signifikant utfall ( $p < 0.05$ ) for å kunne slå fast at modellens tilpasning er tilfredsstillende (Ringdal & Wiborg, 2017). Resultatene viste nettopp dette ( $\text{prob} > \chi^2 = 0.55$ ) (se vedlegg 12) og modellen kan følgelig brukes for videre analyser.

I logistiske regresjonsmodeller er regresjonslinja i utgangspunktet ikke-lineær, men man bør likevel teste for ikke-linearitet (Thrane, 2017). Her er dette gjort ved konstruksjon av andregradsledd der andregradsleddet må ha en signifikant effekt i modellen for å være nyttig (Thrane, 2017). Alle de uavhengige variablene ble testet som andregradsledd og lagt inn i modellen, men ingen viste seg å ha noe signifikant effekt. Regresjonslinja i modellen er dermed ikke-lineær.

Til slutt ble det testet for interaksjonseffekter mellom variablene for å undersøke om det er noe samspill mellom de uavhengige variablene (Midtbø, 2012). Om et samspillsledd bidrar til en forbedring må det være signifikant ( $p < 0.05$ ) og forbedre modellen i form av høyere pseudo  $R^2$  (Ringdal & Wiborg, 2017). Alle de uavhengige variablene ble testet for interaksjonseffekter på tvers av hverandre ved alle mulige kombinasjoner. Den eneste

interaksjonseffekten som viste seg å ha effekt var fysisk aktivitet og ytre motivasjon. Samspillsleddet er signifikant ( $p < 0.03$ ), variabelen «ytre integrering» har gått fra å være ikke signifikant til å bli signifikant, og Pseudo  $R^2$  har økt fra 36,87% i den opprinnelige modellen til 43,77% med samspillsleddet. I den opprinnelige regresjonsmodellen var fysisk aktivitet signifikant ( $p < 0.05$ ) og hadde en negativ innvirkning på det å havne i gruppen med intensjon om å delta i tilbud ( $OR = .09$ ) (se vedlegg 9). I den grafiske fremstillingen av samspillsleddet (se vedlegg 13) ser man hvordan graden av ytre regulering og fysisk aktivitet påvirker hvilken gruppe man sannsynligvis havner i. På bakgrunn av samspillsleddets effekt i regresjonsmodellen er det inkludert i den endelige regresjonsmodellen som blir presentert i resultatkapittelet.



## Kapittel 5 - Resultater

I denne delen presenteres resultatene for studien. Totalt består resultatene av 82 personer som deltok i spørreundersøkelsen. Gruppen som har svart at de har intensjon om å delta i treningstilbudene består av 56 menn og 8 kvinner. Gruppen med intensjon om å delta på annen trening består av 15 menn og 3 kvinner. Tabell 1 beskriver utvalget ut fra alder, fysisk aktivitet, utdanning, deltakelse i treningstilbudene, samt de psykologiske behovene og motivasjonsreguleringene.

Tabell 1: Deskriptiv statistikk av utvalget

	Intensjon om å delta i treningstilbudene n=64 (78.05%)	Intensjon om å delta på annen trening n=18 (21.95%)	Totalt n=82 (100%)
Fysisk aktivitet	M= 2.90 SD= .50	M= 2.85 SD= .43	M= 2.89 SD= .48
Alder	M= 39.29 SD= 12.95	M= 45.88 SD= 11.34	M= 40.74 SD= 12.84
Utdanning	M= 2.82 SD= 1.01	M= 2.94 SD= 1.30	M= 2.85 SD= 1.07
Autonomi	M= 4.21 SD= .61	M= 4.20 SD= .63	M= 4.21 SD= .61
Kompetanse	M= 3.94 SD= .57	M= 3.61 SD= .72	M= 3.86 SD= .62
Tilhørighet	M= 4.38 SD= .62	M= 3.98 SD= .97	M= 4.29 SD= .73
Indre motivasjon	M= 3.13 SD= .64	M= 2.62 SD= .75	M= 3.02 SD= .69
Integrert regulering	M= 2.47 SD= .95	M= 2.11 SD= .94	M= 2.39 SD= .95
Identifisert regulering	M= 3.00 SD= .73	M= 2.54 SD= .78	M= 2.89 SD= .76
Innlemmet regulering	M= 1.84 SD= 1.03	M= 1.94 SD= 1.07	M= 1.86 SD= 1.03
Ytre regulering	M= .37 SD= .62	M= .37 SD= .58	M= .37 SD= .61
Amotivasjon	M= .18 SD= .35	M= .22 SD= .42	M= .19 SD= .37

M = gjennomsnitt, SD = standardavvik, n = antall respondenter

Den deskriptive statistikken gir en oversikt over gjennomsnitt og standardavvik på de ulike variablene for de to gruppene. Fysisk aktivitet er nokså likt både i gruppen som skal delta i treningstilbudene ( $M=2.90$ ,  $SD=.50$ ) og gruppen som skal delta på annen trening ( $M=2.85$ ,  $SD=.43$ ). Det samme gjelder utdanning for gruppen som skal delta i tilbudene ( $M=2.82$ ,  $SD=1.01$ ) og de som skal delta på annen trening ( $M=2.94$ ,  $SD=1.30$ ), med unntak av at standardavviket er noe større i gruppen for de som ikke skal delta. Når det gjelder alder er de som skal delta noe yngre ( $M=39.29$ ,  $SD=12.95$ ) enn de som ikke skal delta ( $M=45.88$ ,  $SD=11.34$ ).

For gruppen som skal delta i tilbudene er behovet for tilhørighet viktigst ( $M=4.38$ ,  $SD=.62$ ) etterfulgt av behovet for autonomi ( $M=4.21$ ,  $SD=.61$ ). Behovet for kompetanse er minst viktig for denne gruppen ( $M=3.94$ ,  $SD=.57$ ). I gruppen som skal delta på annen trening er behovet for autonomi viktigst ( $M=4.20$ ,  $SD=.63$ ), deretter kommer behovet for tilhørighet ( $M=3.98$ ,  $SD=.97$ ) med ganske høyt standardavvik. Det minst viktige behovet for denne gruppen er kompetanse ( $M=3.61$ ,  $SD=.72$ ).

Den hyppigst forekommende typen motivasjon i følge statistikken er indre motivasjon både i gruppen som skal delta i tilbudene ( $M=3.13$ ,  $SD=.64$ ) og gruppen som skal delta på annen trening ( $M=2.62$ ,  $SD=.75$ ). Etterfulgt av indre motivasjon er det identifisert regulering som karakteriserer gruppen som skal delta i tilbudene ( $M=3.00$ ,  $SD=.73$ ) og gruppen som skal delta på annen trening ( $M=2.54$ ,  $SD=.78$ ). Deretter kommer integrert regulering som er noe høyere i gruppen som skal delta i tilbudene ( $M=2.47$ ,  $SD=.95$ ) enn i gruppen som skal delta på annen trening ( $M=2.11$ ,  $SD=.94$ ). På de mer kontrollerte ytre formene for motivasjon er det innlemmet regulering som er høyest i gruppen som skal delta på tilbudene ( $M=1.84$ ,  $SD=1.03$ ). I gruppen som skal delta på annen trening scorer de høyest på innlemmet regulering ( $M=.1.94$ ,  $SD=1.07$ ) på de kontrollerte formene for ytre motivasjon. Det er lite ytre regulering i gruppen som skal delta i tilbud ( $M=.37$ ,  $SD=.62$ ), og i gruppen som skal delta på annen trening ( $M=.37$ ,  $SD=.58$ ). Til slutt er amotivasjon den motivasjonsformen som både gruppen som skal delta i tilbudene ( $M=.18$ ,  $SD=.35$ ) og gruppen som skal delta på annen trening ( $M=.22$ ,  $SD=.42$ ) har lavest score på av alle motivasjonsformene.

Tabell 2: Type trening i utvalget

Type trening	Treningssenter	Idrettslag	Egenhånd
Intensjon om å delta i treningstilbudene	41	9	25
Intensjon om å delta på annen trening	10	0	10

Tabell 2 viser hvilken type trening utvalget deltar på basert på svarene i spørsmål 10 i spørreundersøkelsen (se vedlegg 2). Den viser hvor mange fra hver gruppe som deltar på hvilken type trening. De som har intensjon om å delta i treningstilbudene deltar på treningssenter (64%), i idrettslag (14%) og på egenhånd utenom aktivitetene i tilbudene (39%), mens de som har intensjon om å delta på annen trening deltar kun på treningssenter (56%) eller på egenhånd (56%).

Tabell 3: Korrelasjonsmatrise med alle variablene

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>1</b> Treningsintensjon	1.00													
<b>2</b> Fysisk aktivitet	.04	1.00												
<b>3</b> Kjønn	-.05	-.18	1.00											
<b>4</b> Alder	-.21	-.19	.15	1.00										
<b>5</b> Utdanning	-.04	.16	-.04	.23*	1.00									
<b>6</b> Autonomi	.00	.15	.16	.11	.08	1.00								
<b>7</b> Kompetanse	.22*	.29**	.09	-.01	.03	.65**	1.00							
<b>8</b> Tilhørighet	.22*	-.07	.12	.02	-.03	.59**	.49**	1.00						
<b>9</b> Indre motivasjon	.30**	.27**	.28**	-.01	.14	.31**	.41**	.31**	1.00					
<b>10</b> Integrert regulering	.15	.44**	.09	.12	.34**	.21	.36**	.13	.51**	1.00				
<b>11</b> Identifisert regulering	.24*	.52**	.16	-.02	.20	.31**	.39**	.16	.57**	.72**	1.00			
<b>12</b> Innlemmet regulering	-.04	.39**	.08	-.02	.15	.09	.22*	-.06	.22*	.48**	.59**	1.00		
<b>13</b> Ytre regulering	.00	.15	-.06	-.00	-.00	-.16	.05	-.04	.01	.31**	.18	.36**	1.00	
<b>14</b> Amotivasjon	-.04	-.16	-.05	-.00	-.22*	-.18	-.06	.01	-.23*	-.22*	-.32**	-.02	.30**	1.00

\*=p<0.05, \*\*=p<0.01

Resultatene fra Pearsons korrelasjonsmatrisen i tabell 3 viser at treningsintensjonen har en positiv signifikant korrelasjon med variablene kompetanse (R=.22\*), tilhørighet (R=.22\*), indre motivasjon (R=.30\*\*) og identifisert regulering (R=.24\*). Da gruppen med intensjoner om å delta i treningstilbudene er 1 viser dette at sjansen for å havne i denne gruppen øker med økt verdi på de andre variablene.

Hva gjelder behovene er det en sterk positiv korrelasjon mellom alle tre behovene; autonomi og kompetanse (R=.65\*\*), autonomi og tilhørighet (R=.59\*\*) og kompetanse og tilhørighet (R=.49\*\*). Videre korrelerer autonomibehovet positivt med indre motivasjon (R=.31\*\*) og

identifisert regulering ( $R=.31^{**}$ ). Kompetansebehovet korrelerer positivt med indre motivasjon ( $R=.41^{**}$ ), integrert regulering ( $R=.36^{**}$ ), identifisert regulering ( $R=.39^{**}$ ) og innlemmet regulering ( $R=.22^*$ ). Tilhørighetsbehovet korrelerer kun positivt med indre motivasjon ( $R=.31^{**}$ ).

Modell 1: Multivariat logistisk regresjon med treningsintensjon som avhengig variabel

	Koeffisient	Std.avvik	Odds Ratio
Fysisk aktivitet	-1.50	1.36	.22
Kjønn	-.38	1.33	.68
Alder	-.12	.04	.87**
Utdanning	-.23	.42	.79
BPNES			
Autonomi	-3.94	1.67	.01**
Kompetanse	3.07	1.38	21.63*
Tilhørighet	1.40	1.04	4.08
BREQ-3			
Indre motivasjon	1.39	.76	4.02
Integrert regulering	.03	.66	1.03
Identifisert regulering	2.99	1.19	19.94**
Innlemmet regulering	-1.51	.75	.21*
Ytre regulering	10.46	5.09	35102.79*
Amotivasjon	-.60	1.13	.54
Samspillsleddet	-3.39	1.57	.03*
Konstantledd	2.02	3.89	7.53
N	82		
Pseudo R <sup>2</sup>	0.4377		
Prob>chi2	0.0006		
Log likelihood	-24.266459		

N = antall, \*= $p < 0.05$ , \*\*= $p < 0.01$

Den logistiske regresjonsmodellen, modell 1, består av totalt 82 respondenter inkludert (n=82). I den endelige regresjonsmodellen er samspillsleddet med «fysisk aktivitet» og «ytre regulering» med på bakgrunn av forutsetningene for regresjon forklart i kapittel 4.

Regresjonsmodellen er statistisk signifikant (Prob>chi2= $< 0.0006$ ) og den forklarer 43,77% av variansen (Pseudo R<sup>2</sup>=0.4377).

Modellen viser at det er en negativ sammenheng mellom alder og intensjonen om å delta i treningstilbudene (OR=.87,  $p < .00$ ). Kjønn og utdanning har ingen innvirkning på hvilken gruppe man havner i.

Variablene som tar for seg de psykologiske behovene viser at det er en negativ sammenheng mellom autonomi og intensjonen om å delta i tilbudene (OR=.01,  $p < .01$ ), og en positiv

sammenheng mellom kompetanse og intensjonen om å delta i tilbudene (OR=21.63,  $p<.02$ ). Tilhørighet er ikke signifikant og har derfor ingen innvirkning på hvilken gruppe man havner i.

Når det gjelder motivasjonsreguleringene viser modellen en positiv sammenheng mellom identifisert regulering og intensjonen om å delta i treningstilbudene (OR=19.94,  $p<.01$ ). Videre er det en negativ sammenheng mellom innlemmet regulering og intensjonen om å delta i treningstilbudene (OR=.21,  $p<.04$ ). Indre motivasjon, integrert regulering og amotivasjon har ingen innvirkning på hvilken gruppe en havner i.

Samspillsleddet som er satt sammen av fysisk aktivitet og ytre regulering har effekt på treningsintensjonen (OR=.03,  $p<.03$ ) og dekker ulike sammenhenger. De med lav fysisk aktivitet og liten grad av ytre regulering havner sannsynligvis i gruppen som har intensjon om å delta på annen trening. De med lav fysisk aktivitet og høy grad av ytre regulering havner sannsynligvis i gruppen som har intensjoner om å delta i tilbudene. Videre vil de med høy fysisk aktivitet og liten grad av ytre regulering sannsynligvis havne i gruppen med intensjoner om å delta i tilbudene, mens de med høy fysisk aktivitet og høy grad av ytre regulering sannsynligvis havne i gruppen med intensjon om å delta på annen trening.

### ***Predikerte sannsynligheter***

For å kontekstualisere resultatene fra regresjonen er det regnet om til sannsynligheter med ulike verdier på de ulike variablene. Her er det i hovedsak tatt utgangspunkt i de variablene som tar for seg det teoretiske grunnlaget, og kun variabler som viser seg å være signifikante i regresjonsmodellen siden de har en innvirkning på hvilken gruppe man havner i. De variablene som er fokusert på i predikeringene er autonomi, kompetanse, identifisert regulering og innlemmet regulering.

På behovet for autonomi er det predikert caser med utgangspunkt i gjennomsnittsverdiene på de andre variablene, og caser med mer spesifikke verdier på de andre variablene i henhold til det teoretiske perspektivet (se vedlegg 14, tabell 26). Det samme gjelder på behovet for kompetanse (se vedlegg 14, tabell 27). De casene som er predikert på identifisert regulering er regnet med gjennomsnittsverdiene på de andre variablene, og med spesifikke verdier i tråd med det teoretiske perspektivet (se vedlegg 14, tabell 28). Det er også regnet med gjennomsnittsverdier og spesifikke verdier på utregningene med innlemmet regulering (se vedlegg 14, tabell 29).

Sannsynlighetene vil bli videre presentert og diskutert i neste kapittel.



## Kapittel 6 – Diskusjon

Som resultatene i den logistiske regresjonsmodellen viser har de ulike behovene og motivasjonsformene forskjellig innvirkning på hvilken gruppe man sannsynligvis havner i. Funnene kan på denne måten vise hva som karakteriserer motivasjonen for deltakelse i treningsrelaterte tilbud i regi av bedriften. Det kommer frem at graden av selvbestemt motivasjon har en innvirkning på intensjonen for å delta i treningstilbudene. For å skape en forståelse av funnene vil de knyttes opp mot de teoretiske perspektivene og tidligere forskning innenfor lignende kontekster. Ved å fremstille hvilke tendenser som er knyttet til intensjonen om deltakelse i tilbudene vil en kunne forstå motivasjonen og hvilke forhold som ligger til grunn, og hvordan selvbestemt motivasjon henger sammen med intensjonen.

### 6.1 Innflytelse av de psykologiske behovene

De tre grunnleggende psykologiske behovene er medfødte og er avgjørende for et individs psykiske helse (Deci & Ryan, 1985). Oppfyllelse av behovene autonomi, kompetanse og tilhørighet er viktig for optimal motivasjon, vekst og trivsel (Standage & Ryan, 2012). Forskning viser at tilfredsstillende av behovene har stor betydning for treningsmotivasjon, og hvert enkelt behov predikerer treningsatferd (Wilson & Todd Rogers, 2008; Barbeau, Sweet & Fortier, 2009; Gunnell et al., 2014). I hvilken grad de to gruppene opplever tilfredsstillende av behovene og hvilke behov som påvirker intensjonen kan legge grunnlag for hva som er viktig for intensjonen om å delta i treningstilbudene. I den logistiske regresjonen er behovene autonomi og kompetanse signifikante, og det er derfor disse to behovene som har en innvirkning på intensjonen om å delta i treningstilbudene eller ikke.

#### ***Behovet for autonomi***

Det er en negativ sammenheng mellom autonomi og det å havne i gruppen som skal delta i tilbudene. Det vil si at de som i større grad har dekket behovet for autonomi har intensjon om å delta i annen trening. Opplevelsen av autonomi handler om å oppleve aktiviteter som selvbestemte og selvvalgte (Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2002).

Det at de som ikke har intensjon om å delta i tilbudene opplever større grad av autonomi kan det tyde på at de opplever selvbestemmelse i aktivitetene de skal delta i når aktivitetene er selvvalgte. En mulig forklaring på resultatet kan være at deltakelse i treningstilbudene ikke assosieres med frie valg og selvbestemmelse. Som tidligere nevnt har bedriften 14 tilbud som

dekker et relativt bredt spekter av ulike aktiviteter, som blant annet ulike idretter, løp, sykkel og lignende. Til tross for at tilbudene er varierte er de likevel med på å sette visse rammer for hva en kan delta på, og tilbudene dekker ikke alle slags aktiviteter. For å kunne oppleve treningen som selvvalgt vil et mulig kriterium være det å kunne velge mellom flere aktiviteter. Når man opplever aktivitetene som selvvalgte og i samsvar med egen vilje, vil man ha større sjanse for å ha tilfredsstillende av behovet for autonomi (Ryan & Deci, 2017). Dette kan kanskje tyde på at bedriftens tilbud ikke er tilstrekkelig for å nå alle de ansattes interesser og ikke inneholder aktiviteter som oppleves som selvvalgte og integrert med egne verdier. Selv om det å delta i tilbudene er valgfritt, fremgår det av resultatene at intensjon om trening i tilbudene ikke gir full opplevelse av selvbestemmelse og ikke samsvarer med alles ønsker og interesser. Dette kan forklare hvorfor høy grad av autonomi er forbundet med gruppen som har intensjoner om annen trening, spesielt hvis det gjelder aktiviteter som ikke inngår i bedriftens tilbud.

Behovet for autonomi har vist seg å ha stor betydning for treningsatferden, og det er viktig for optimal funksjon og motivasjon (Deci & Ryan, 2008; Reeve & Halusic, 2009). Personer med intensjon om å delta på annen trening trener enten på treningssenter eller på egenhånd. Det kan tenkes at deres treningsatferd går ut på mye egentrening der de liker å velge selv hvordan de ønsker å trene uavhengig av fastsatte rammer i et treningstilbud. Autonomi kan på denne måten fremtre i form av at man selv bestemmer over treningen og dens innhold.

Når det gjelder trivsel og interesse predikerer autonomibehovet dette i størst grad av alle behovene (Vlachopoulos & Michailidou, 2006; Vlachopoulos et al., 2013). Interesse for trening kan tenkes å være knyttet til å trene for å ha en aktiv livsstil fremfor det å være sammen med andre. Det sosiale kan derfor oppleves som mindre viktig for trivselen, mens det å bestemme treningen selv øker trivsel for disse personene. Treningen for de med intensjoner om å delta i treningstilbudene kan for eksempel være knyttet til andre momenter, som det å være med på bakgrunn av at det er jobb-relatert. Tilfredsstillende av autonomi har en direkte effekt på deltakelse og viser seg å være mest tilfredsstillende i treningskontekster (Edmunds et al., 2006; Patek et al., 2015). At behovet for autonomi har en positiv innvirkning for de med intensjoner om å delta på annen trening, kan tyde på det er viktig for disse at treningen utspiller seg i en kontekst som ikke kan relateres til andre arenaer. Aktiviteten i tilknytning til bedriftens tilbud har en relasjon til jobb, noe som kan forklare hvorfor autonomi ikke har en effekt på intensjonen om å delta i disse.

I BPNES er spørsmålene som er knyttet til autonomi basert på hvordan man anser treningen i forhold til ønsker og valg (f.eks. «Treningen er i stor grad forenlig med mine valg og interesser»). Spørsmålene går videre ut på om treningen er i tråd med hvordan man at den skal være. For gruppen som har intensjoner om å delta i annen trening kan det bety at det er viktig at treningen reflekterer det de ønsker for at de skal å gjennomføre den. Når man har fått dekt behovet for autonomi vil man oppleve at aktivitetene samsvarer med oppfattelse av selvet (Deci & Vansteenkiste, 2004). Det tyder på at treningstilbudene ikke forenes med egne valg i like stor grad og de velger derfor annen trening for å samstemme atferden med selvpoppfattelsen. Aktiviteter som er selvvalgte vil være mer integrert med egne verdier (Ryan & Deci, 2002). Dette tyder på at de som skal delta i annen trening opplever aktivitetene som mer integrert i egne verdier. Dette kan for eksempel være at de synes det er viktig å trene på grunn av helsemessige årsaker og har verdier som går ut på å ta vare på kroppen. Dette kan tyde på at tilbudene ikke assosieres med slike verdier, eller at det er mindre viktig å integrere egne verdier i aktivitetene for deltakelse i tilbudene. En annen mulig forklaring kan være at de med intensjoner om å delta i tilbudene ikke anser treningen forenlig med egne interesser, og deltar derfor på andre grunnlag enn dette.

Den deskriptive statistikken viser at gruppene har et ganske høyt gjennomsnitt når det gjelder behovet for autonomi, noe som kan tyde på at behovet er tilfredsstilt i hele utvalget. Gruppen med intensjoner om deltakelse i tilbudene har den høyeste scoren ( $M=4.21$ ) tett etterfulgt av de med intensjoner om annen treningsdeltakelse ( $M=4.20$ ). Behovet for autonomi er mest tilfredsstilt i følge statistikken av alle behovene for gruppen med intensjoner om annen trening. Når en sammenligner denne statistikken med andre studier som har anvendt BPNES ser man at utvalget her opplever autonomi i ganske stor grad. I en studie av González-Cutre & Sicilia (2012) undersøkt på voksne som trener på treningssenter er gjennomsnittsverdien i utvalget 3,88 på autonomi, og i en studie undersøkt på likt utvalg er gjennomsnittsscoren til menn 3,71 og til kvinner 3,52 på behovet for autonomi (Vlachopoulos & Neikou, 2007). Det ser ut som at utvalget i denne studien opplever autonomi i trening i større grad enn andre utvalg. Akkurat hva som er grunnen til dette er vanskelig å si, men det kan hende at utvalget i denne studien har en større interesse for trening enn i de andre studiene.

Behovet autonomi predikerer trivsel og interesse i aktiviteter, og motiverende utfall som intensjon og hyppighet til en viss grad (Vlachopoulos & Michailidou, 2006; Vlachopoulos et al., 2013). Det kan tenkes at de som har dekket behovet i større grad trener hyppigere enn det

tilbudene gir mulighet for. Som tidligere nevnt er gruppen med intensjoner om å delta i treningstilbudene aktive utenom tilbudene da de trener på treningssenter, i idrettslag og på egenhånd. En person som for eksempel ønsker å spille fotball flere ganger i uken vil sannsynligvis tenke at de er for lite med arrangert cage-ball en gang i uken, noe som resulterer i at man velger å delta i et fotball-lag ved siden av tilbudet. På denne måten vil autonomi kunne predikere treningsutfall som foregår utenfor aktivitetene i regi av bedriften, noe som er en mulig forklaring på hvorfor høy grad av autonomi fører til deltakelse i annen trening enn tilbudene. Det kommer frem i den deskriptive statistikken at begge gruppene er så å si like fysisk aktive. Gruppen med intensjoner om å delta i treningstilbud er ganske fysisk aktive ( $M=2.90$ ) og gruppen som har intensjoner om å delta på annen trening er også ganske aktive ( $M=2.85$ ). Graden av fysisk aktivitet støtter opp om at de som skal delta i tilbudene deltar på andre aktiviteter, noe som også kommer frem i statistikken over hvilken type trening de deltar på utenfor tilbudene. Dette kan igjen forklare at autonomi predikerer motiverende utfall for de med intensjoner om annen trening.

De predikerte sannsynlighetene viser også hvordan graden av autonomi påvirker treningsintensjonen. Når alle andre variabler er satt til gjennomsnittet har de som scorer høyest på autonomi 68,3% sannsynlighet for å havne i gruppen som deltar i tilbud hvis man er mann, og 66,3% sannsynlighet hvis man er kvinne. Med gjennomsnitt på hver variabel og laveste score på autonomi har en mann 95,1% sannsynlighet for å havne i gruppen som deltar, og en kvinne 94,9% sannsynlighet. Av dette ser man at sannsynligheten for å delta i tilbudene minker jo mer man har dekt behovet for autonomi. Det kommer også frem at det er veldig lite forskjell på kvinner og menn på sannsynlighetene, noe som gjentar seg på alle sannsynlighetene som er regnet ut. Siden kjønn viser seg å ha så liten betydning for resultatene på sannsynlighetene, vil det heretter kun bli presentert sannsynlighetene for menn.

Hvis man setter høyeste score på autonomi kombinert med laveste score på de to andre behovene, sammen med en viss grad av selvbestemt motivasjon, har man 0,3% sannsynlighet for å havne i gruppen med intensjoner om å delta i treningstilbudene. Når man har laveste score på autonomi kombinert med høyeste score på de andre behovene, med samme type motivasjon, er sannsynligheten for å havne i gruppen med intensjoner om å delta på tilbudene 98,5%. Her ser man at graden av tilfredsstillelse av de andre behovene har en betydning for hvordan autonomi opptrer. Hvis man kun har fått dekt behovet for autonomi, vil man sannsynligvis ikke delta i tilbudene. Om man ikke har fått dekt autonomi i det hele tatt, og de

to andre behovene er dekt i høyeste grad, vil man sannsynligvis delta i tilbudene. Dette viser at behovet for autonomi opptrer sterkt alene, både ved høy grad eller liten grad, for hvilken trening man har intensjon om. Autonomi viser seg å være det behovet som er mest tilfredsstillende i treningskontekster og har størst effekt på treningsdeltakelse i noen studier (Edmunds et al., 2006; Patek et al., 2015). Slik det kommer frem i denne studien påvirker graden av autonomi sterkt hvilken treningsintensjon man har, og har effekt på gruppen med intensjoner om å delta på annen trening. Som vi skal se videre er de med intensjon om å delta i tilbudene påvirket av graden av kompetanse.

### ***Behovet for kompetanse***

Resultatene viser en positiv sammenheng mellom høy grad av kompetanse og intensjonen om å delta i tilbudene. Når man i høy grad har dekket behovet for kompetanse havner man i gruppen som har intensjoner om å delta i tilbudene. Denne gruppen har da opplevd kompetanse i aktivitetene. Kompetanse handler om å føle seg kompetent i en aktivitet, og er en følelse av selvtillit og mestring i aktiviteten (Ryan & Deci, 2002).

Et individ som får behovet for kompetanse dekt vil derfor føle seg kompetent og oppleve selvtillit og mestring i aktiviteten. Dette kan tyde på at treningstilbudene er tilrettelagt på det vis at de holder et nivå som er mulig for de fleste å oppnå. For å oppleve mestring er det viktig at aktiviteten ikke er for vanskelig, samtidig som man har muligheten til å utvikle seg. For å få flest mulig til å benytte seg av tilbudene vil det være viktig å tilrettelegge aktivitetene til et viss nivå som er overkommelig for all slags folk, uavhengig av tidligere erfaringer og bakgrunn. Bedriften uttaler at ett av deres mål med tilbudene er å tilrettelegge for både de med lavterskel og de som ønsker å satse høy. Slik det kommer frem tyder det på at bedriften har klart å tilrettelegge til en viss grad. Videre kan det tenkes at graden av kompetanse for denne gruppen også kan komme av tidligere erfaringer. Hvis de som skal delta i tilbudene for eksempel tidligere har drevet med lignende aktiviteter, kan det være at de tar med seg kompetanse fra tidligere erfaringer. Her vil da tidligere erfaringer og ferdigheter knyttes opp mot lignende aktiviteter.

En mulig forklaring på resultatene kan da være at de som skal delta i tilbudene anser den konteksten aktivitetene opptrer i som en trygg arena. De omgås mennesker de kjenner fra før, som de kanskje har et godt forhold til, noe som kan skape et trygt miljø. Dette kan føre til at de opplever å samhandle effektivt med miljøet siden kompetanse handler om å føle seg

effektiv i miljøet aktivitetene foregår i (Ryan & Deci, 2017). Det kan også tenkes at treningstilbudene handler om deltakelse fremfor prestasjon, noe som gjør det lettere å delta for de med lavterskel. Dette tyder på at bedriften legger opp til en arena for både de som ønsker å satse på en treningsaktivitet eller flere, og for de som kun ønsker å delta for å være med. Det kan være lettere å prøve og feile i et slikt miljø hvor det ikke er et press om å være best mulig, noe som kan forklare hvorfor høy grad av kompetanse har en innvirkning på intensjonen om deltakelse i treningstilbudene. Det tyder på at mange av aktivitetene i tilbudene inkluderer folk uansett nivå.

Videre er opplevd kompetanse med på å lede individer til å søke utfordringer og til å utvikle nye ferdigheter og opprettholde allerede oppnådde ferdigheter (Deci & Ryan, 1985). Det kommer slik frem at de med intensjon om å delta i treningstilbudene anser aktivitetene som en mulighet for å kanskje prøve noe nytt eller forbedre ferdigheter. For noen kan det være mulig at de ikke har vært med på for eksempel terrengløp før, og her vil tilbudene nettopp være en mulighet til å prøve noe nytt. På denne måten kan dette lede individet til å utvikle nye ferdigheter, noe som forklarer den opplevde kompetansen. Videre kan en person som for eksempel har lyst til å drive med en idrett ha unngått det på grunn av mangel på ferdigheter. Hvis aktivitetene representerer en arena med lite fokus på prestasjon, kan det føre til at man vil delta fordi ferdighetsnivået ikke er avgjørende for deltakelse. I et slik tilfelle kan det da være at denne personen føler at en mestrer aktiviteten, og derfor opplever kompetanse i forhold til intensjonen om tilbudene, som igjen vil bidra til økt treningsatferd.

Av alle tre behovene har behovet for kompetanse har vist seg å ha størst betydning av alle tre behovene for å predikere treningsdeltakelse og økning i treningsatferd (González-Cutre & Sicilia, 2012; Teixeira et al., 2012; Gunnell et al., 2014; Vlachopoulos & Neikou, 2007). Dette kan tyde på at kompetanse predikerer økning i treningsatferd på det vis at deltakelse i tilbudene øker treningsatferden. For de som er lite aktive fra før kan det være at opplevelsen av kompetanse fører til at de vil delta i treningstilbudene. Det at intensjonen om deltakelse i tilbudene kan øke treningsatferden kan også henge sammen med at kompetansebehovet har vist seg å predikere motiverende utfall som intensjon og hyppighet i større grad enn autonomi (Vlachopoulos & Michailidou, 2006; Vlachopoulos et al., 2013). Resultatene viser at intensjonen om å delta i treningstilbudene er sterkere når den er påvirket av behovet for kompetanse.

I treningskontekster har kompetansebehovet vist seg å være økt når andre inkluderer en i avgjørelser og gir positive tilbakemeldinger (Standage & Ryan, 2012). En mulig forklaring på dette kan være at aktivitetene i tilbudene bidrar til at alle får en stemme og inkluderes i avgjørelser. Selv om aktivitetene er i regi av bedriften er det mulig at flere av arenaene er selvstyrt av de som deltar. På denne måten får alle mulighet til å påvirke hva som skal gjøres og hvordan treningene skal legges opp. For å ta cage-ball som eksempel igjen kan det tenkes at de som er med på denne aktiviteten tar flere avgjørelser sammen om hva de skal gjøre på treningene, samtidig som de kan gi tilbakemeldinger til hverandre. Siden gruppen med intensjoner om å delta på annen trening engasjerer seg i aktiviteter på treningssenter eller egentrening kan det tenkes at de ikke opplever inkludering fra andre på samme vis. Det kan tenkes at treningen i hovedsak består av mye egentrening der man ikke trener sammen med andre, og mulighetene for tilbakemelding fra andre er mindre. Dette kan forklare hvorfor behovet for kompetanse er viktigere for de med intensjoner om å delta i treningstilbud. Den positive korrelasjonen mellom kompetanse og treningsintensjon ( $R=.22^*$ ) støtter videre opp resultatene. Når man opplever tilfredsstillende av kompetanse vil det øke sannsynligheten for å være i gruppen med intensjoner om å delta i treningstilbudene. Det er tydelig at behovet for kompetanse har en betydning for intensjonen om å delta i treningstilbudene.

Spørsmålene i BPNES som er knyttet til kompetanse baseres i hovedsak på ferdigheter og mestring innenfor aktivitetene man deltar i (f.eks. «Jeg føler at treningen er noe jeg får bra til»). På bakgrunn av hvordan spørsmålene formuleres er det vanskelig å vite om deres opplevde kompetanse er påvirket av andre kilder. Det tyder likevel på at de som har intensjoner om å delta i tilbudene ser på aktivitetene som overkommelige for deres nivå og som noe de kommer til å mestre. Selv om det her bare handler om intensjonen om trening kan en mulig forklaring på den opplevde kompetansen være at de har erfaring fra tidligere deltakelse eller har et inntrykk av at de kommer til å mestre aktivitetene.

Når det gjelder den deskriptive statistikken kommer det frem at gruppen som har intensjoner om å delta i tilbudene har en høyere score på behovet for kompetanse ( $M=3.94$ ) enn gruppen som ikke har intensjoner om å delta ( $M=3.61$ ). Det kommer også frem at behovet for kompetanse er minst tilfredsstillende av alle tre behovene for hele utvalget. Ved å sammenligne de med intensjoner om å delta i tilbudene med lignende utvalg fra andre studier viser det seg at opplevelsen av kompetanse ganske lik. I en tidligere studie har utvalget en gjennomsnittsscore på 3,79, og også her er kompetanse det behovet som er minst tilfredsstillende (González-Cutre &

Sicilia, 2012). En annen studie, som rapporterer gjennomsnittsscorer på 3,59 for menn, og 3,39 for kvinner (Vlachopoulos & Neikou, 2007) viser seg å ha likhetstrekk med scorene til gruppen som ikke har intensjoner om å delta. Det er derfor ikke mye som skiller utvalget her fra andre studier med hensyn til kompetanse.

De predikerte sannsynlighetene viser også hvordan graden av dekket kompetanse påvirker treningsintensjonen. Når alle andre variabler settes til gjennomsnitt har de som scorer høyest på kompetanse 87,1% sannsynlighet for å havne i gruppen som skal delta i tilbudene. Ved laveste score på kompetanse og med gjennomsnitt på de andre variablene har man 8,2% sannsynlighet for å havne i gruppen som deltar. Predikeringene påpeker tydelig hvordan sannsynligheten for å havne i gruppen som skal delta i tilbudene øker jo mer man har dekt behovet for kompetanse. Ved mangel på kompetanse minker sjansen for å havne i gruppen ekstremt i motsetning til når kompetansebehovet er dekt.

Når sannsynlighetene er regnet som realistiske caser ut i fra teorien med en viss grad av selvbestemt motivasjon, vil de med høyeste score på kompetanse og laveste score på de to andre behovene ha en sannsynlighet på 96,5% for å havne i gruppen med intensjoner om å delta i treningstilbud. Hvis man scorer lavest på kompetanse og høyeste på de to andre behovene, med samme type motivasjon, er sannsynligheten 33,8% for å havne i gruppen med intensjoner om å delta i treningstilbud. Dette viser hvordan graden av tilfredsstillelse av de andre behovene kan virke inn på intensjonen. Det vil det fortsatt være mulig å havne i gruppen når man har tilfredsstilt de andre behovene, men kompetansebehovet er tydelig viktigst for intensjonen om å delta i treningstilbudene. Resultatene viser seg noe konsistent med tidligere forskning som har funnet at kompetanse var det eneste behovet som predikerte treningsdeltakelse (Vlachopoulos & Neikou, 2007). Slik det kommer frem i denne studien har graden av kompetanse stor effekt på intensjonen om å delta i treningstilbudene.



### ***Behovet for tilhørighet***

Behovet for tilhørighet har ingen betydning for deltakelse i tilbudene eller ikke, og har derfor ingen effekt på intensjoner om å delta i tilbud i denne studien. Tidligere forskning viser at tilhørighetsbehovet er det minst viktige behovet for treningsatferd, og har lite til ingen effekt på treningsdeltakelse (Vlachopoulos & Michailidou, 2006; Patek et al., 2015). I hvilken grad man har dekt behovet for tilhørighet spiller ikke inn på hvilken intensjon man har for trening i regi av bedriften eller annen trening, men det kan likevel ha en betydning for treningsintensjon.

Behovet for tilhørighet går ut på å føle seg tilkoblet til andre og det å være en del av et fellesskap (Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2002). Å delta i treningstilbudene er på mange måter å være en del av et fellesskap da de fleste tilbudene er i regi med de andre ansatte. De som deltar i tilbudene har muligheten til å være tilkoblet til andre mennesker, noe som kan øke graden av opplevd tilhørighet. For gruppen med intensjoner om annen trening kan det tenkes at de også skal delta i aktiviteter med andre, hvor de kan oppleve fellesskap på samme måte. Tilhørighet går også ut på å oppleve at man gir og bidrar til andre (Deci & Ryan, 2014). For de som skal delta i tilbudene kan det være at de opplever tilhørighet ved å bidra i aktivitetene. Noen av tilbudene innebærer å delta i lagidretter, hvor det å bidra til laget kan føre til opplevd tilhørighet. Det samme vil gjelde de som skal delta på annen trening, spesielt hvis de deltar i aktiviteter med andre.

Videre kan behovet for tilhørighet være mindre viktig for motivasjonen i bestemte situasjoner, spesielt i situasjoner hvor man er isolert fra andre (Deci & Ryan, 2002). I treningstilbudene vil dette i hovedsak gjelde de som har støtte til treningssenter, da de andre aktivitetene er i regi med andre ansatte. Her er det mulig at man trener alene, noe som kan føre til at behovet for tilhørighet er mindre viktig for deltakelse. Aktiviteter utenfor tilbudene kan være alt fra egentrening til trening med flere, hvor tilhørighet kan spille en mindre viktig rolle for motivasjonen i kontekster hvor man trener alene. De som skal trene utenfor tilbudene engasjerer seg på treningssenter og egentrening. Ut i fra det kan det tenkes at de i større grad er isolert fra andre enn de som skal delta i tilbudene.

Siden begge gruppene kan få dekt behovet for tilhørighet i like stor grad, kan det være interessant å se på betydningen av tilhørighet fra de andre analysene. I korrelasjonsmatrisen har tilhørighet en positiv korrelasjon med tilbudene ( $R=.22^*$ ), altså ved økt opplevelse av

tilhørighet øker sjansen for å havne i gruppen med intensjoner om å delta i treningstilbudene. Disse sammenhengene gjør det mulig å diskutere hvorvidt behovet for tilhørighet kan ha en betydning for det å delta i tilbudene, til tross for at regresjonen ikke viser det.

I aktiviteter som innebærer sosiale elementer vil tilhørighet spille en større rolle og være viktig for å kunne oppnå indre motivasjon (Ryan & Deci, 2017). Det at tilbudene er i regi av bedriften og de fleste er aktiviteter med andre ansatte, kan forklare hvorfor tilhørighet korrelerer med deltakelse i tilbudene. Aktivitetene innebærer sosiale elementer som kan spille inn i jobb-relasjoner og kan påvirke det sosiale i jobbsammenheng. På denne måten kan trivsel i aktivitetene gjenspeile trivsel på jobb, og derfor kan tilhørigheten man opplever gjennom tilbudene være viktig for tilhørigheten til jobb. Som bedriften uttaler ønsker de å skape en tilhørighet til den enkelte og bedriften gjennom tilbudene. Sammenhengen mellom tilfredsstillende av behovet og intensjonen om å delta kan tyde på at treningstilbudene er med på å skape en slik tilhørighet gjennom treningstilbudene. Tilfredsstillende av tilhørighet kan ha en positiv påvirkning på treningsatferd (Wilson et al., 2006b; Vlachopoulos et al., 2013). Dette kan tyde på at de som skal delta ønsker å være en del av et fellesskap gjennom deltakelse, noe som fører til at de planlegger å delta. Tilhørigheten kan sånn sett ha en innvirkning på treningsatferden hvor det å være en del av et sosialt fellesskap bidrar til økt aktivitet. Det kommer slik frem at tilbudene bidrar til treningsatferd gjennom tilhørighet, der det kan være at viktigheten av å oppleve tilhørighet påvirker intensjonen om å delta i tilbudene.

I den deskriptive statistikken kommer det frem at gruppen som har intensjoner om å delta i tilbudene scorer høyest på tilhørighet av alle behovene ( $M=4.38$ ). Den andre gruppen har også en høy score på behovet for tilhørighet ( $M=3.98$ ). Hvis man sammenligner graden av tilhørighet fra den deskriptive statistikken med andre studier viser det seg at behovet for tilhørighet er i større grad tilfredsstillende i dette utvalget. Studier med lignende utvalg viser til en gjennomsnittsverdi på 3,87 på behovet for tilhørighet (González-Cutre & Sicilia, 2012), og 3,31 for menn og 3,07 for kvinner (Vlachopoulos & Neikou, 2007). Det ser ut som at utvalget i denne studien opplever tilhørighet i trening i større grad enn andre utvalg. Grunnen til dette kan være konteksten aktivitetene spiller seg ut i og hvorvidt utvalget i de andre studiene trener sammen andre. Som nevnt er de fleste aktivitetene innad treningstilbudene sammen med andre, noe som kan forklare hvorfor de scorer høyt på gjennomsnittsverdien for tilhørighet.

Det at tilhørighet ikke har noe betydning for hvilken gruppe man havner i viser seg konsistent med tidligere forskning på feltet og støtter det at tilhørighet spiller en mindre rolle for treningsintensjon enn de andre behovene (Vlachopoulos & Michailidou, 2006; Patek et al., 2015). Likevel kommer det frem i de andre analysene at tilhørighet har en sammenheng med intensjon om deltakelse i tilbudene, men at det ikke slår ut i regresjonen fordi behovet for kompetanse har større innvirkning på intensjon om deltakelse i tilbudene. Videre kommer det frem i den deskriptive statistikken at utvalget har fått dekt behovet for tilhørighet i høy grad, noe som antyder at tilhørighet kan påvirke den generelle intensjonen for trening, altså ha en betydning for treningsatferden for begge gruppene.

### ***Oppsummert***

I den logistiske regresjonen er det behovet for autonomi og kompetanse som har en innvirkning på intensjonen om å delta i tilbud eller ikke i denne studien. Dette viser seg konsistent med tidligere forskning der disse to behovene predikerer treningsatferd i størst grad, og predikerer intensjon for trening (Wilson et al., 2006b; Edmunds, Ntoumanis & Duda, 2006; González-Cutre & Sicilia, 2012; Gunnell et al., 2014; Patek et al., 2015). Med støtte fra korrelasjonsanalysen og statistikkene viser det at utvalget opplever tilfredsstillelse av tilhørighet selv om tilhørighet ikke har noen innvirkning på hvilken intensjon man har.

Det kommer frem i korrelasjonsanalysen at alle tre behovene korrelerer positivt med hverandre. Autonomi og kompetanse korrelerer sterkest ( $R=.65^{**}$ ), etterfulgt av autonomi og tilhørighet ( $R=.59^{**}$ ), og til slutt kompetanse og tilhørighet ( $R=.49^{**}$ ). Sammenhengen mellom alle behovene viser at ved økt tilfredsstillelse av et behov, følger økt tilfredsstillelse i de andre behovene. Dette kan være konsistent med at alle behovene må være oppfylt for å fungere optimalt, ha mest mulig autonom motivasjon og opprettholde motivasjonen (Deci & Ryan, 1985). I tillegg kommer det frem i den deskriptive statistikken at begge gruppene i studien har til en viss grad fått tilfredsstilt behovene. Selv om tilhørighet ikke har en betydning for hvilken gruppe man havner i, ser det likevel ut at alle tre behovene har en effekt på hverandre.

## 6.2 Innflytelse av de ulike formene for motivasjon

OIT tar for seg de ulike motivasjonsreguleringene som differensierer ulike typer motivasjon og klassifiserer kvaliteten på motivasjonen, der reguleringene representerer fire ulike typer ytre motivasjon som tilsvarer ulike grader av opplevd autonomi (Deci & Ryan, 1991).

Reguleringene skilles fra indre motivasjon som er den mest autonome formen for motivasjon, og amotivasjon, som er totalt fravær av motivasjon (Deci & Ryan 1985; Vallerand & Ratelle, 2002). Forskning har vist at mer autonome former for motivasjon er forbundet med treningsatferd og treningsutfall (Chatzisarantis et al., 2003). En kartlegging av hvilke former for motivasjon som viser seg å ha en innvirkning på treningsintensjonen kan hjelpe oss å skape en forståelse av hva som kan bidra til motivasjon for å delta i treningstilbudene. I den logistiske regresjonsmodellen er de to motivasjonsformene identifisert regulering og innlemmet regulering signifikante, det samme er samspillsleddet med ytre regulering og fysisk aktivitet. Disse har derfor innvirkning på intensjonen om å delta i treningstilbud eller å delta på annen trening.

### *Identifisert regulering*

Det er en positiv sammenheng mellom identifisert regulering og sjansen for å havne i gruppen som har intensjon om å delta i tilbudene. Når man har identifisert regulering foreligger vil en sannsynligvis ha intensjon om å delta i tilbudene. Identifisert regulering er en av de autonome formene for motivasjon hvor aktiviteten oppleves som personlig viktig og deltakelse reflekterer ens identitet (Ryan & Deci, 2002).

Det kommer frem ved at de som har intensjoner om å delta i tilbudene føler at det er viktig å delta. Deltakelse kan oppleves som personlig viktig på bakgrunn av at det er jobb relatert siden det er i regi av bedriften. Selv om deltakelsen er frivillig kan det hende at bedriften legger frem viktigheten og betydningen av deltakelse i forbindelse med for eksempel helsemessige og sosiale årsaker. Ved identifisert regulering er det følelsen av viktigheten som fører til motivasjon for aktiviteten (Ryan & Deci, 2002). Det kan eksempelvis også tenkes at de opplever aktivitetene som viktige fordi de dreier seg om trivsel med de andre ansatte. Hvis det sosiale på jobben reflekterer tilbudene kan det hende at de som skal delta opplever det viktig å delta på bakgrunn av det. Et bra arbeidsmiljø på jobb kan føre til at de har tenkt å delta på tilbudene på bakgrunn av dette og ser viktigheten av å opprettholde det sosiale på fritiden. Videre kan det tenkes at de føler at deltakelse i tilbudene er viktig for å holde seg

aktiv, eller av eventuelle helsemessige årsaker. For noen kan det tenkes at det er vanskelig å opprettholde en aktiv livsstil på egenhånd, og derfor bidrar deltakelse i tilbudene til dette.

Det er mulig at jobben reflekterer identitet for mange da det er en stor del av hverdagen og hvem man er, og på denne måten kan det å delta i tilbudene reflektere denne identiteten. Man kan for eksempel tenke seg at identiteten er knyttet opp mot jobb gjennom deltakelse i tilbudene noe som skaper en slags jobbidentitet. Når man har identifisert regulering knytter man aktiviteten opp i mot identiteten (Ryan & Deci, 2002). Selv om aktivitetene er arrangert utenfor jobben er de fortsatt i regi av jobben sammen med andre som jobber i bedriften, noe som gjør at deltakelsen kan assosieres med jobbsituasjonen. Det kan derfor være at noen føler at deltakelse reflekterer jobbidentiteten og ønsker å knytte aktivitetene opp mot denne identiteten.

Videre er denne typen motivasjon assosiert med personlige verdier der man føler seg knyttet til meningen i aktiviteten og verdien av den (Ryan & Deci, 2007). Det kan være flere mulige grunner til at de som skal delta i tilbudene opplever dette, og meningen med aktiviteten kan være mange. For eksempel kan det være at man opplever aktiviteten som verdifull for å oppnå god kondisjon, og meningen med aktiviteten er derfor å forbedre kondisjonen. Verdien av aktiviteten kan for eksempel også være jobbrelatert som nevnt tidligere, verdien av å være en del av noe, eller verdien av en aktiv livsstil. Slik det kommer frem vil man delta i aktivitetene i tilbudene hvis man anser disse som nyttige og verdifulle for en selv.

Identifisert regulering er også forbundet med et ønske om å nå et mål som oppleves som viktig (Mehus, 2015). Hva gjelder tilbudet om å delta på ulike terrengløp kan det for eksempel tenkes at målet kan være å delta på flest mulige løp, eller at målet er å fullføre på en viss tidtaking. I tilbud som er idrettsarrangementer eller konkurranser kan mulige mål være å vinne kamper og å prestere. Det å delta i tilbudene trenger ikke å være et mål i seg selv, men det kan hende de har mål som kan nås gjennom deltakelse. Hvis man eksempelvis har som mål om å bli i bedre fysisk form så kan det tenkes at dette oppleves som et lavterskeltilbud i forhold til å begynne å trene på egenhånd. Et annet mål kan være å bli bedre i en bestemt aktivitet som bedriften tilbyr, og tilbudene fungerer slik som en pådriver til å nå det målet. Som bedriften uttaler ønsker de å tilrettelegge tilbudene for alle uansett mål. Det at identifisert regulering virker inn på intensjonen om å delta i tilbudene, tyder på at bedriften har klart å tilrettelegge tilbudene for dem.

Identifisert regulering har vist seg å ha en positiv sammenheng med intensjon for trening (Chatzisarantis et al, 2003; Thøgersen-Ntoumani & Ntoumanis, 2004; Wilson et al., 2012). Denne studien samsvarer med denne forskningen ettersom intensjoner om å delta i tilbudene er forbundet med treningsintensjon. Funnene tyder på at det er stor sjanse for at de som har denne typen regulering kommer til å delta i trening, noe som kan tyde på at de som har tenkt å delta i tilbudene har motivasjon til det og sannsynlig kommer til å delta. Siden identifisert regulering er en noe autonom form for motivasjon tyder det på at de som skal delta i tilbudene til en viss grad assosierer deltakelse med egne valg og ønsker. I identifisert regulering er atferden sterkt internalisert, hvilket innebærer at man et stykke på vei har akseptert atferden som sin egen og at den er integrert med interesser og verdier (Deci & Flaste, 1995). De med intensjoner om å delta i tilbudene virker å ha en motivasjon som er noe selvbestemt, og dette øker sjansen for å opprettholde motivasjonen. Identifisert regulering er en mer autonom form for motivasjon, noe som i følge flere studier er den sterkeste predikatoren for deltakelse i trening og treningsintensjoner (Chatzisarantis et al, 2003; Thøgersen-Ntoumani & Ntoumanis, 2004; Duncan et al., 2010; Wilson et al., 2012). Det at identifisert regulering har en innvirkning på sannsynligheten for at man befinner seg i gruppen som har intensjoner om å delta i tilbudene, er et funn som er konsistent med tidligere forskning. Den positive korrelasjonen mellom identifisert regulering og treningsintensjon ( $R=.24^*$ ) viser også støtte til resultatene. Når en har mye identifisert regulering vil det øke sannsynligheten for å være i gruppen som har intensjoner om å delta i treningstilbudene.

Spørsmålene fra BREQ-3 som er knyttet til identifisert regulering handler om på hvilke måter man anser trening som viktig, både aktiviteten i seg selv og viktigheten av å trene regelmessig (f.eks. «Jeg verdsetter fordelene med trening»). Dette tyder på at de med høy grad av identifisert regulering vektlegger trening som viktig for intensjonen om trening. Måten treningen er viktig på vil være avhenge av personlighetstrekk og verdier, men det å trene regelmessig viser seg å være viktig. Når det gjelder treningshyppighet er det flere av aktivitetene i tilbudene som gis regelmessig, som blant annet cage-ball som tilbys ukentlig. Dermed legger tilbudene til rette for regelmessig trening og gir muligheten til å trene regelmessig for de som anser dette som viktig.

Det kommer frem i den deskriptive statistikken at gruppen med intensjoner om treningstilbud scorer ganske høyt på identifisert regulering ( $M=3.00$ ), og gruppen med intensjoner om annen trening scorer noe lavere ( $M=2.54$ ). Identifisert regulering er den typen motivasjon utvalget

har nest høyest gjennomsnittscore på etterfulgt av indre motivasjon. Hvis man sammenligner statistikken med tidligere studier som har benyttet seg av BREQ-3 viser det seg at utvalget her har noe lavere identifisert regulering. Studien til González-Cutre og Sicilia (2012) rapporterer et gjennomsnitt på 3,46, og studien til Wilson med kolleger (2012) rapporterer 3,38 som gjennomsnitt på identifisert regulering. Det ser ut som at utvalget i denne studien har mindre identifisert regulering, noe som kan forklares med at de også har andre ulike former for motivasjon.

Når alle variablene settes til et gjennomsnitt vil de som scorer høyest på identifisert regulering ha 86,7% sannsynlighet for å havne i gruppen om deltar i tilbud. Motsatt med alle variablene med gjennomsnitt og laveste score på identifisert regulering vil man ha 9,2% sannsynlighet for å havne i gruppen med intensjoner om å delta i tilbud. Dette viser tydelig at når en har identifisert regulering øker sjansen for å delta på tilbudene, og jo mindre man har identifisert regulering desto mer minker sjansen for å delta i tilbudene.

De mer spesifikke casene viser hvordan identifisert regulering har mindre påvirkning når man har moderate scorer på motivasjonsformene og lik grad dekt behovene. Ved høyeste score på identifisert regulering er det 93,8% sannsynlighet for å havne i gruppen med intensjon om å delta i tilbudene. Ved laveste score på identifisert regulering kombinert med moderat score på de andre motivasjonsformene og behovene er det 73,4% sannsynlighet for å havne i gruppen med intensjon om å delta i tilbudene. Her er det mindre tydelig forskjell på hvilken gruppe man sannsynligvis havner i ut i fra om man har identifisert regulering eller ikke. Dette kan leses som en illustrasjon av hvordan motivasjon må forstås som et kontinuum i endring hvor reguleringene ikke er gjensidig utelukkende (Mehus, 2015). En som ikke opplever identifisert regulering kan fortsatt være påvirket av en annen regulering som øker sjansen til å delta i gruppen med intensjoner om å delta i tilbudene, eller motsatt.

Oppsummert viser resultatene gjennomgående at identifisert regulering har en innvirkning på om man havner i gruppen som har intensjon om å delta i treningstilbudene. Identifisert regulering har i tidligere forskning vist seg å påvirke intensjonen for trening i en positiv retning (Chatzisarantis et al., 2003), noe som også kommer frem i denne studien.

### ***Innlemmet regulering***

Det er en negativ sammenheng mellom innlemmet regulering og sjansen for å havne i gruppen som skal delta i tilbudene. De med høye verdier på innlemmet regulering har størst sjanse for å havne i gruppen som ikke skal delta i tilbud. Innlemmet regulering er en mer kontrollert type for motivasjon hvor motivasjonen er noe mer internalisert enn ytre motivasjon, og skyldes for eksempel et ønske å oppnå utvendig aksept. Et individ med innlemmet regulering har ikke akseptert atferden som egen motivasjon (Ryan & Deci, 2002).

Det kommer slik frem at de som skal delta i andre aktiviteter enn aktiviteter i regi av bedriften er motivert av ytre faktorer. Utvendig aksept kan bestå i at atferden skyldes forventninger til det å måtte være aktiv. Når atferden er karakterisert av innlemmet regulering har man lav grad av selvbestemmelse og lav grad av internalisering (Ryan & Deci, 2007). Atferden kommer da ikke som et resultat av egen vilje og lyst, men påvirkes av andre mulige ytre faktorer. En mulig forklaring på hvorfor disse ikke skal delta i tilbudene kan være at de skal delta på aktiviteter hvor presset om å være med kommer fra andre bekjente. Hvis man for eksempel er samboer med noen som pleier å dra på treningssenteret kan det være at man blir med på trening selv om man ikke har lyst selv, men fordi den andre gjør det. Her vil man ikke ha selvbestemmelse over handlingen siden den ikke kommer av interesse og lyst, og handlingen er ikke en del av ens verdier. Det kan tyde på at motivene for å delta i andre aktiviteter utenom tilbudene differensieres fra treningstilbudene på det vis at de har andre grunner for å delta.

Innlemmet regulering innebærer at man har en indre regulering i form av skam, skyldfølelse eller stolthet (Mehus, 2015). Det å ikke skulle delta i tilbudene kan være forbundet med skam eller skyldfølelse på den måten at man ikke vil delta i tilbudene fordi man ikke føler seg bra nok sammenlignet med de andre som skal delta. Hvis man ikke har mye erfaring med trening kan det tenkes at man skammer seg over å ikke være like godt trent som de andre som skal delta i tilbudene. Igjen kan dette tyde på at de deltar på andre aktiviteter nettopp på grunn av denne skammen og skyldfølelsen.

I noen tilfeller har innlemmet regulering vist seg å kunne forutsi trening (Chatzisarantis et al, 2003; Thøgersen-Ntoumani & Ntoumanis, 2004). Deltakelse i andre aktiviteter kan da skyldes et press om å trene på grunn av forventninger fra andre. Som vist i resultatkapittelet engasjerer gruppen med intensjoner om å delta på annen trening seg i aktiviteter på



treningssenter eller på egenhånd. Hvis aktivitetene for eksempel er gruppetrening eller trening med andre, kan det tenkes at presset om å trene kommer fra forventningene de andre i aktivitetene har til at man møter opp på treningen. En annen mulig forklaring er at de skal trene på grunn av indre press og forventninger de har til seg selv. Ved innlemmet regulering er det en selv som kontrollerer handlingen i form av eventuelle belønninger eller straff (Ryan & Deci, 2007). Belønninger kan eksempelvis være mestringfølelse og god selvfølelse, å nå et mulig mål, eller andre ting som for eksempel en bedre middag eller innkjøp av en ny gjenstand man unner seg selv for å ha deltatt. Straff kan derimot eksempelvis bestå i dårlige følelser og selvbilde, eller at man velger å ikke unne seg ting. Det kan tenkes at de som tenker å delta på annen trening kontrollerer dette med slike belønninger eller denne type straff.

Når det gjelder spørsmålene som er knyttet til innlemmet regulering i BREQ-3 handler de om dårlig samvittighet, skam og opplevelser av dårlige følelser i treningen (f.eks. «Jeg føler meg mislykket når jeg ikke har fått trent på en stund»). Dette kan tyde på at de som skal delta på annen trening har negative følelser når de ikke klarer å trene, og derfor presser seg til å skulle trene. Her ser det ut som at de med intensjoner om å trene på annen trening kan oppleve å måtte trene for å unngå dårlige følelser knyttet til trening.

Den deskriptive statistikken viser at gruppen med intensjoner om å delta i annen trening har høyest gjennomsnittsscore på innlemmet regulering ( $M=1.94$ ) i forhold til gruppen med intensjoner om å delta på treningstilbudene ( $M=1.84$ ). Det er dog gjennomsnittsverdiene i statistikken som har høyest standardavvik av alle formene for motivasjon, noe som viser at det er stor forskjell på gjennomsnittscoren hos hver enkelt. Om man sammenligner med andre studier som har anvendt BREQ-3 er det vanskelig å konstatere om utvalget her har høye, lave eller normale scores på gjennomsnitt for innlemmet regulering. Noen studier rapporterer gjennomsnitt på 1,26 som er betydelig lavere (González-Cutre & Sicilia, 2012), mens andre rapporterer et gjennomsnitt på 2,03 (Wilson et al., 2012). Det fremkommer at innlemmet regulering varierer veldig i de ulike studiene, noe som gjør det vanskelig å konstatere om utvalget her scorer høyere eller lavere i forhold til andre utvalg.

De predikerte sannsynlighetene viser videre hvordan graden av innlemmet regulering kan påvirke intensjonen for trening. Sannsynligheten for å havne i gruppen som skal delta i tilbud når alle variablene settes til gjennomsnitt for de som scorer høyest på innlemmet regulering er 67,5%. I samme case men med innlemmet regulering på laveste score er sannsynligheten for å

havne i gruppen som skal delta i tilbud 85,8%. Dette viser at det er størst sannsynlighet for å havne i gruppen som skal delta i tilbudene når en har lite innlemmet regulering enn ved høy innlemmet regulering.

Når casene er mer realistiske i forhold til det teoretiske perspektivet om innlemmet regulering viser utfallet seg å være nokså likt. Med høyeste score på innlemmet regulering kombinert med moderat til lav score på de andre motivasjonsformene og behovene er det 76,8% sannsynlighet for å havne i gruppen med intensjon om å delta i tilbudene. Med laveste score på innlemmet regulering og moderat score på motivasjonsformene og behovene vil sannsynligheten for å havne i gruppen med intensjon om å delta i tilbudene være 90,0%. Jo mindre innlemmet regulering man har, jo større er sannsynligheten for å havne i gruppen med intensjon om å delta i tilbudene. Selv om det å ha mye innlemmet regulering viser seg å ha en innvirkning på å ha intensjoner om å delta på annen trening i følge de statistiske analysene, er det fortsatt sannsynlig å havne i den andre gruppen. Innlemmet regulering er en noe kontrollert form for motivasjon som i flere studier har vist seg å ha liten påvirkning på treningsatferd og treningsrelaterte utfall (Wilson & Todd Rogers, 2008; Barbeau et al., 2009; Gunnell et al., 2014). De predikerte sannsynlighetene kan da tyde på at innlemmet regulering har mindre effekt på intensjonen enn andre motivasjonsformer.

### ***Ytre regulering og fysisk aktivitet***

Med hensyn til ytre regulering i den logistiske regresjonen har den kun innvirkning på treningsintensjonen når den er den lagt sammen med variabelen fysisk aktivitet til et samspillsledd. Ytre regulering i sammenheng med fysisk aktivitet har derfor en innvirkning på intensjon om deltakelse i tilbud og dekker ulike sammenhenger. Graden av fysisk aktivitet ved høy eller lav ytre regulering påvirker slik hvilken gruppe man havner i. Ytre regulering er den mest kontrollerte formen for motivasjon hvor individet handler ut i fra et press som kan føre til belønning, eller for å unngå å få straff (Ryan & Deci, 2002). Som tidligere nevnt viser de fleste studier at mer autonome former for motivasjon predikerer deltakelse og intensjoner for trening, men når de kontrollerte formene for motivasjon har blitt undersøkt alene har det vist seg at ytre regulering predikerer treningsdeltakelse i en liten grad (Patek et al., 2015).

Sterk ytre regulering kombinert med høy fysisk aktivitet viser at man trener mye på grunn av et ytre press, og har liten glede av aktiviteten. Ytre press kan være å føle at man må trene fordi andre gjør eller sier det, eller at man trener på grunn av belønninger. Hvis man skal delta

i aktiviteter sammen med andre kan den sterke ytre reguleringen komme fra for eksempel et press om å prestere. Dette funnet kan tyde på at deltakelse i tilbudene ikke assosieres med ytre motiver når man er mye aktiv.

De med mye ytre regulering kombinert med lav fysisk aktivitet havner sannsynligvis i gruppen med intensjoner om å delta i tilbudene. Her kan det hende at intensjonen kommer av ytre press fra for eksempel bedriften eller andre ansatte, eller fra en selv om at en må delta i tilbudene fordi det er i regi av bedriften. En annen mulig forklaring kan være at deltakelse i tilbudene kommer av muligheten til belønning. Belønningen kan for eksempel være anerkjennelse fra kolleger eller andre i bedriften, eller ulike typer premier på ulike arrangementer i regi av treningstilbudene. Dette fører til at motivasjonen er påvirket av andre grunner enn aktiviteten i seg selv, noe som karakteriserer en atferd med ytre regulering (Ryan & Deci, 2007).

Videre vil de med lite ytre regulering kombinert med lav fysisk aktivitet sannsynligvis havne i gruppen med intensjoner om å delta på annen trening. Disse trener mest sannsynlig lite, og er i liten grad påvirket av et ytre press om å trene. En mulig forklaring på hvorfor de ikke skal delta i tilbudene kan være at de har lite eller ingen interesse for trening og derfor ikke ser noen grunner til å delta. I ytre regulering er det mangel på autonomi og et individ vil her ikke ha noen interesse for aktiviteten (Standage & Ryan, 2012). Videre kan man antyde at de med lav fysisk aktivitet generelt trener lite og deltar sjeldent på noen som helst aktiviteter.

Til slutt viser resultatene at de med lite ytre regulering og høy fysisk aktivitet sannsynligvis vil havne i gruppen med intensjon om å delta i tilbudene. Dette tyder på at motivasjonen til de som skal delta karakteriseres av mer autonomi når de er veldig aktive, noe som antyder at tilbudene bidrar til høyere fysisk aktivitet når atferden i større grad gjenspeiler egne valg og verdier. Dette kan ses i sammenheng med funnene fra den logistiske regresjonen som viser at de med høy grad av identifisert regulering har økt sjanse for å havne i gruppen som skal delta på tilbudene. Derfor kan vi konkludere med at intensjonen om å delta i treningstilbudene karakteriseres av mer autonome former for motivasjon.

Siden begge gruppene er like fysiske aktive i følge den deskriptive statistikken, og ganske mye aktive, vil det være mulig å trekke ut de funnene som er fokusert rundt høy fysisk aktivitet som mest sannsynlig i denne studien. De med høy fysisk aktivitet og høy ytre

regulering viser seg å havne i gruppen med intensjoner om å delta på annen trening, mens de med høy fysisk aktivitet og lite ytre regulering havner i gruppen med intensjoner om å delta i treningstilbudene. Ut i fra dette kan det se ut som at ytre regulering i størst grad vil karakterisere de med intensjoner om å delta på annen trening. Til tross for dette har ikke ytre regulering alene noen innvirkning på hvilken treningsintensjon man har i denne studien. Dette er i stor grad konsistent med tidligere forskning som viser at kontrollerte former for motivasjon har liten påvirkning på treningsrelaterte utfall og treningsatferd (Wilson & Todd Rogers, 2008; Barbeau et al., 2009; Gunnell et al., 2014).

### ***Indre motivasjon***

Den logistiske regresjonen viser at indre motivasjon ikke har noen betydning for om man har intensjon om å delta i treningstilbudene eller intensjon om å delta på annen trening. Begge gruppene har derfor like stor sannsynlighet for å ha indre motivasjon. Et indre motivert individ deltar i aktiviteter på grunn av interesse og gleden de får gjennom deltakelse, og opplever full selvbestemmelse og nytelse i aktiviteten (Deci & Ryan, 1985). For begge gruppene kan det bety at de opplever glede og interesse i aktivitetene.

Når man har indre motivasjon avhenger ikke atferden av tilsynelatende eksterne faktorer (Ryan & Deci, 2007). For de med intensjon om å delta i treningstilbudene kan det tyde på at bedriften ikke vektlegger å gi for eksempel belønning for deltakelse, eller at de som deltar ikke opplever belønninger som avgjørende for deltakelsen. Det samme vil da kunne gjelde for gruppen med intensjon om å delta på annen trening. Videre vil individer med indre motivasjon oppleve at aktivitetene er utfordrende, men mulig å mestre (Ryan & Deci, 2007). Dette kan da henge sammen med at aktivitetene i tilbudene, som tidligere nevnt, ligger på et nivå som er mulig å nå for alle. For de med intensjon om å delta på annen trening kan det tyde på at de engasjerer seg i aktiviteter som gir mulighet for å oppleve mestring.

Siden det er like stor sannsynlighet for at begge gruppene har indre motivasjon kan resultatene fra de andre analysene belyse hvordan indre motivasjon muligens har en påvirkning på treningsintensjonen. I korrelasjonsanalysen kommer det frem at indre motivasjon har en positiv sammenheng med treningsintensjonen ( $R=.30$ ,  $p<.00$ ). Sammenhengen mellom indre motivasjon og deltakelse i tilbudene tyder på at de ansatte som skal delta er motivert på bakgrunn av interesse for aktivitetene og opplever glede i aktivitetene. Indre motivasjon er den mest autonome formen for motivasjon (Deci & Ryan,

1985). Videre tyder opplevelsen av full selvbestemmelse tyde på at de som skal delta anser tilbudene som interessante og valgmulighetene mange. Når det er sagt, er det fortsatt en del i utvalget som ikke har intensjoner om å delta i tilbudene, noe som kan forklares med at tilbudene ikke er godt nok tilrettelagt for alle, men tilrettelagt for de som skal delta.

Videre viser den deskriptive statistikken at indre motivasjon er den typen motivasjon hele utvalget scorer høyest på. Gruppen med intensjoner om å delta i tilbudene har en relativt høyere gjennomsnittsscore ( $M=3.13$ ) enn gruppen med intensjoner om å delta på annen trening ( $M=2.62$ ). Autonom motivasjon, som indre motivasjon, er den sterkeste predikatoren for treningsdeltakelse og intensjoner knyttet til trening (Chatzisarantis et al, 2003; Thøgersen-Ntoumani & Ntoumanis, 2004; Duncan, Hall, Wilson & Jenny, 2010; Wilson et al., 2012). Det at utvalget har høy grad av indre motivasjon kan tyde på at det påvirker intensjonen om å trene, selv om det ikke påvirker hvilken av de to intensjonene man har. I følge statistikken er det gruppen som skal delta i tilbudene som opplever indre motivasjon i størst grad, noe som kan tyde på at deltakelse i tilbudene oppleves som et resultat av fritt valg uten noen form for press. Når en er indre motivert er belønningen for å delta følelsen av effektivitet og glede som kommer av selve aktiviteten (Ryan & Deci, 2017). Sammenlignet med andre studier med lignende utvalg som har benyttet seg av BREQ-3 er gjennomsnittet på indre motivasjon ganske likt det i gruppen med intensjoner om å delta i treningstilbudene. En studie viser til et gjennomsnitt på 3,36 (González-Cutre & Sicilia, 2012), og en annen studie viser til et gjennomsnitt på 3,23 (Wilson et al., 2012). Det er derfor ikke mye som skiller utvalget i gruppen med intensjon om å delta i tilbudene fra andre studier på statistikken. Utvalget i den andre gruppen derimot har noe lavere gjennomsnitt, noe som kan skyldes at de har andre former for motivasjon.

Videre korrelerer indre motivasjon med de tre grunnleggende behovene, autonomi ( $R=.31^{**}$ ), kompetanse ( $R=.41^{**}$ ) og tilhørighet ( $R=.31^{**}$ ). Dette tyder på at graden av tilfredsstillelse av alle tre behovene henger sammen med indre motivasjon på det vis at økning i tilfredsstillelse ofte fører til økning av den indre motivasjonen. Det at indre motivasjon korrelerer med autonomi, kompetanse og tilhørighet følger av at alle tre behovene må være tilfredsstillt for å kunne oppnå indre motivasjon (Deci & Ryan, 1985). Dette støtter opp om forskningen på feltet som viser at dekking av de psykologiske behovene har en innvirkning på autonom motivasjon i treningskontekster (Edmunds et al., 2006; Wilson & Todd Rogers,

2008; Barbeau et al., 2009; Gunnell et al., 2014). Det vil ikke være mulig å oppnå indre motivasjon uten å ha dekket alle behovene.

Selv om indre motivasjon ikke har noen betydning for hvilken gruppe man havner i kan det se ut til at utvalget likevel er karakterisert av denne typen motivasjon og kan ha en innvirkning på treningsatferden for hele utvalget. Autonom motivasjon er i de fleste tilfeller den sterkeste predikatoren for treningsdeltakelse og intensjoner knyttet til trening (Chatzisarantis et al, 2003; Thøgersen-Ntoumani & Ntoumanis, 2004; Duncan, Hall, Wilson & Jenny, 2010; Wilson et al., 2012). I samsvar med dette og de andre analysene er det sannsynlig å anta at indre motivasjon positivt påvirker treningsdeltakelse også i denne studien.

### ***Oppsummert***

Det fremgår av den logistiske regresjonen at de som har høy grad av identifisert regulering sannsynligvis havner i gruppen med intensjoner om å delta i treningstilbudene, mens de med høy grad av innlemmet regulering sannsynligvis havner i gruppen med intensjoner om å delta på annen trening. Både identifisert regulering og innlemmet regulering har vist seg å forutsi treningsatferden og intensjoner for trening (Chatzisarantis et al, 2003). Ytre regulering sammen med fysisk aktivitet har ulike innvirkninger på om man har intensjon om å delta i tilbud eller om å delta på annen trening. Korrelasjonsanalysen og statistikkene dokumenterer at utvalget har høy grad av indre motivasjon, til tross for at dette ikke har noen innvirkning på hvilken treningsintensjon man har.

Den deskriptive statistikken viser at begge gruppene har tendenser innenfor andre reguleringer enn bare identifisert og innlemmet regulering. Det er en noe høy tendens til integrert regulering, og en liten tendens til ytre regulering. Den formen for motivasjon som opptrer sterkest er indre motivasjon, mens amotivasjon er i svært liten grad tilstedeværende i utvalget. Dette viser hvordan motivasjon må forstås som et kontinuum i endring hvor reguleringene ikke er gjensidig utelukkende (Mehus, 2015). Det er mulig å ha ulike reguleringer på samme tid, hvor graden av hvilken regulering som tiltrer kan variere i ulike situasjoner og kontekster.

### 6.3 Meta-perspektivet på de ulike faktorene

I den logistiske regresjonen kommer det også frem at variabelen alder er signifikant og har en innvirkning på hvilken gruppe man havner i. Den viser at sannsynligheten for å delta i tilbudene minker med økende alder. Alder er ikke en avgjørende faktor som spiller inn i det teoretiske rammeverket i denne studien, og vil derfor ikke videre bli noe mer vektlagt. Likevel kan det tyde på at treningstilbudene ikke er like godt tilrettelagt alle aldersgrupper, og at aktivitetene i større grad er rettet mot de yngre.

De grunnleggende psykologiske behovene og de ulike formene for motivasjon har effekter som påvirker hverandre på det vis at ulike grader av opplevelse av behovene kan påvirke hvilken motivasjon som fremtrer (Ryan & Deci, 2000b). I hvor stor grad de grunnleggende behovene er dekt vil kunne påvirke i hvor stor grad man har selvbestemt motivasjon (Ryan & Deci, 2002). Det vil derfor være nødvendig å se på sammenhengen mellom tilfredsstillelse av de ulike behovene og hvilken type motivasjon som fremtrer.

Som vi har sett er det graden av behovet for kompetanse og identifisert regulering som har innvirkning på intensjonen om å delta i treningstilbudene. Videre virker også lav ytre regulering kombinert med høy fysisk aktivitet inn på intensjonen om å delta i treningstilbudene. Dette kan tyde på at intensjonen er avhengig av en viss grad av selvbestemt motivasjon om man ser de avgjørende faktorene sammen. Identifisert regulering er en del av de mer autonome formene for motivasjon hvor individet opplever en viss grad av selvbestemmelse (Ryan & Deci, 2007), og kompetansebehovet er viktig for å fremme selvbestemt motivasjon (Ryan & Deci, 2000b). Kompetansebehovet har vist seg å ofte være det behovet som henger mest sammen med selvbestemt motivasjon (Wilson & Todd Rogers, 2008; Barbeau et al., 2009; Gunnell et al., 2014). I tillegg virker ytre regulering kombinert med høy fysisk aktivitet inn på intensjonen, noe som igjen avdekker at intensjonen preges av en viss grad av selvbestemt motivasjon. Ytre regulering er den mest kontrollerte formen for motivasjon, og individet har her lite til ingen selvbestemmelse i aktiviteten (Ryan & Deci, 2002). På dette vis er det en positiv sammenheng mellom en viss grad av selvbestemt motivasjon og intensjonen om å delta i treningstilbud i regi av bedriften.

For intensjonen om å delta på annen trening er det graden av behovet for autonomi og innlemmet regulering som har innvirkning. Videre virker høy ytre regulering kombinert med høy fysisk aktivitet inn på intensjonen om å delta på annen trening. Dette tyder på at

intensjonen om å delta på annen trening er preget av en mindre grad av selvbestemt motivasjon enn hva gjelder gruppen med intensjon om å delta i treningstilbudene når man ser det i lys av alle forholdene. Grunnen til det er at innlemmet regulering er en del av de kontrollerte formene for motivasjon, hvor man opplever mindre selvbestemmelse (Ryan & Deci, 2007), og ytre regulering har minst selvbestemmelse av de fire ytre formene for motivasjon (Ryan & Deci, 2002). Det som likevel kan tyde på at intensjonen for denne gruppen er basert på mer selvbestemt motivasjon er at autonomibehovet er viktig for å fremme autonomistyrte former for motivasjon (Ryan & Deci, 2000b). Dette viser at det bare er behovet for autonomi som påvirker selvbestemt motivasjon for intensjonen om å delta på annen trening, da innlemmet regulering er en mer kontrollert form for motivasjon. Siden innlemmet regulering er den eneste formen for motivasjon alene som virker inn på gruppen med intensjon om å delta på annen trening, kan det tyde på at denne gruppens intensjoner har mindre sammenheng med graden av selvbestemt motivasjon når man ser på sammenhengen av alle de avgjørende faktorene.

Slik det fremkommer av studien ser det ut til at begge gruppens intensjon er i tilfeller fremmet av selvbestemt motivasjon, da tilfredsstillelse av kompetanse og autonomi korrelerer sterkest med autonome motivasjonsreguleringer (Edmunds et al., 2006; Wilson & Todd Rogers, 2008; Barbeau et al., 2009; Gunnell et al., 2014). De forskjellige innvirkningene behovet for autonomi og kompetanse har på intensjonene, kan tyde på at aktivitetene de ulike gruppene har intensjoner om å delta i kan være forskjellige, da behovenes innflytelse vil variere ut i fra betydningen av situasjonen (Deci & Ryan, 1985). Et bemerkelsesverdig funn å trekke inn her er at de med intensjon om å delta på annen trening ikke engasjerer seg i idrettslag. Flere av aktivitetene i treningstilbudene er idretter hvor man trener sammen som lag, noe som kan tyde på at selvbestemmelse i form av å få dekt behovet for autonomi ikke er like avgjørende for gruppen med intensjon om å delta i treningstilbudene.

Det som mest skiller graden av selvbestemt motivasjon for treningsintensjonen i de to gruppene er da hvilken regulering som har innvirkning på intensjonen. Å havne i gruppen med intensjon om å delta i treningstilbudene er mest sannsynlig ved identifisert regulering, som er en regulering med høyere grad av selvbestemmelse enn innlemmet regulering (Ryan & Deci, 2007). Tilfredsstillelse av behovene korrelerer sterkest med autonome motivasjonsreguleringer, og identifisert regulering er en av de autonomistyrte motivasjonsformene som korrelerer mest med intensjon for trening (Chatzisarantis et al, 2003;



Thøgersen-Ntoumani & Ntoumanis, 2004; Wilson et al., 2012). De sammenhengene ytre regulering med fysisk aktivitet avdekker for intensjonen i de to gruppene styrker det at gruppen med intensjon om å delta i treningstilbudene i større grad baseres på selvbestemt motivasjon.

Det kommer frem av denne studien at for å ha intensjon om å delta i treningstilbud i regi av bedriften, er det nødvendig å få oppfylt behovet for kompetanse eller å føle at man mestrer aktiviteten og får utvikle ferdigheter, eller der deltakelse i aktivitetene må karakteriseres av identifisert regulering der man opplever at deltakelse i aktiviteten er viktig for en selv. Dette viser sammenhengen mellom graden av selvbestemt motivasjon og ansattes intensjon om å delta i treningstilbud i regi av bedriften. Hvis man opplever å ha en viss grad av selvbestemt motivasjon, vil det øke sannsynligheten for å ha intensjon om å delta i tilbudene. En kan derfor si at man må ha en viss grad av selvbestemt motivasjon for å skulle delta. Studien gir derfor grunnlag for å trekke den konklusjonen at selvbestemt motivasjon er viktig for intensjonen om å delta i treningstilbud i regi av bedriften.

I henhold til disse funnene kan det konkluderes med at bedrifter må legge til rette for muligheter for å oppnå selvbestemt motivasjon for å få de ansatte til å delta i treningstilbud. Når det gjelder betydningen av behovet for kompetanse er det viktig at aktivitetene har et ferdighetsnivå som er oppnåelig for alle mulige ansatte, uansett tidligere erfaringer og nivå. Det er også viktig å legge til rette for en treningskontekst som byr på utfordringer og mestring i forhold til utvikling av ferdigheter. Når det gjelder betydningen av identifisert regulering er det viktig å fremme aktiviteter som fører til ferdighetsutvikling, og legge vekt på hvilke grunner som kan være verdifulle for den enkelte for å trene.



## Kapittel 7 – Oppsummering/konklusjon/avslutning

Hensikten med studien var å undersøke motivasjonen for ansattes intensjon om å delta i treningstilbud i en bestemt bedrift. Dette for å undersøke om det er en sammenheng mellom graden av selvbestemt motivasjon og deres intensjon om deltakelse. For å forstå motivasjonen ble den sett i lys av SDT, konsentrert rundt miniteoriene om psykologiske behov og organisk integrasjon. Fenomenet ble undersøkt med en kvantitativ tilnærming med bruk av validerte spørreundersøkelser tilhørende teorien (Vlachopoulous & Michailidou, 2006; Markland, 2014). Totalt var det 102 ansatte som gjennomførte spørreundersøkelsen, der 82 av disse ble anvendt i de statistiske analysene.

I funnene kommer det frem at det er forskjell på motivasjonen til de som har intensjoner om å delta i treningstilbudene og de som har intensjoner om å delta på annen trening. Studien viser hvordan selvbestemt motivasjon kan påvirke intensjonen om å delta i treningstilbudene. Når det gjelder de psykologiske behovene påvirker oppfyllelse av behovene ulikt. Behovet for autonomi virker inn på intensjonen om å delta på annen trening, og det kan bety at denne gruppen opplever mer selvbestemmelse i form av friere valg i forhold til aktiviteter og i samsvar med egen vilje enn de gitte rammene i tilbudene til bedriften. Hvis man opplever å ha fått dekket behovet for kompetanse virker det inn på intensjonen om å delta i treningstilbudene, noe som tyder på at disse opplever selvtillit og mestring i aktivitetene. Dette kan komme av at treningskonteksten legger opp til et trygt miljø for prøving og feiling, og at bedriften har tilrettelagt for dette i aktivitetene. Behovet for tilhørighet har ingen signifikant innvirkning på hvilken intensjon man har, men økt opplevelse av tilhørighet kan øke sjansen for å havne i gruppen med intensjoner om å delta i treningstilbudene. Dette tyder på at deltakelse i tilbudene gir en følelse av å være en del av et felleskap og gjør at en føler seg tilkoblet andre.

Når det gjelder de ulike formene for motivasjon er det forskjeller på hvilke reguleringer som påvirker hvilken treningsintensjon. Å ha identifisert regulering har en sammenheng med intensjonen om å delta i treningstilbud, og det viser at deltakelse i tilbudene oppleves som personlig viktig, samtidig som aktivitetene kan reflektere identiteten deres. Innlemmet regulering har den innvirkningen at det er mest sannsynlig å havne i gruppen med intensjoner om å delta i annen trening, noe som betyr at de påvirkes av ytre faktorer og har lav grad av selvbestemmelse. Dette kan skyldes press fra bekjente eller seg selv, og skam, skyldfølelse

eller stolthet i aktiviteten. Ytre regulering har kun en innvirkning på treningsintensjonen når den er kombinert med fysisk aktivitet, der graden av fysisk aktivitet ved høy eller lav ytre reguleringer påvirker intensjonen ulikt. De kombinasjonene som øker sjansen for å havne i gruppen med intensjon om å delta i treningstilbudene er høy ytre regulering med lav fysisk aktivitet, og lite ytre regulering med høy fysisk aktivitet. Kombinasjonene som øker sjansen for å havne i gruppen med intensjon om å delta på annen trening er høy ytre regulering med høy fysisk aktivitet, og lite ytre regulering med lav fysisk aktivitet. Med utgangspunkt i at utvalget ser ut til å bestå av ganske aktive personer, er det gruppen med intensjon om annen trening som har størst sjanse for å påvirkes av ytre regulering. Ytre regulering har ikke alene innvirkning på treningsintensjonen. Det kommer også frem at indre motivasjon ikke har en signifikant innvirkning på intensjonene, men ved høy grad av indre motivasjon øker sjansen for å havne i gruppen med intensjon om å delta i treningstilbudene. Dette tyder på at deltakelse i tilbudene forbindes med egen interesse, glede i aktivitetene og selvbestemmelse.

Samlet viser funnene at de med intensjon om å delta i treningstilbud i regi av bedriften har en viss grad av selvbestemt motivasjon. Selvbestemt motivasjon er viktigst for intensjon for trening og treningsrelaterte utfall (Chatzisarantis et al, 2003; Thøgersen-Ntoumani & Ntoumanis, 2004; Wilson et al., 2012). Dette viser sammenhengen mellom graden av selvbestemt motivasjon og treningsintensjonen på det vis at det å oppleve aktiviteten som viktig eller mestring i aktiviteten er nødvendig for deltakelse i treningstilbudene. Selvbestemt motivasjon predikerer på denne måten intensjonen om å delta i treningstilbudene.

### ***Generalisering av funn***

Når det gjelder generalisering av funnene må de ses i henhold til den kvantitative tilnærmingen. I første rekke vil det være mulig å generalisere funnene i bedriften hvor dataene er hentet inn siden en viss andel av de ansatte har deltatt i spørreundersøkelsen. Siden dataene er samlet inn fra et stort representativt utvalg kan funnene til en viss grad være generaliserbare i den samme konteksten - ansatte i bedrifter med treningstilbud (Ringdal, 2014). Mange av funnene samsvarer med tidligere forskning på feltet som angår intensjoner om trening, noe som styrker validiteten i funnene. På denne måten er funnene med på å styrke forskningsfeltet og dens innvendinger. Det er likevel vanskelig å fastslå at funnene vil være like i lignende kontekster siden motivasjon påvirkes av personlige faktorer, og miljøet aktivitetene spiller ut i. Det er ikke gitt at de deltar på samme aktiviteter, og opplever samme miljø.

### *Veien videre*

Denne studien viser at det er hensiktsmessig å undersøke graden av selvbestemt motivasjon for å kunne forstå hva som ligger til grunn for ansattes deltakelse i treningstilbud i regi av bedriften. Forskningsfeltet er preget av studier som har undersøkt voksnes motivasjon i ulike treningskontekster, men det ser ikke ut til at motivasjon i lys av SDT har blitt undersøkt i akkurat samme treningskontekst med aktiviteter i regi av bedrifter. Forskning i denne type kontekster kan derfor bidra til å forklare motivasjonen ansatte har for å delta i treningstilbud ved å bruke SDT som rammeverk. Videre forskning bør derfor ta i betraktning og vurdere hvordan motivasjon kan spille inn på intensjonen om deltakelse i treningstilbud.

For denne studien ville det vært interessant å undersøkt intensjonene om deltakelsen opp mot faktisk deltakelse, for å avdekke om motivasjonen er lik eller eventuelt endrer seg.

Motivasjon er dynamisk og kan endres ut i fra situasjonens kontekst og tid, og ved bruk av et longitudinelt design kunne man ha undersøkt om motivasjonen er ulik for intensjonen om deltakelse, og faktisk deltakelse. Dette ville også avdekt om de som sier de skal trene faktisk gjør det.

Videre kunne man fått en bedre forståelse av andre faktorer som kan spille inn ved å vurdere flere av miniteoriene inn i en lignende studie. Spørreundersøkelsene BPNES og BREQ-3, som er anvendt i denne studien, tar kun for seg to av miniteoriene. Ved å anvende andre validerte spørreundersøkelser innenfor de andre miniteoriene vil det kunne bidra til en bredere og mer mangefasettert forståelse av motivasjon og gjøre det mulig å avdekke flere forhold knyttet til motivasjonsprosesser. Det ville også vært nyttig å kombinere en slik kvantitativ tilnærming med en kvalitativ tilnærming for å bygge opp under funnene og få en dypere forståelse av hva som ligger til grunn for motivasjonen.

Avslutningsvis vil jeg oppfordre til å undersøke hva som ligger til grunn for deltakelse i bedriftstilbud ved å undersøke selvbestemt motivasjon i lys av SDT - dette for å forstå motivasjonen de ansatte har for å delta. På denne måten får bedriften mulighet til å tilrettelegge tilbudene for flere og eventuelt øke deltakelsen. Dette kan bidra til å fremme fysisk aktivitet blant arbeidstakere som igjen kan føre til gevinster som bedret helse og trivsel på jobb. Denne studien viser hvordan graden av selvbestemt motivasjon virker inn på intensjon om å delta i slike treningstilbud, og kan derfor belyse hva som er viktig for å fremme trening i regi av bedrifter.



# Litteraturliste

- Arbeidsmiljøloven. (2005). Vurdering av tiltak for fysisk aktivitet. Lov om arbeidsmiljø, arbeidstid og stillingsvern m.v. (LOV-2005-06-17-62). Hentet fra <https://www.arbeidstilsynet.no/regelverk/lover/arbeidsmiljolooven/3/3-4/>
- Barbeau, A., Sweet, S. N. & Fortier, M. (2009). A path-analytic model of self-determination theory in a physical activity context. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 14(3), s. 103-118.
- Chatzisarantis, N. L. D., Hagger, M. S., Biddle, S. J. H., Smith, B. & Wang, J. C. K. (2003). A meta-analysis of perceived locus of causality in exercise, sport and physical education contexts. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25(3), s. 284-306.
- DeCharms, R. (1968). *Personal causation: The internal affective determinants of behavior*. New York: Academic Press.
- Deci, E. L. (1971). Effects of externally mediated rewards on intrinsic motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 18, 105-115.
- Deci, E. L. & Flaste, R. (1995). *Why we do what we do: The dynamics of personal autonomy*. New York: Putnam's Sons.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. In R. A. Dienstbier (Red.), *Nebraska symposium on motivation: Perspectives on motivation*, 38 (s. 237-288). Lincoln: University of Nebraska.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, s. 227-268.

- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2008). Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. *Canadian Psychology*, 49, s. 14-23.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2014). Autonomy and need satisfaction in close relationships: Relationships motivation theory. I N. Weinstein (Red.), *Human motivation and interpersonal relationships: Theory, research and applications* (s. 53-73). Dordrecht, Nederland: Springer.
- Deci, E. L. & Vansteenkiste, M. (2004). Self-determination theory and basic need satisfaction: Understanding human development in positive psychology. *Ricerche di psicologia*. 27, s. 17-34.
- Duncan, L. R., Hall, C. R., Wilson, P. M. & Jenny, O. (2010). Exercise motivation: a cross-sectional analysis examining its relationships with frequency, intensity, and duration of exercise. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(1), 7.
- Edmunds, J., Ntoumanis, N. & Duda, J. L. (2006). A test of self-determination theory in the exercise domain. *Journal of Applied Social Psychology*, 36(9), s. 2240-2265.
- Frederick-Recascino, C. M. (2002). Self-Determination Theory and Participation Motivation Research in the Sport and Exercise Domain. I E. L. Deci & R. M. Ryan (Red.), *Handbook of self-determination research* (s. 227-294). Rochester, NY: University of Rochester Press.
- Frederick, C. M. & Ryan, R. M. (1993). Differences in motivation for sport and exercise and their relations with participation and mental health. *Journal of sport behavior*, 16(3), s. 124-146.
- González-Cutre, D. & Sicilia, À. (2012). Motivation and exercise dependence: A study based on self-determination theory. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 83(2), s. 318-329.



Gunnell, K. E., Crocker, P. R. E., Mack, D. E., Wilson, P. M. & Zumbo, B. D. (2014). Goal contents, motivation, psychological need satisfaction, well-being and physical activity: A test of self-determination theory over 6 months. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(1), s. 19-29.

Hunt Helseundersøkelse NTNU HUNT 4 (2017-2019). Hentet fra [https://www.ntnu.no/documents/10304/901151116/HUNT4\\_Q1.pdf/edaa10d7-faa7-4899-8b28-f714adf13d30](https://www.ntnu.no/documents/10304/901151116/HUNT4_Q1.pdf/edaa10d7-faa7-4899-8b28-f714adf13d30)

Johannessen, A., Tufte, P. A. & Christoffersen, L. (2010). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode* (4. utgave). Oslo: Abstrakt.

Kristensen, J. Å. (2013). *Motivation and athlete engagement – A cross-sectional study in youth ice hockey players*. (Mastergradsavhandling, Norwegian School of Sport and Sciences). Hentet fra <https://core.ac.uk/download/pdf/52073187.pdf>

Markland, D. (2014). Exercise Regulations Questionnaire (BREQ-3). *School of Sport, Health & Exercise Science*. University of Wales: Bangor.

Markland, D. & Tobin, V. (2004). A modification to the Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire to include an assesment of amotivation. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 26(2), s. 191-196.

Mehus, I. (2015). Motivasjon... til hva? I S. A. Sæther (red.), *Trenerroller* (s. 27-42). Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS.

Midtbø, T. (2012). *Stata – En entusiastisk innføring*. Oslo: Universitetsforlaget.

Mullan, E., Markland, D. & Ingledew, D. K. (1997). A graded conceptualisation of self-determination in the regulation of exercise behavior: Development of a measure using confirmatory factor analysis. *Personality and Individual Differences*, 23(5), s. 745-752.

- Nardi, P. M. (2014). *Doing Survey Research – A Guide to Quantitative Methods, 3rd Edition*. USA: Paradigm Publishers.
- Nerhus, K. A., Anderssen, S. A., Lerkelund, H. E. & Kolle, E. (2011). Sentrale begreper relatert til fysisk aktivitet: Forslag til bruk og forståelse. *Norsk epidemiologi*, 20(2).
- Netemeyer, R. G., Sharma, S. & Bearden, W. O. (2003). *Scaling procedures: issues and applications*. Thousand Oaks, California: Sage Publications.
- Ntoumanis, N. (2012). A Self-Determination Theory Perspective on Motivation in Sport and Physical Education: Current Trends and Possible Future Research Directions. I G. C. Roberts & D. C. Treasure (Red.), *Advances in Motivation in Sport and Exercise* (3. utgave, s. 91-128). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Patek, K., Lloyd, L., Schmidt, E., Meaney, K. & Vaughan, P. (2015). Predicting Objectively Measured Exercise Participation from Motivation and Basic Needs Satisfaction: Does a Mediational Model Exist? *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 21(1), s. 3-24.
- Reeve, J. & Halusic, M. (2009). How K-12 teachers can put self-determination theory principles into practice. *Theory and Research in Education*, 7, s. 145-154.
- Ringdal, K. (2014). *Enhet og mangfold – samfunnsvitenskapelig forskning og kvantitativ metode, 3. utgave*. Bergen: Fagbokforlaget. Vigmostad & Bjørke AS.
- Ringdal, K. & Wiborg, Ø. (2017). *Lær deg stata – innføring i statistisk dataanalyse*. Bergen: Fagbokforlaget. Vigmostad & Bjørke AS.
- Roberts, G. C. (2012). Motivation in Sport and Exercise from an Achievement Goal Theory Perspective: After 30 Years, Where Are We? I G. C. Roberts & D. C. Treasure (Red.), *Advances in Motivation in Sport and Exercise* (3. utgave, s. 5-58). Champaign, IL: Human Kinetics.

- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000a). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55(1), s. 68-78.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000b). When rewards compete with nature: The undermining of intrinsic motivation and self-regulation. I C. Sansone & J. M. Harackiewicz (Red.), *Intrinsic and Extrinsic Motivation – The Search for Optimal Motivation and Performance* (s. 14-54). San Diego: Academic Press.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2002). An Overview of Self-Determination Theory: An Organismic-Dialectical Perspective. I E. L. Deci & R. M. Ryan (Red.), *Handbook of self-determination research* (s. 3-33). Rochester, NY: University of Rochester Press.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2007). Active Human Nature: Self-Determination Theory and the Promotion and Maintenance of Sport, Exercise, and Health. I S. H. Hagger & N. L. D. Chatzisaratis (Red.) *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics. s. 1-21.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York: Guilford Publications.
- School of Sport, Health & Exercise Sciences (ukjent). Exercise Regulations Questionnaire (BREQ-2 norsk). Hentet fra [http://pages.bangor.ac.uk/~pes004/exercise\\_motivation/downloads/BREQ-2%20Norwegian.pdf](http://pages.bangor.ac.uk/~pes004/exercise_motivation/downloads/BREQ-2%20Norwegian.pdf)
- Schunk, D. H., Pintrich, P. R. & Meece, J. L. (2008). *Motivation in Education: Theory, Research and Applications*. (3. utg.). New Jersey: Pearson/Merrill Prentice Hall.
- Skjelten, O. M. (2016). *Motivasjon i Topp og Bredde: En Mixed Methods Tilnærming*. (Mastergradsavhandling, Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet). Hentet fra <https://ntnuopen.ntnu.no/ntnu-xmlui/bitstream/handle/11250/2421366/Skjelten%2c%20Ola%20Myklebust.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Solberg, P. A., Hopkins, W. G., Ommundsen, Y. & Halvari, H. (2012). Effects of three training types in vitality among older adults: A self-determination perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 13, s. 407-413.
- Standage, M. & Ryan, R. M. (2012). Self-Determination Theory and Exercise Motivation: Facilitating Self-Regulatory Processes to Support and Maintain Health and Well-Being. I G. C. Roberts & D. C. Treasure (Red.), *Advances in Motivation in Sport and Exercise* (3. utgave, s. 233-269). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Teigen, K. H. (2018). Motivasjon. I Store Norske Leksikon. Hentet fra <https://snl.no/motivasjon>
- Teixeira, P. J., Carraca, E. V., Markland, D., Silva, M. N. & Ryan, R. M. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9(1), 78.
- Thrane, C. (2017). *Regresjonsanalyse – En praktisk tilnærming*. Oslo: Cappelen Damm akademisk.
- Thøgersen-Ntoumani, C. & Ntoumanis, N. (2006). The role of self-determined motivation in the understanding of exercise-related behaviors, cognitions and physical self-evaluations. *Journal of Sports Sciences*, 24(4), s. 393-404.
- Tjora, A. (2012). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Torp, S. (2013). Hva er helsefremmende arbeidsplasser – og hvordan skapes det?. *Socialmedicinsk Tidsskrift*, 90(6), s. 768-779.
- Vallerand, R. J. & Ratelle, C. F. (2002). Intrinsic and extrinsic motivation: A hierarchical model. I E. L. Deci & R. M. Ryan (Red.), *Handbook of self-determination research* (s. 37-63). Rochester, NY: University of Rochester Press.
- Vlachopoulos, S. P., Ascí, F. H., Cid, L., Ersoz, G., González-Cutre, D., Moreno-Murcia, J. A. & Moutão, J. (2013). Cross-cultural invariance of the basic psychological needs in

- exercise scale and need satisfaction latent mean differences among Greek, Spanish, Portuguese and Turkish samples. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(5), s. 622-631.
- Vlachopoulos, S. P. & Michailidou, S. (2006). Development and initial validation of a measure of autonomy, competence, and relatedness in exercise: The Basic Psychological Needs in Exercise Scale. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 10(3), s. 179-201.
- Vlachopoulos, S. P. & Neikou, E. (2007). A prospective study of the relationships of autonomy, competence, and relatedness with exercise attendance, adherence, and dropout. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 47(4), s. 457-482.
- White, R. W. (1959). Motivation reconsidered: The concept of competence. *Psychological Review*, 66, s. 297-333.
- Wilson, P. M., Rogers, W. T., Rodgers, W. M. & Wild, T. C. (2006a). The psychological need satisfaction in exercise scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 28(3), s. 231-251.
- Wilson, P. M., Rodgers, W. M., Loitz, C. C. & Scime, G. (2006b). «It's who I am...really!» The importance of integrated regulation in exercise contexts. *Journal of Biobehavioral Research*, 11(2), s. 79-104.
- Wilson, P. M. & Todd Rogers, W. (2008). Examining relationships between perceived psychological need satisfaction and behavioral regulations in exercise. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 13(3), s. 119-142.
- Wilson, P. M., Mack, D. E. & Grattan, K. P. (2008a). Understanding motivation for exercise: A self-determination theory perspective. *Canadian Psychology*, 49(3), s. 250-256.
- Wilson, P. M., Mack, D. E., Gunnell, K., Oster, K. & Gregson, J. P. (2008b). Analyzing the measurement of psychological need satisfaction in exercise contexts: evidence, issues, and future directions. I M. P. Simmons, & L. A. Foster (red.), *Sport and exercise psychology, research advances* (s. 361-192). Hauppauge, NY: Nova Science.

Wilson, P. M., Sabiston, C. M., Mack, D. E. & Blanchard, C. M. (2012). On the nature and function of scoring protocols used in exercise motivation research: An empirical study of the behavioral regulation in exercise questionnaire. *Psychology of Sport and Exercise, 13*(5), s. 614-622.

# Vedlegg

**Vedlegg 1:** NSD

**Vedlegg 2:** Spørreundersøkelse

**Vedlegg 3:** Forutsetninger for indeksbygging BPNES – korrelasjonsanalyser

**Vedlegg 4:** Forutsetninger for indeksbygging BPNES – reliabilitet

**Vedlegg 5:** Indekser for BPNES

**Vedlegg 6:** Forutsetninger for indeksbygging BREQ-3 – korrelasjonsanalyser

**Vedlegg 7:** Forutsetninger for indeksbygging BREQ-3 – reliabilitet

**Vedlegg 8:** Indekser for BREQ-3

**Vedlegg 9:** Forutsetninger for logistisk regresjon – den opprinnelige regresjonsmodellen

**Vedlegg 10:** Forutsetninger for logistisk regresjon – multikollinearitet

**Vedlegg 11:** Forutsetninger for logistisk regresjon – innflytelsesrike caser

**Vedlegg 12:** Forutsetninger for logistisk regresjon – Hosmer-Lemeshows test

**Vedlegg 13:** Forutsetninger for regresjon – samspillsleddet

**Vedlegg 14:** Predikerte sannsynligheter





# Vedlegg 1

5.6.2019

Meldeskjema for behandling av personopplysninger



## NSD sin vurdering

### Prosjekttittel

Motivasjon og trening i lys av selvbestemmelsesteorien (Self-Determination Theory)

### Referansenummer

888183

### Registrert

04.02.2019 av Anna Birgitte Strandhagen Materstvedt - abmaters@stud.ntnu.no

### Behandlingsansvarlig institusjon

NTNU Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet / Fakultet for samfunns- og utdanningsvitenskap (SU)  
/ Institutt for sosiologi og statsvitenskap

### Prosjektansvarlig (vitenskapelig ansatt/veileder eller stipendiat)

Ingar Mehus, ingar.mehus@ntnu.no, tlf: 73591619

### Type prosjekt

Studentprosjekt, masterstudium

### Kontaktinformasjon, student

Anna Materstvedt, abmaters@stud.ntnu.no, tlf: 95970830

### Prosjektperiode

13.02.2019 - 31.05.2019

### Status

18.03.2019 - Vurdert

### Vurdering (1)

---

#### 18.03.2019 - Vurdert

Det er vår vurdering at behandlingen vil være i samsvar med personvernlovgivningen, så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet 18.03.2019 med vedlegg, samt i meldingsdialogen mellom innmelder og NSD. Behandlingen kan starte.

#### MELD VESENTLIGE ENDRINGER

Dersom det skjer vesentlige endringer i behandlingen av personopplysninger, kan det være nødvendig å melde dette til NSD ved å oppdatere meldeskjemaet. Før du melder inn en endring, oppfordrer vi deg til å lese om hvilke type endringer det er nødvendig å melde:

[https://nsd.no/personvernombud/meld\\_prosjekt/meld\\_endringer.html](https://nsd.no/personvernombud/meld_prosjekt/meld_endringer.html)

Du må vente på svar fra NSD før endringen gjennomføres.

#### TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET

Prosjektet vil behandle særlige kategorier av personopplysninger om helseforhold og alminnelige personopplysninger frem til 31.05.2019.

#### LOVLIG GRUNNLAG

Prosjektet vil innhente samtykke fra de registrerte til behandlingen av personopplysninger. Vår vurdering er at prosjektet legger opp til et samtykke i samsvar med kravene i art. 4 nr. 11 og art. 7, ved at det er en frivillig, spesifikk, informert og utvetydig bekreftelse, som kan dokumenteres, og som den registrerte kan trekke tilbake.

Lovlig grunnlag for behandlingen vil dermed være den registrertes uttrykkelige samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 a), jf. art. 9 nr. 2 bokstav a, jf. personopplysningsloven § 10, jf. § 9 (2).

#### PERSONVERNPRINSIPPER

NSD vurderer at den planlagte behandlingen av personopplysninger vil følge prinsippene i personvernforordningen om:

- lovlighet, rettferdighet og åpenhet (art. 5.1 a), ved at de registrerte får tilfredsstillende informasjon om og samtykker til behandlingen
- formålsbegrensning (art. 5.1 b), ved at personopplysninger samles inn for spesifikke, uttrykkelig angitte og berettigede formål, og ikke viderebehandles til nye uforenlige formål
- dataminimering (art. 5.1 c), ved at det kun behandles opplysninger som er adekvate, relevante og nødvendige for formålet med prosjektet
- lagringsbegrensning (art. 5.1 e), ved at personopplysningene ikke lagres lengre enn nødvendig for å oppfylle formålet

#### DE REGISTRERTES RETTIGHETER

Så lenge de registrerte kan identifiseres i datamaterialet vil de ha følgende rettigheter: åpenhet (art. 12), informasjon (art. 13), innsyn (art. 15), retting (art. 16), sletting (art. 17), begrensning (art. 18), underretning (art. 19), dataportabilitet (art. 20).

NSD vurderer at informasjonen som de registrerte vil motta oppfyller lovens krav til form og innhold, jf. art. 12.1 og art. 13.

Vi minner om at hvis en registrert tar kontakt om sine rettigheter, har behandlingsansvarlig institusjon plikt til å svare innen en måned.

#### FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER

NSD legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene i personvernforordningen om riktighet (art. 5.1 d), integritet og konfidensialitet (art. 5.1. f) og sikkerhet (art. 32).

For å forsikre dere om at kravene oppfylles, må dere følge interne retningslinjer og eventuelt rådføre dere med behandlingsansvarlig institusjon.

#### OPPFØLGING AV PROSJEKTET

NSD vil følge opp ved planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet.

Lykke til med prosjektet!

Kontaktperson hos NSD: Kajsa Amundsen  
Tlf. Personverntjenester: 55 58 21 17 (tast 1)

## Vedlegg 2

# Spørreundersøkelse om motivasjon og trening

Denne spørreundersøkelsen er en del av et forskningsprosjekt hvor formålet er å undersøke hvilken motivasjon man har for å trene. Dataen som blir samlet inn i denne undersøkelsen skal brukes i en masteroppgave i Idrettsvitenskap ved NTNU som vil stå ferdig våren 2019. Spørreundersøkelsen er laget i samarbeid med bedriften og blir kun anvendt der. Hvis du velger å delta i prosjektet innebærer det å fylle ut dette spørreskjemaet som tar omtrent 10 minutter. Spørreskjemaet inneholder spørsmål som bakgrunnsinformasjon, trening og motivasjon for trening. Dataen som samles inn vil kun bli brukt til masteroppgaven, og opplysningene blir behandlet konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket. Det er kun jeg og veileder som har tilgang til dataen. Det er frivillig å delta i spørreundersøkelsen, og du kan når som helst velge å trekke deg, uten å oppgi noen grunn. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg. Dette gjør du ved å ta kontakt. Etter endt prosjekt så slettes all data med personopplysninger. Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet har du rett til: Innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg. Å få rettet personopplysninger om deg. Få slettet personopplysninger om deg. Få utlevert en kopi av dine personopplysninger (dataportabilitet). Å sende klage til personvernombudet eller Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger. Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke. På oppdrag fra NTNU har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket. Hvis du har noen andre spørsmål angående din deltakelse eller studien så er det bare å ta kontakt.

Kontaktinfo:

Anna Materstvedt, [abmaters@stud.ntnu.no](mailto:abmaters@stud.ntnu.no) (Masterstudent)

Ingar Mehus, [ingar.mehus@ntnu.no](mailto:ingar.mehus@ntnu.no) (Veileder)

Thomas Helgesen, [thomas.helgesen@ntnu.no](mailto:thomas.helgesen@ntnu.no) (Personvernombudet ved NTNU)



De fleste spørsmålene inneholder svaralternativer hvor man skal krysse av i en av boksene.

Der det er \_\_\_\_\_ skal man skrive på streken.

Det står anvist hvor man eventuelt skal krysse av i flere bokser.

## DEL 1: Bakgrunnsspørsmål

1. Kjønn:  Kvinne  Mann

2. Alder: \_\_\_\_\_

3. Hvilken utdanning er den høyeste du har fullført?

Grunnskole

Videregående skole

Fagbrev eller svennebrev

Høyskole/universitet, mindre enn 4 år

Høyskole/universitet, 4 år eller mer

4. Hvilken avdeling jobber du på?

5. Hvilken stilling har du?

Fulltid

Deltid

Tilkalling

6. Hvor lenge har du jobbet ved bedriften?

Under 1 år

1-2 år

3-5 år

5-10 år

Over 10 år

**7.** Hvilke av disse treningsrelaterte tilbudene til bedriften deltok du på i **2018**?  
(Kryss av i alle de aktuelle rutene)

- Deltok ikke på noen av tilbudene
- Terrengløpskarusell       BDO mila       Holmenkollstafetten
- Trondheim maraton       Skarverennet       Skiteknikk-kurs
- Fosen terreng       Tour de Frøya       Tour de Tomtvatnet
- Sykkeleneren       Pilegrimsrittet       Cage-ball
- Fotballcup       Idrettsfestivalen       Topptur
- Sykle/gå til jobben
- Støtte til medlemskap på treningssenter

**8.** Hvilke av disse treningsrelaterte tilbudene til bedriften planlegger du å delta på/har allerede deltatt på i **2019**?  
(Kryss av i alle de aktuelle rutene)

- Skal ikke delta på noen av tilbudene
- Terrengløpskarusell       Holmenkollstafetten       Skarverennet
- Skiteknikk-kurs       Tour de Frøya       Tour de Tomtvatnet
- Sykkeleneren       Sykkelbirken       Cage-ball
- Fotballcup       Topptur       Idrettsfestivalen
- Sykle/gå til jobben
- Støtte til medlemskap på treningssenter

**9.** Trener du utenom tilbudene til bedriften?

- Ja       Nei

**10.** Hvis JA på spørsmål 9, hvilken type trening?

- Treningssenter       I idrettslag       Trener på egen hånd (for eksempel jogging, trener egenorganisert med venner/familie)

**11.** Hvor ofte trener du? (Gjennomsnitt i en vanlig uke)

- Sjelden/aldri
- En gang i uka
- 2-3 ganger i uka
- 4-5 ganger i uka

6-7 ganger i uka

**12.** Dersom du trener en eller flere ganger i uka, hvor hardt trener du? (Gjennomsnitt)

Tar det rolig uten å bli andpusten eller svett

Tar det så hardt at jeg blir andpusten eller svett

Tar meg nesten helt ut

**13.** Hvor lenge trener du hver gang? (Gjennomsnitt for hver gang)

Mindre enn 15 minutter

15-29 minutter

30-60 minutter

Mer enn 60 minutter

**Hvis du svarte «Sjelden/aldri» på spørsmål 11 om trening og IKKE har deltatt/deltar i noen av tilbudene til bedriften; gå direkte til DEL 3!**

## DEL 2

I denne delen er det påstander som referer til dine erfaringer med tilbudene til bedriften hvis du har deltatt/deltar på de. Hvis du ikke har deltatt/deltar i de tilbudene så ta utgangspunkt i annen trening. Kryss av i boksene under her for hvilket utgangspunkt du tar. Etter hver påstand kommer det fem bokser som skal beskrive i hvilken grad du er enig med påstandene. Her krysser du av i *en* av boksene som representerer det alternativet som passer best til dine erfaringer.

Tar utgangspunkt i tilbudene til bedriften

Tar utgangspunkt i annen trening

	<b>Ikke enig</b>	<b>Litt enig</b>	<b>Ganske enig</b>	<b>Veldig enig</b>	<b>Helt enig</b>
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
1. Treningen er i stor grad forenlig med mine valg og interesser	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Jeg føler jeg har stor fremgang i forhold til målet mitt med treningen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Jeg føler meg bekvem sammen med dem jeg trener med	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Jeg føler sterkt at treningen passer måten jeg vil trene på	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Jeg føler jeg utfører øvelsene i treningsprogrammet mitt veldig effektivt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Jeg føler jeg kan omgås de jeg trener sammen med på en vennlig måte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Måten jeg trener på er helt klart et uttrykk for hvordan jeg ønsker at trening skal være	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Jeg føler at treningen er noe jeg får bra til	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

9. Jeg føler jeg har god og åpen kommunikasjon med dem jeg trener sammen med

10. Jeg føler sterkt at jeg har mulighet til å gjøre valg i forhold til min trening

11. Jeg føler jeg kan klare de øvelsene treningen legger opp til

12. Jeg føler meg veldig fortrolig med de andre treningsdeltakerne



### DEL 3

I denne delen er det påstander som referer til dine erfaringer og holdninger til trening. Her tar du utgangspunkt i tilbudene til bedriften hvis du har deltatt/deltar på de, hvis ikke tar du utgangspunkt i annen trening. Hvis du ikke trener i det hele tatt så ta utgangspunkt i dine tanker rundt trening. Kryss av i boksene under her for hvilket utgangspunkt du tar. Etter hver påstand kommer det fem bokser som skal beskrive i hvilken grad du er enig med påstandene. Her krysser du av i *en* av boksene som representerer det alternativet som passer best til dine erfaringer.

Tar utgangspunkt i tilbudene til bedriften

Tar utgangspunkt i annen trening

Trener ikke

	Stemmer ikke for meg	Stemmer noen ganger for meg	Stemmer veldig godt for meg		
	0	1	2	3	4
1. Det er viktig for meg å trene regelmessig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Jeg ser ingen grunn til at jeg skal trene	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Jeg trener fordi det er gøy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Jeg får dårlig samvittighet når jeg ikke trener	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Jeg trener fordi det passer med målene for livet mitt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Jeg trener fordi andre sier jeg skal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Jeg verdsetter fordelene med trening	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Jeg skjønner ikke hvorfor jeg skulle måtte trene	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Jeg liker treningsøktene mine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- |   |                          |                          |                          |                          |                          |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 10. Jeg skammer meg når jeg går glipp av en treningsøkt                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. Jeg ser på trening som en del av min identitet                            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. Jeg deltar i trening fordi venner/familie/partner sier jeg bør            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. Jeg mener det er viktig å gjøre en innsats for å trene regelmessig        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. Jeg ser ikke noe poeng med å trene  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. Trening er for meg lystbetont   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. Jeg føler meg mislykket når jeg ikke har fått trent på en stund           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. Jeg ser på trening som en fundamental del av hvem jeg er                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18. Jeg trener fordi andre ikke vil være fornøyd med meg om jeg ikke gjør det | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19. Jeg blir rastløs om jeg ikke trener regelmessig                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20. Jeg mener trening er bortkastet tid                                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 21. Jeg får glede og tilfredshet av å delta i trening                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 22. Jeg ville følt meg dårlig om jeg ikke satte av tid til trening            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 23. Jeg ser på trening som samsvar med mine verdier                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 24. Jeg føler press fra venner/familie om å trene                             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**Tusen takk for din deltakelse i spørreundersøkelsen!**

## Vedlegg 3

Forutsetninger for indeksbygging BPNES – korrelasjonsanalyser

Tabell 4: Korrelasjonsanalyse av autonomi

	BPNES 1	BPNES 4	BPNES 7	BPNES 10
BPNES 1	1.00			
BPNES 4	.41*	1.00		
BPNES 7	.45*	.42*	1.00	
BPNES 10	.39*	.37*	.41*	1.00

Mean corr = 0.41, \*=p<0.05

Tabell 5: Korrelasjonsanalyse av kompetanse

	BPNES 2	BPNES 5	BPNES 8	BPNES 11
BPNES 2	1.00			
BPNES 5	.39*	1.00		
BPNES 8	.46*	.41*	1.00	
BPNES 11	.16	.36*	.52*	1.00

Mean corr = 0.38, \*=p<0.05

Tabell 6: Korrelasjonsanalyse av tilhørighet

	BPNES 3	BPNES 6	BPNES 9	BPNES 12
BPNES 3	1.00			
BPNES 6	.71*	1.00		
BPNES 9	.64*	.65*	1.00	
BPNES 12	.53*	.67*	.71*	1.00

Mean corr = 0.65, \*=p<0.05



## Vedlegg 4

Forutsetninger for indeksbygging BPNES – reliabilitet

*Tabell 7: Cronbachs alfa test av indeksene i BPNES*

Faktor	Autonomi	Kompetanse	Tilhørighet
Average interitem covariance	.31	.31	.48
Numbers of items in the scale	4	4	4
Scale reliability: Cronbachs Alpha	.73	.70	.87



## Vedlegg 5

Indekser for Basic Psychological Needs in Exercise Scale (BPNES)

*Tabell 8: Indeks for autonomi*

Indeks for autonomi
1. Treningen er i stor grad forenlig med mine valg og interesser
4. Jeg føler sterkt at treningen passer måten jeg vil trene på
7. Måten jeg trener på er helt klart et uttrykk for hvordan jeg ønsker at trening skal være
10. Jeg føler sterkt at jeg har mulighet til å gjøre valg i forhold til min trening

*Tabell 9: Indeks for kompetanse*

Indeks for kompetanse
2. Jeg føler jeg har stor fremgang i forhold til målet mitt med treningen
5. Jeg føler jeg utfører øvelsene i treningsprogrammet mitt veldig effektivt
8. Jeg føler at treningen er noe jeg får bra til
11. Jeg føler jeg kan klare de øvelsene treningen legger opp til

*Tabell 10: Indeks for tilhørighet*

Indeks for tilhørighet
3. Jeg føler meg bekvem sammen med dem jeg trener med
6. Jeg føler jeg kan omgås de jeg trener sammen med på en vennlig måte
9. Jeg føler jeg har god og åpen kommunikasjon med dem jeg trener sammen med
12. Jeg føler meg veldig fortrolig med de andre treningsdeltakerne





## Vedlegg 6

Forutsetninger for indeksbygging BREQ-3 – korrelasjonsanalyser

Tabell 11: Korrelasjonsanalyse av indre motivasjon

	BREQ-3: 3	BREQ-3: 9	BREQ-3: 15	BREQ-3: 21
BREQ-3: 3	1.00			
BREQ-3: 9	.69*	1.00		
BREQ-3: 15	.60*	.62*	1.00	
BREQ-3: 21	.62*	.66*	.62*	1.00

Mean corr = 0.640, \*=p<0.05

Tabell 12: Korrelasjonsanalyse av integrert regulering

	BREQ-3: 5	BREQ-3: 11	BREQ-3: 17	BREQ-3: 23
BREQ-3: 5	1.00			
BREQ-3: 11	.53*	1.00		
BREQ-3: 17	.45*	.85*	1.00	
BREQ-3: 23	.63*	.72*	.72*	1.00

Mean corr = 0.654, \*=p<0.05

Tabell 13: Korrelasjonsanalyse av identifisert regulering

	BREQ-3: 1	BREQ-3: 7	BREQ-3: 13	BREQ-3: 19
BREQ-3: 1	1.00			
BREQ-3: 7	.56*	1.00		
BREQ-3: 13	.63*	.60*	1.00	
BREQ-3: 19	.63*	.48*	.55*	1.00

Mean corr = 0.580, \*=p<0.05

Tabell 14: Korrelasjonsanalyse av innlemmet regulering

	BREQ-3: 4	BREQ-3: 10	BREQ-3: 16	BREQ-3: 22
BREQ-3: 4	1.00			
BREQ-3: 10	.53*	1.00		
BREQ-3: 16	.50*	.64*	1.00	
BREQ-3: 22	.60*	.48*	.64*	1.00

Mean corr = 0.570, \*=p<0.05

Tabell 15: Korrelasjonsanalyse av ytre regulering

	BREQ-3: 6	BREQ-3: 12	BREQ-3: 18	BREQ-3: 24
BREQ-3: 6	1.00			
BREQ-3: 12	.61*	1.00		
BREQ-3: 18	.39*	.48*	1.00	
BREQ-3: 24	.46*	.42*	.46*	1.00

Mean corr = 0. 473, \*=p<0.05

Tabell 16: Korrelasjonsanalyse av amotivasjon

	BREQ-3: 2	BREQ-3: 8	BREQ-3: 14	BREQ-3: 20
BREQ-3: 2	1.00			
BREQ-3: 8	.27*	1.00		
BREQ-3: 14	.19*	.54*	1.00	
BREQ-3: 20	.25*	.47*	.74*	1.00

Mean corr = 0.415, \*=p<0.05

## Vedlegg 7

Forutsetninger for indeksbygging BREQ-3 – reliabilitet

Tabell 17: Cronbachs alfa test av indeksene i BPNES

Faktor	Indre motivasjon	Integrert regulering	Identifisert regulering	Innlemmet regulering	Ytre regulering	Amotivasjon
Average interitem covariance	.79	.15	.83	.99	.33	.22
Numbers of items in the scale	4	4	4	4	4	4
Scale reliability: Cronbachs Alpha	.87	.88	.83	.84	.77	.69



## Vedlegg 8

### Indekser for Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire 3 (BREQ-3)

Tabell 18: Indeks for indre motivasjon

Indeks for indre motivasjon
3. Jeg trener fordi det er gøy
9. Jeg liker treningsøktene mine
15. Trening er for meg lystbetont
21. Jeg får glede og tilfredshet av å delta i trening

Tabell 19: Indeks for integrert regulering

Indeks for integrert regulering
5. Jeg trener fordi det passer med målene for livet mitt
11. Jeg ser på trening som en del av min identitet
17. Jeg ser på trening som en fundamental del av hvem jeg er
23. Jeg ser på trening som samsvar med mine verdier

Tabell 20: Indeks for identifisert regulering

Indeks for identifisert regulering
1. Det er viktig for meg å trene regelmessig
7. Jeg verdsetter fordelene med trening
13. Jeg mener det er viktig å gjøre en innsats for å trene regelmessig
19. Jeg blir rastløs om jeg ikke trener regelmessig

Tabell 21: Indeks for innlemmet regulering

Indeks for innlemmet regulering
4. Jeg får dårlig samvittighet når jeg ikke trener
10. Jeg skammer meg når jeg går glipp av en treningsøkt
16. Jeg føler meg mislykket når jeg ikke har fått trent på en stund
22. Jeg ville følt meg dårlig om jeg ikke satte av tid til trening

Tabell 22: Indeks for ytre regulering

Indeks for ytre regulering
6. Jeg trener fordi andre sier jeg skal
12. Jeg deltar i trening fordi venner/familie/partner sier jeg bør
18. Jeg trener fordi andre ikke vil være fornøyd med meg om jeg ikke gjør det
24. Jeg føler press fra venner/familie om å trene

*Tabell 23: Indeks for amotivasjon*

Indeks for amotivasjon
2. Jeg ser ingen grunn til at jeg skal trene
8. Jeg skjønner ikke hvorfor jeg skulle måtte trene
14. Jeg ser ikke noe poeng med å trene
20. Jeg mener trening er bortkastet tid

## Vedlegg 9

Forutsetninger for logistisk regresjon – den opprinnelige regresjonsmodellen

*Modell 2: Multivariat logistisk regresjon med treningsintensjon som avhengig variabel*

	Koeffisient	Std.avvik	Odds Ratio
Fysisk aktivitet	-2.33	1.21	.09*
Kjønn	-.61	1.15	.53
Alder	-.07	.03	.92*
Utdanning	-.07	.38	.92
BPNES			
Autonomi	-3.12	1.33	.04**
Kompetanse	2.27	1.03	9.74*
Tilhørighet	1.04	.83	2.85
BREQ-3			
Indre motivasjon	.96	.67	2.63
Integrert regulering	.01	.62	1.01
Identifisert regulering	2.57	1.00	13.16**
Innlemmet regulering	-1.20	.61	.30*
Ytre regulering	-.28	.73	.75
Amotivasjon	-.09	1.01	.91
Konstantledd	4.46	3.45	87.12
N	82		
Pseudo $R^2$	0.3687		
Prob>chi2	0.0025		
Log likelihood	-27.242238		

N=antall, \*=p<0.05, \*\*=p<0.01





## Vedlegg 10

Forutsetninger for logistisk regresjon – multikollinearitet

Tabell 24: Collin test

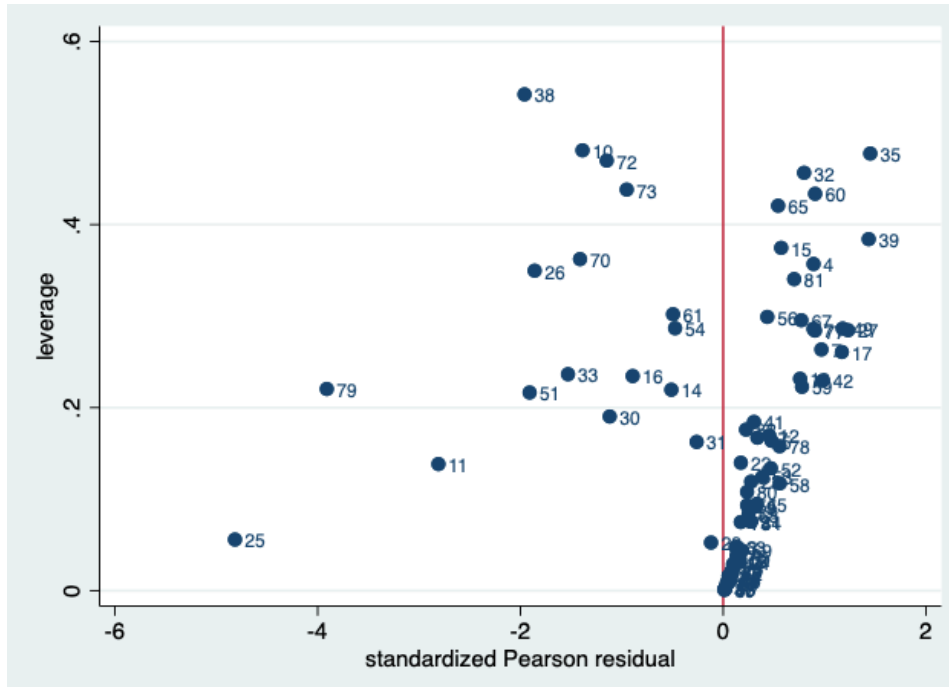
Variabel	VIF	SQRT VIF	Tolerance	R-Squared
Fysisk aktivitet	1.78	1.33	.56	.43
Kjønn	1.28	1.13	.78	.21
Alder	1.23	1.11	.81	.18
Utdanning	1.28	1.13	.78	.21
Autonomi	2.54	1.59	.39	.60
Kompetanse	2.22	1.49	.44	.55
Tilhørighet	1.92	1.39	.52	.47
Indre motivasjon	1.89	1.37	.53	.46
Integrert regulering	2.83	1.68	.35	.64
Identifisert regulering	3.53	1.88	.28	.71
Innlemmet regulering	1.87	1.37	.53	.46
Ytre regulering	1.52	1.23	.65	.34
Amotivasjon	1.43	1.20	.69	.30
Mean VIF	1.95			



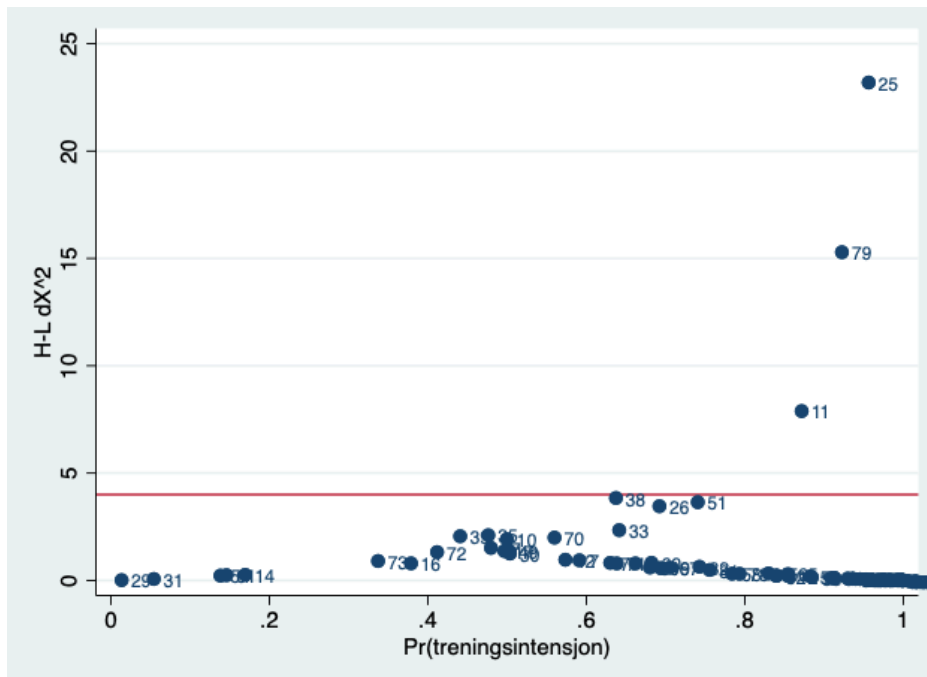
# Vedlegg 11

Forutsetninger for logistisk regresjon – innflytelsesrike caser

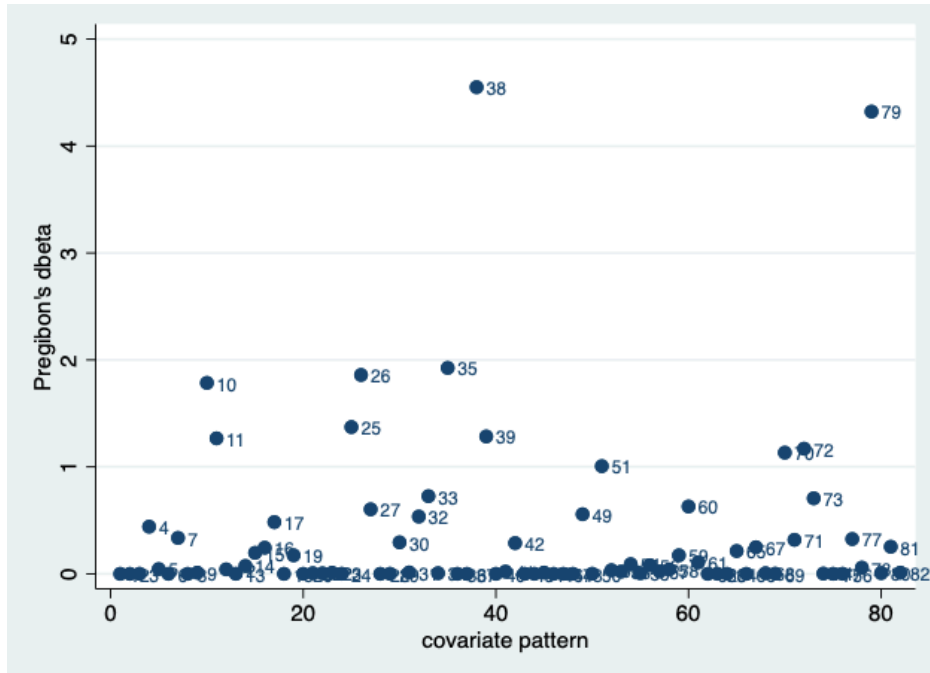
Plot 1: Leverage mot standardiserte Pearson-residualer



Plot 2: Hosmer og Lemeshows  $\chi^2$  delta mot predikert sannsynlighet



Plot 3: Pregibon's dbeta mot kovariatmønstrenummer. Innflytelse på regresjonskoeffisientene.



## Vedlegg 12

Forutsetninger for logistisk regresjon – Hosmer-Lemeshows test

Tabell 25: Hosmer-Lemeshows «goodness of fit» test

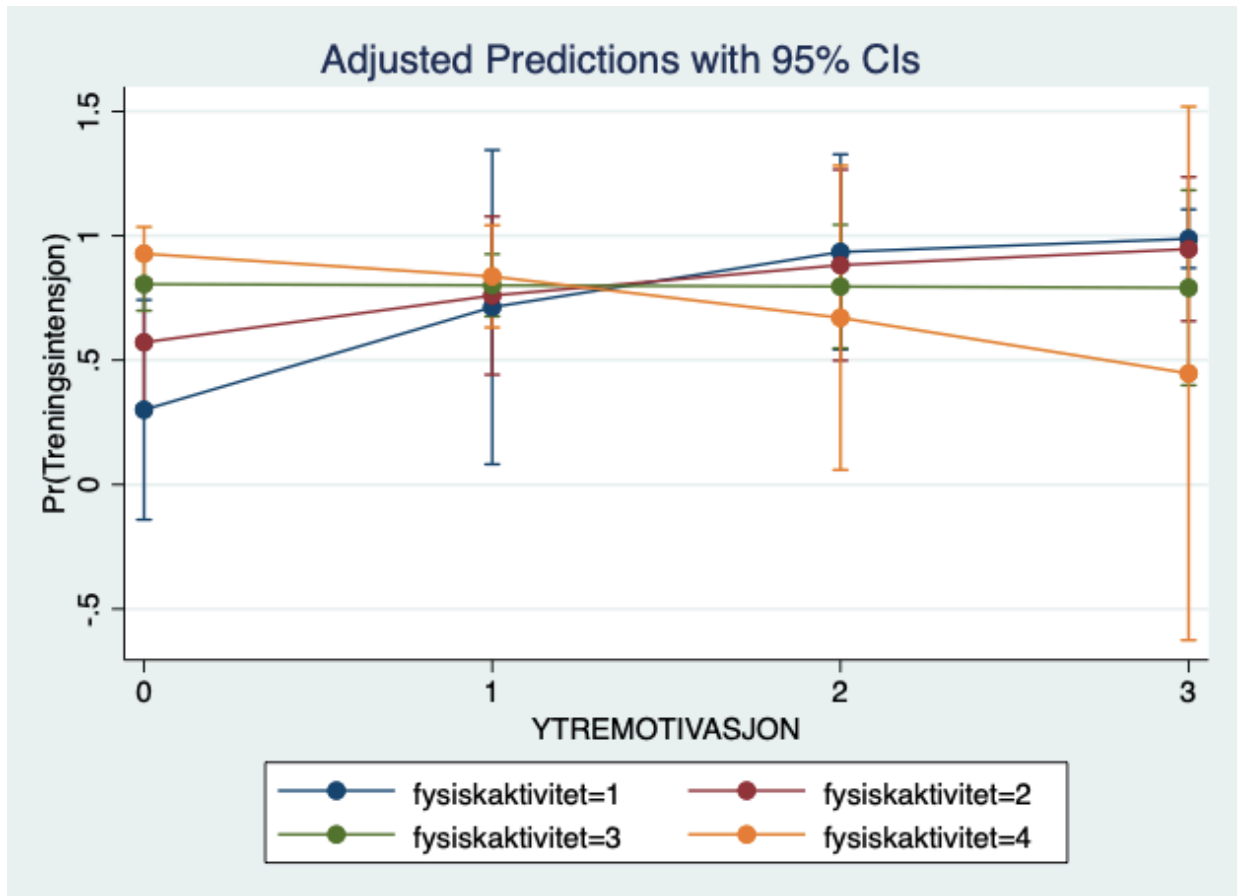
Gruppe	Prob	Obs_1	Exp_1	Obs_0	Exp_0	Totalt
1	.63	9	8.7	12	12.3	21
2	.89	16	15.4	4	4.6	20
3	.98	19	20.0	2	1.0	21
4	.99	20	19.9	0	.1	20
Antall observasjoner	82					
Antall grupper	4					
Hosmer-Lemeshow chi2(2)	1.17					
Prob>chi2	.5571					



## Vedlegg 13

Forutsetninger for logistisk regresjon – samspillsledd

Figur 2: Grafisk fremstilling av samspillsleddet







## Vedlegg 14

### Predikerte sannsynligheter

Tabell 26: Predikerte sannsynligheter med autonomi

	Fysisk aktivitet	Kjønn	Alder	Utdanning	Autonomi	Kompetanse	Tilhørighet	Indremotivasjon	Integrert reg.	Identifisert reg.	Innlemmet reg.	Ytre reg.	Amotivasjon	Resultat
Gj.snitt	2.89	0	40.7	2.85	5	3.87	4.3	3.02	2.39	2.9	1.87	0.378	0.192	0.683
Gj.snitt	2.89	1	40.7	2.85	5	3.87	4.3	3.02	2.39	2.9	1.87	0.378	0.192	0.663
Gj.snitt	2.89	0	40.7	2.85	1	3.87	4.3	3.02	2.39	2.9	1.87	0.378	0.192	0.951
Gj.snitt	2.89	1	40.7	2.85	1	3.87	4.3	3.02	2.39	2.9	1.87	0.378	0.192	0.949
Høy	3	0	30	3	5	1	1	2.5	2	2	2	1	0	0.003
Høy	3	1	30	3	5	1	1	2.5	2	2	2	1	0	0.002
Lav	3	0	30	3	1	5	5	2.5	2	2	2	1	0	0.985
Lav	3	1	30	3	1	5	5	2.5	2	2	2	1	0	0.984



Tabell 27: Predikerte sannsynligheter med kompetanse

	Fysisk aktivitet	Kjønn	Alder	Utdanning	Autonomi	Kompetanse	Tilhørighet	Indremotivasjon	Integrert reg.	Identifisert reg.	Innlemmet reg.	Ytre reg.	Amotivasjon	Resultat
Gj.snitt	2.89	0	40.7	2.85	4.22	5	4.3	3.02	2.39	2.9	1.87	0.378	0.192	0.871
Gj.snitt	2.89	1	40.7	2.85	4.22	5	4.3	3.02	2.39	2.9	1.87	0.378	0.192	0.863
Gj.snitt	2.89	0	40.7	2.85	4.22	1	4.3	3.02	2.39	2.9	1.87	0.378	0.192	0.082
Gj.snitt	2.89	1	40.7	2.85	4.22	1	4.3	3.02	2.39	2.9	1.87	0.378	0.192	0.058
Høy	3	0	30	3	1	5	1	2.5	2	2	2	1	0	0.965
Høy	3	1	30	3	1	5	1	2.5	2	2	2	1	0	0.963
Lav	3	0	30	3	5	1	5	2.5	2	2	2	1	0	0.338
Lav	3	1	30	3	5	1	5	2.5	2	2	2	1	0	0.280



Tabell 28: Predikerte sannsynligheter med identifisert regulering

	Fysisk aktivitet	Kjønn	Alder	Utdanning	Autonomi	Kompetanse	Tilhørighet	Indremotivasjon	Integrert reg.	Identifisert reg.	Innlemmet reg.	Ytre reg.	Amotivasjon	Resultat
Gj.snitt	2.89	0	40.7	2.85	4.22	3.87	4.3	3.02	2.39	4	1.87	0.378	0.192	0.867
Gj.snitt	2.89	1	40.7	2.85	4.22	3.87	4.3	3.02	2.39	4	1.87	0.378	0.192	0.859
Gj.snitt	2.89	0	40.7	2.85	4.22	3.87	4.3	3.02	2.39	0	1.87	0.378	0.192	0.092
Gj.snitt	2.89	1	40.7	2.85	4.22	3.87	4.3	3.02	2.39	0	1.87	0.378	0.192	0.066
Høy	3	0	30	3	3.5	3.5	3.5	2	2	4	2	1	0	0.938
Høy	3	1	30	3	3.5	3.5	3.5	2	2	4	2	1	0	0.936
Lav	3	0	30	3	3.5	3.5	3.5	2	2	0	2	1	0	0.734
Lav	3	1	30	3	3.5	3.5	3.5	2	2	0	2	1	0	0.719



Tabell 29: Predikerte sannsynligheter med innlemmet regulering

	Fysisk aktivitet	Kjønn	Alder	Utdanning	Autonomi	Kompetanse	Tilhørighet	Indremotivasjon	Integrert reg.	Identifisert reg.	Innlemmet reg.	Ytre reg.	Amotivasjon	Resultat
Gj.snitt høy	2.89	0	40.7	2.85	4.22	3.87	4.3	3.02	2.39	2.9	4	0.378	0.192	0.675
Gj.snitt høy	2.89	1	40.7	2.85	4.22	3.87	4.3	3.02	2.39	2.9	4	0.378	0.192	0.654
Gj.snitt lav	2.89	0	40.7	2.85	4.22	3.87	4.3	3.02	2.39	2.9	0	0.378	0.192	0.858
Gj.snitt lav	2.89	1	40.7	2.85	4.22	3.87	4.3	3.02	2.39	2.9	0	0.378	0.192	0.849
Høy	3	0	30	3	2.5	2.5	2.5	1	2	2	4	1	0	0.768
Høy	3	1	30	3	2.5	2.5	2.5	1	2	2	4	1	0	0.756
Lav	3	0	30	3	2.5	2.5	2.5	1	2	2	0	1	0	0.900
Lav	3	1	30	3	2.5	2.5	2.5	1	2	2	0	1	0	0.895

