

Siri Marie Bø

## Individet i gruppen

*En kvalitativ undersøkelse av autonomi, kompetanse, tilhørighet og selvbestemt motivasjon hos tre kvinnelige deltakere på gruppetrening.*

Bacheloroppgave i Samfunns- og idrettsvitenskap

Veileder: Ingar Mehus

Mai 2020



Siri Marie Bø

## Individet i gruppen

*En kvalitativ undersøkelse av autonomi, kompetanse, tilhørighet og selvbestemt motivasjon hos tre kvinnelige deltakere på gruppetrening.*

Bacheloroppgave i Samfunns- og idrettsvitenskap  
Veileder: Ingar Mehus  
Mai 2020

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



Kunnskap for en bedre verden



*«Det har jeg aldri prøvd før, så det tror jeg sikkert at jeg kan klare»*

- Pippi Langstrømpe



## **Sammendrag**

Denne studien undersøker opplevelsen av autonomi, kompetanse, tilhørighet og selvbestemt motivasjon hos deltakere på gruppetrening. Formålet er å øke forståelsen og kunnskapen rundt hovedpersonen på gruppetrening, nemlig deltakeren. Problemstillingen lyder: *Hvilke faktorer er avgjørende for at deltakeren opplever autonomi, kompetanse og tilhørighet på gruppetrening, og hvilken motivasjon har deltakeren?*

Det teoretiske rammeverket tar for seg begrepet motivasjon, selvbestemmelsesteorien med miniteoriene grunnleggende psykologiske behov og organisk integrasjons teori. Motivasjon er et bredt begrep. I det hverdagslige beskrives det som det gir våre handlinger retning og styrke, og vi kan bli motivert i flere retninger samtidig (Teigen, 2018). Selvbestemmelsesteorien ser motivasjon som resultatet av både psykiske elementer og sosiale konstruksjoner (Ryan & Deci, 2002). Teorien om grunnleggende psykologiske behov tar for seg menneskets behov for tilfredsstillende av autonomi, kompetanse og tilhørighet. Ved en tilfredsstillende av disse vil man oppleve økt internalisering og integrering av motivasjon (Ryan & Deci, 2000). Mange oppfatter motivasjon som noe som enten deles inn i ytre eller indre former. Organisk integrasjonsteori prøver å unngå denne dikotomiseringen, ved å skape et kontinuum hvor motivasjon er i endring.

I denne oppgaven ble det gjennomført tre kvalitative dybdeintervjuer med tre kvinnelige gruppetimedeltakere. Informantene var i alderen 25-55 år, hvor samtlige går jevnlig på gruppetrening ved et av de største treningssenterkjedene i Trøndelag.

Oppgavens funn viser at informantene opplever tilfredsstillende av autonomi, kompetanse og tilhørighet ved deltakelse på gruppetrening. Gruppeinstruktøren spiller tilsynelatende en stor rolle for denne tilfredsstillende. Da det oppleves at informantene får sine grunnleggende behov dekket på denne arenaen, skal man kunne forvente stor grad av autonom motivasjon. Informantene viser tegn til introjeksjon, moderat autonom motivasjon og sterk internalisering ved identifisert regulering. Det er vanskelig å si om denne har blitt så sterk at reguleringen kan kalles integrert og fullstendig autonom.





## **Forord**

Kjære leser,

Denne bacheloroppgaven er skrevet som avsluttende oppgaven ved Samfunns- og idrettsvitenskap ved Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet, og markerer slutten på en tre-års periode. Tre år som har gått unna alt for fort. Jeg har lært så mye uvurderlig, ikke bare om idrettsvitenskap, men også om meg selv. Jeg har fått vennskap for livet, opplevd oppturer og nedturen jeg aldri kommer til å glemme, hatt verdifulle og spennende diskusjoner med forelesere og medstudenter i forelesninger og i øvingstimer. Takk for tre fine år!

Da denne oppgaven ble påbegynt våren 2020 var treningssentre i Norge åpne, og gruppetimer ble holdt. Pulserende musikk strømmet ut av høyttalerne og det ble skapt treningsglede, vibrasjoner og endorfiner strømmet flere ganger daglig i gruppesalene. I løpet av mars endret treningssituasjonen seg drastisk. COVID-19 gjorde det nødvendig å stenge ethvert treningssenter. Vi må i skrivende stund holde 1 meter avstand mellom oss, og kan kun samles mindre i grupper. Hjemmetrening, streamede gruppetreninger og utetrening regjerer. Heldigvis fikk jeg snakket med informantene til oppgaven før regjeringen innførte sine restriksjoner, og jeg ønsker å takke de spesielt for deres deltakelse. Jeg vil takke veilederen min, Ingar Mehus, for ærlige tilbakemeldinger og verdifull veiledning. Takk til samboeren min, Are, som til tider har trådd inn i rollen som personlig barista, kokk og korrekturleser. Uten deg hadde ikke dette gått.

Trondheim, mai 2020

Siri Marie Bø



# Innholdsfortegnelse

|  |            |
|--|------------|
| <b>Sammendrag</b> .....                                  | <b>I</b>   |
| <b>Forord</b> .....                                      | <b>III</b> |
| <b>1 Innledning</b> .....                                | <b>1</b>   |
| <b>2 Teori</b> .....                                     | <b>3</b>   |
| 2.1 Gruppetrening.....                                   | 3          |
| 2.2 Motivasjon.....                                      | 3          |
| 2.3 Selvbestemmelsesteorien (SDT).....                   | 4          |
| 2.4 Grunnleggende psykologiske behov (BPNT).....         | 4          |
| 2.5 Organisk integrasjon (OIT).....                      | 5          |
| <b>3 Tidligere forskning</b> .....                       | <b>8</b>   |
| <b>4 Metode</b> .....                                    | <b>11</b>  |
| 4.1 Intervju.....  | 11         |
| 4.2 Utvalg.....  | 11         |
| 4.3 Datainnsamling.....                                  | 13         |
| 4.4 Etiske refleksjoner.....                             | 14         |
| 4.5 Validitet og reliabilitet.....                       | 15         |
| <b>5 Analyse</b> .....                                   | <b>17</b>  |
| 5.1 Treningsbakgrunn.....                                | 17         |
| 5.2 Motivasjon.....                                      | 18         |
| 5.3 Autonomi.....  | 18         |
| 5.4 Kompetanse.....                                      | 21         |
| 5.5 Tilhørighet.....                                     | 23         |
| 5.6 Hovedfunn - Autonomi, kompetanse og tilhørighet..... | 24         |
| 5.7 Grad av selvbestemt motivasjon.....                  | 24         |
| 5.8 Hovedfunn - selvbestemt motivasjon.....              | 26         |
| <b>6 Avslutning</b> .....                                | <b>27</b>  |
| <b>7 Referanser</b> .....                                | <b>29</b>  |
| <b>Vedlegg</b> .....                                     | <b>i</b>   |
| Vedlegg 1 Samtykkeerklæring.....                         | iii        |
| Vedlegg 2 Intervjuguide.....                             | v          |



# 1 Innledning

De siste tiårene har treningsbransjen hatt en enorm vekst, og er i dag et sted stadig flere nordmenn velger å bruke tiden sin. I 2019 var det, i følge Virke Trening til E24, 1228 treningssentre i Norge (Hopland, 2019). Dette er en økning med 750 treningssentre siden 2008. I følge Virke Trening har omtrent hver femte nordmann over 15 år et medlemskap på et treningssenter.

Mye tyder på at den norske befolkningen har en bedre helse nå enn vi hadde på 1980-tallet, da vi i dag lever lengre, dødeligheten av kreft og av hjerte- og karsykdommer er på vei ned, det er færre selvmord og lavere spedbarnsdødelighet (Statistisk sentralbyrå, 2010). Nordmenn er også mer aktive enn før (Statistisk sentralbyrå, 2009), og stadig flere treningssenter bygges. Likevel har omtrent 20% menn og 25% av kvinnene i Norge en kroppsmasseindeks (KMI) tilsvarende det å være overvektig (Folkehelseinstituttet, 2017), det vil si en KMI på mer enn 30 kg/m<sup>2</sup>. I tillegg ses det en økning i plager som skyldes inaktivitet, blant annet muskel- og skjelettplager.

Den voksne og eldre delen av den norske befolkningen er anbefalt av Helsedirektoratet (2019) å ukentlig være 150 min i fysisk aktivitet med moderat intensitet, eller 75 minutter med høy intensitet. Som følge av at flere og flere velger å trene ved et treningssenter, har treningssenterbransjen en gylden mulighet til å hjelpe voksne og eldre til å møte Helsedirektoratets anbefalinger.

De aller fleste treningssentre tilbyr ulike former for trening; trening i studio med vekter eller kondisjonsapparater, trening sammen med PT enten alene, i duo eller i grupper, og gruppetrening. Gruppetrening kjennetegnes ved at man har fellestrening ledet av en gruppetreningsinstruktør, og man jobber med fysisk trening, gjerne til musikk (Wing, 2014). I løpet av en økt kan én gruppetimeinstruktør ha møtt opp til 50 deltakere (eller flere), og gruppetimeinstruktøren kommer på denne måten i kontakt med veldig mange mennesker i løpet av kort tid. På Trondheims største treningssenter for studenter, Studentskipnaden i Trondheim sin idrett- og treningsavdeling (Sit Idrett), har man et sted mellom 100-120 gruppetimer i løpet av en uke, fordelt på fem treningssentre, med et deltakerantall på 15-50 per time (Sit Idrett, 2020). Dette er ikke unikt for Sit Idrett, og gjelder også kjeder som blant annet 3T, som er Midt-Norges største treningskjede (3T, 2020). Gjennom treningsbransjen, gruppetimer og gruppetimeinstruktøren har man derfor en gylden anledning til å påvirke den fysiske aktiviteten til mennesker i ulike aldersgrupper.

Motivasjon er det som gir våre handlinger retning og styrke, og vi kan bli motivert i flere retninger, samtidig (Teigen, 2018). Mange starter gjerne med trening på et treningssenter av ytre årsaker, og dersom de ikke liker aktivitetene eller finner glede i det de gjør, er sannsynligheten stor for at de forsvinner fra treningssenteret igjen (Abrahamsen, Arntzen, Haugen, Thomsen & Eriksen, 2019). I følge Ryan og Deci (2000) er det tre grunnleggende behov som bør dekkes for at man lettere skal føle indre motivasjon og opplevelse av glede ved trening; autonomi, kompetanse og tilhørighet.

Hensikten med denne oppgaven er å øke forståelsen og kunnskapen rundt problemstillingen *«Hvilke faktorer er avgjørende for at deltakeren opplever autonomi, kompetanse og tilhørighet på gruppetrening, og hvilken motivasjon har deltakeren?»* Dette undersøkes gjennom tre kvalitative dybdeintervjuer med tre informanter som aktivt går på gruppetrening ved et av de største treningssenterkjedene i Trøndelag.

## 2 Teori

I dette teorikapitlet vil det teoretiske rammeverket for oppgaven legges frem. Først vil det bli redegjort for gruppetrening og motivasjon, deretter ses det på selvbestemmelsesteorien med vekt på de to miniteroiene *de tre grunnleggende behovene* (BPNT) og *Organisk integrasjon* (OIT).

### 2.1 Gruppetrening

Det er i dag normalt at treningssentre tilbyr gruppetrening i tillegg til tradisjonell styrke- og kondisjonstrening i studio. Gruppetrening spores tilbake til 1968 hvor Kenneth Cooper, kjent som grunnleggeren av den moderne fitnessbevegelsen, introduserte aerobic (Wing, 2014). Omtrent femti år senere kjennetegnes gruppetrening som fellestrening ledet av en gruppetimeinstruktør, og inkluderer blant annet spinningtimer, klassiske aerobic timer, styrketimer og Crossfit-inspirerte økter. Som deltaker jobber man med fysisk trening, gjerne i takt med musikk (Wing, 2014; Yoke & Armbruster, 2006). I mange tilfeller utvikler gruppeinstruktøren konseptet for timen selv eller følger retningslinjene gitt ved treningssenteret (3T, 2020; Sit Idrett, 2020). Det eksisterer flere organisasjoner som lager ferdige treningsprogram med tilhørende musikk, som for eksempel Zumba, Les Mills og Soma Move.

### 2.2 Motivasjon

Motivasjon er et bredt hverdagsbegrep som alle bruker, på en eller annen måte. Når det snakkes om motivasjon i det daglige så snakkes det gjerne om de egenskapene og kjennetegnene som viser at man er motivert. Dette være seg kjennetegn som at man legger mye innsats inn i treningen sin, man viser glede over arbeidet sitt eller at man presterer. Men hva er egentlig motivasjon?

Det finnes flere teorier og definisjoner på hva motivasjon er. En definisjon som er at motivasjon er en samlebetegnelse på igangsetterne av, og det som styrer, menneskers atferd (Teigen, 2018). Disse igangsetterne er faktorer som både er psykologiske, biologiske og sosiale. Det er med andre ord det som regulerer i hvilken retning, og med hvilken kraft, vi handler. Jeg kan med andre ord være motivert for å dra på gruppetrening fordi jeg skal møte ei venninne og ha det gøy, samtidig som jeg er motivert for å dra på ski med samboeren, samtidig som jeg er motivert for en ettermiddag på sofaen. Hva som avgjør hva jeg ender opp med å gjøre, kommer an på hvor kraftig motivasjonen min er for det ene mot det andre eller tredje.

### 2.3 Selvbestemmelsesteorien (SDT)

Self-determination theory (SDT) ble formet av Deci og Ryan (1985). Selvbestemmelsesteorien, som den kalles på norsk, er en omfattende og mye brukt motivasjonsteori. Selvbestemmelsesteorien har gjennom mange tiår utviklet seg i form av ulike mini-teorier, som hver tar for seg spesielle fenomen (Ryan & Deci, 2002). Hovedtanken i SDT er at mennesker har et behov for å mestre, og på den måten ha kontroll over sosiale omgivelser.

Selvbestemmelsesteorien er en teori som bruker tradisjonelle empiriske metoder og organisk metateori (Organismic Metatheory), for å utforske og tilnærme seg motivasjon og personlighet til mennesker (Ryan & Deci, 2000). SDT prøver å gi et mer allsidig bilde av motivasjon og hvilke former for motivasjon som kommer til uttrykk hos mennesker i ulike situasjoner, som følge av observerte og funksjonelle forskjeller mellom indre motivasjon og ytre motivasjon. Å forstå hvorfor individ handler som de gjør, om de styres av ytre faktorer eller av egne interesser og verdier, er av betydning i enhver kultur. Hvilken motivasjon avgjør hvordan individ handler representerer en grunnleggende forståelse av hvordan individ gir mening til sin egen og andres handlemåter (Ryan & Deci, 2000).

SDT kan ses på som en makroteori som bredt tar for seg menneskelig motivasjon i sosiale kontekster, og består av seks miniteorier. De ulike miniteoriene er Cognitive Evaluation Theory (CET), Causality Orientations Theory (COT), Goal Contents Theory (GCT), Relationships Motivation Theory (RMT), Organismic Integration Theory (OIT) og Basic Psychological Needs Theory (BPNT). Samtlige involverer et konsept om grunnleggende psykologiske behov. De fire første teoriene CET, COT, GCT og RMT er ikke vektlagt i denne oppgaven, og vil heller ikke bli gjort rede for. Fokuset i denne favner om teorien om grunnleggende psykologiske behov (BPNT) og organisk integrasjon (OIT).

### 2.4 Grunnleggende psykologiske behov (BPNT)

Miljøet mennesker befinner seg i er viktig for skapelsen av motivasjon. Selvbestemmelsesteorien har et fokus på handlinger som gjøres etter selvstendige valg (autonom), og handlinger som er styrt eller bestemt av ytre faktorer. Deci og Ryan (2000) identifiserte tre grunnleggende psykologiske behov som ethvert individ aktivt søker å tilfredsstille; *autonomi, kompetanse og tilhørighet*. De tre psykologiske faktorene er på ingen måte tillærte, men er heller medfødte behov som er universale for et hvert individ, og finnes i enhver kultur. Individet etterstreber tilfredsstillelse, og det er dette som avgjør veien og



staminaen til en målrettet atferd. Dersom disse tre psykologiske faktorene blir tilfredsstilte vil den indre motivasjonen til individet bli fremmet. Dersom en deltaker opplever at disse tre faktorene blir tilfredsstillt ved gruppetrening, vil deltakeren lettere være indre motivert for nettopp denne treningsformen. En tilfredsstillelse av de grunnleggende psykologiske behovene vil føre til en interaliseringssprosess (Gagné & Deci, 2005), vist i Figur 1.

Det først behovet Ryan og Deci (2000) trekker frem er autonomi. Å oppleve å være autonom vil si at man opplever å kunne handle fra egen fri vilje, og at man opplever å ha muligheter og valg. Ved å oppleve kompetanse, eller å oppleve å være kompetent, vil si at man har den kunnskapen som er nødvendig for å kunne samhandle med omgivelsene. Det er en følelse av selvtillit og å kunne handle i takt (Ryan & Deci, 2000). I gruppetimer kan dette være å forstå hva man skal gjøre i de anledningene instruktøren viser en hånd i været og en hånd rett ut til siden og skriker «L-steg» på en step-time. Når man opplever tilhørighet vil man oppleve å ha en respektfull og støttende kobling til mennesker rundt seg som har betydning. Å oppleve tilhørighet vil si at man opplever å høre samme med andre, i psykologisk sans, i et sikkert miljø eller samfunn. I gruppetimesammenheng vil dette skje gjennom bekreftelse fra gruppeinstruktøren, at man gjør det som er riktig og forventet, og man føler man blir sett og satt pris på. Dette gjelder også av de andre som deltar på gruppetimen.

Ved å sammenligne mennesker, som sine handlinger er indre motivert, med mennesker som styres av ytre faktorer, viser det seg at førstnevnte opplever høyere selvtillit, glede og mestringstro, som igjen fører til høyere utholdenhet, kreativitet og bedre prestasjoner (Ryan & Deci, 2000). Ved å sette dette i en gruppetreningskontekst vil det være ønskelig at gruppetrening fremmer et miljø som dekker deltakerens behov for autonomi, kompetanse og tilhørighet. Dette vil igjen føre til at deltakeren opplever indre motivasjon og igjen vil opprettholde treningen ved å komme tilbake til gruppetimen.

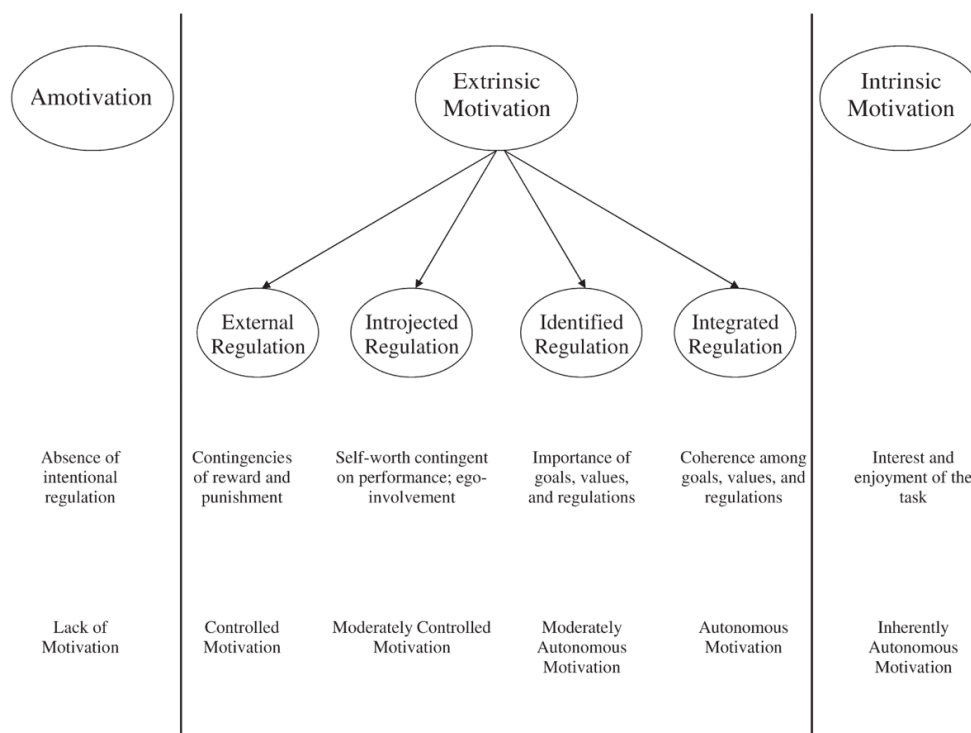
## 2.5 Organisk integrasjon (OIT)

Mange oppfatter motivasjon som noe som enten deles inn i ytre eller indre former. OIT prøver å unngå denne dikotomiseringen, ved å skape et kontinuum hvor motivasjon er i endring (Ryan & Deci, 2000). De sosiale strukturene er viktig for hvordan motivasjonen til deltakere på gruppetrening formes. Organisk integrasjon omtaler mellomstadier av å være indre motivert, hvor det skilles mellom hvor styrt motivasjonen er til hvor autonom den er (Ryan & Deci, 2000). Dette skillet er av betydning da teorien antar at man drives av forskjellige former for

motivasjon. Organisk integrasjon skiller amotivasjon, indre motivasjon, og mellom fire typer av ytre motivasjon, hvor den ytre motivasjonen varierer i grad av internalisering og integrering.

Internalisering beskrives som en psykologisk prosess hvor en person opplever at ytre normer, andre personers egenskaper eller holdninger, eller idéer som opprinnelig ikke er ens egen eller føles som en del av selvbildet. En internalisering skjer både gjennom indirekte påvirkning og ved bevisst forståelse (SNL, 2020). En tilfredsstillende av de tre behovene autonomi, kompetanse og tilhørighet vil bidra til en internaliseringsprosess og fremme mer autonome former for motivasjon (Gagné & Deci, 2005). Undergraves disse behovene vil mer kontrollerte former for motivasjon vokse frem.

Integrering kan på mange måter ses som den sterkeste graden av internalisering, hvor ytre motivasjon er fullstendig autonom, og ytre normer, egenskaper eller holdninger, eller idéer passer godt med egne overordnede verdier og mål (Gagné & Deci, 2005). De ulike formene for reguleringer kan plasseres i et slags selvbestemmelseskontinuum som viser amotivasjon, ytre motivasjon med fire reguleringer og indre motivasjon (Gagné & Deci, 2005). Kjennetegnene for de ulike reguleringene er vist, og i hvilken grad motivasjonen er kontrollert eller autonom (Figur 1).



**Figur 1:** Selvbestemmelseskontinuumet som viser amotivasjon, ytre motivasjon med fire reguleringer og indre motivasjon. Kjennetegnene for de ulike reguleringene er vist, og i hvilken grad motivasjonen er kontrollert eller autonom (Gagné & Deci, 2005).

Når man er i en tilstand av å være amotivert, så mangles intensjonen om å handle (Ryan & Deci, 2000). Dette kommer av at man ikke ser verdien i en aktivitet, man føler seg ikke kompetent til å gjøre det, eller man forventer ikke at man får ønskelig utfall av aktiviteten. Dersom det snakkes om amotivasjon i gruppetimekontekst, så mener vi at deltakeren enten ikke deltar i gruppetimen eller så deltar de passivt. Det vil si at de går gjennom bevegelsene i gruppetimen uten å ha noen form for mening hvorfor de gjør det. En person som er amotivert vil ikke se noe poeng i å møte opp på, eller delta i, gruppetimer.

Ytre regulering er den minst autonome formen for ytre motivasjon (Ryan & Deci, 2002). Slike deltakere deltar på gruppetimer for å oppnå en form for belønning eller for å unngå straff. Belønningen eller straffen blir gitt av noen andre enn deltakeren selv, og er dermed en kontrollert for motivasjon. Forsvinner lovnad om belønning eller trussel om straff, så forsvinner gjerne motivasjonen for å delta på gruppetime.

Introjeksjon involverer en form for ytre regulering, hvor press fra omgivelsene har blitt integrert i deltakeren, og regnes ikke som autonom (Ryan & Deci, 2002). Deltakeren deltar på gruppetrening for å unngå å føle skyldfølelse, for å unngå å skamme seg eller for å gi egoet sitt en boost. Typisk for slike deltakere er at de opplever en følelse av at de «må» eller «bør» delta på gruppetrening. Eksempler som kan nevnes er deltakere som dukker opp på gruppetrening like etter sommerferien eller nyttår.

Identifisert regulering er i større grad en mer selvbestemt form for ytre motivasjon (Ryan & Deci, 2002). Denne formen for motivasjon involverer en bevisst valg av aktivitet fordi deltakeren opplever aktiviteten som verdifull. Dette kan for eksempel være at deltakeren er med på gruppetimer som er utfordrende på styrke og kondisjon fordi de vet det vil hjelpe dem i en krevende jobb eller ellers i hverdagen. Identifisert regulering, sammen med integrert regulering og indre motivasjon, representerer autonome former for motivasjon.

Integrert regulering er den mest autonome formen for ytre motivasjon (Ryan & Deci, 2002), og deler mange av de samme kvalitetene som indre motivasjon. Selv om handlinger styrt av indre regulering skjer frivillig, så blir det klassifisert som en form for ytre motivasjon fordi de har med personlig viktige utfall, enn å gjøre aktiviteten for fornøyselsens skyld. En person som er integrert regulert har gruppetrening som en del av sin treningshverdag og det har blitt en del av

deltakerens identitet og vane. Man er med på gruppetimen fordi det er en vane, ikke nødvendigvis fordi det er gøy hver gang. En person som er integrert regulert vil jevnlig komme på gruppetrening.

Indre motivasjon er siste formen for motivasjon i følge Ryan og Deci (2002). Deltakere som er indre motivert er med på gruppetrening fordi det er morsomt, og trenger ikke andre grunner for å holde på med gruppetrening.

### **3 Tidligere forskning**

Forskningsfeltet som omhandler fysisk aktivitet og trening er bredt, men konseptet som tar for seg gruppetrening (gruppetrening/gruppeinstruktører/deltakere i gruppetrening) er heller begrenset. I dette kapitlet presenteres betydningen av gruppeinstruktøren, betydningen av å trene i en gruppe og effekter av autonom motivasjon.

#### ***Betydning av gruppeinstruktøren***

Studien «He's God» (Thomsen, 2016) gjennomførte en kvalitativ undersøkelse, hvor seks deltakere på gruppetime ble intervjuet. Undersøkelsen trekker frem at gruppetimeinstruktøren spiller en viktig rolle for at deltakeren skal få tilfredsstillende de tre grunnleggende psykologiske behovene. Gruppetimeinstruktøren bør derfor tilrettelegge for et miljø på gruppetimen som er inkluderende, mestringsorientert og autonomistøttende.

For å undersøke hvordan gruppeinstruktøren kan påvirke det autonomistøttende miljøet, gjennomførte Sebire et al. (2016) en undersøkelse med danseinstruktører. Deltakere (n=281) rapporterte hvordan danseinstruktøren var autonomi-støttende. For deltakerne var det positivt at de kunne påvirke musikken, dansestiler, hvordan oppvarmingen og koreografi skulle være. Deltakerne opplevde å ha liten påvirkning med tanke på utviklingen i timen (progresjonen) og tempo. Sammenlignes medbestemmelse gjennom oppgavevalg og handling, tyder det på at medbestemmelse gjennom handling sterkere vil fremme autonom motivasjon (Reeve, Nix & Hamm, 2003). I gruppetimekontekst kan det for instruktøren være vanskelig å gi deltakeren valgmuligheter, da gruppetimen gjerne følger en satt struktur. Det er derfor viktig å tenke gjennom og legge til rette for individuelle tilpasninger deltakeren kan gjøre (Abrahamsen et al., 2019).

Edmunds, Ntoumanis og Duda (2008) gjennomførte en studie hvor de undersøkte undervisningsstilen til gruppeinstruktører over ti uker, for å se hvordan dette hadde påvirkning på de tre grunnleggende behovene og motivasjonsreguleringer, samt adferd-, kognitiv- og emosjonell respons. To gruppetimer, hvor den ene undervisningsstilen var autonomistøttende og den andre var kontrollerende. I førstnevnte var instruktøren mer deltakende i gruppetimen, gav anerkjennelse til hver deltaker og utga valgmuligheter, samt viktig og relevant informasjon. I sistnevnte gruppetimen hadde en personlig distanse, begrensede valgmuligheter og instrueringen var direkte. Studien fant en signifikant forskjell mellom gruppetimene. I den autonomistøttende gruppetimen var det økt personlig engasjement, tilhørighet og kompetanse. Tilstedeværelse av deltakere på timen var signifikant høyere enn i den kontrollerende gruppetimen. Deltakerne opplevde økt tilfredsstillelse av de grunnleggende psykologiske behovene, økt trivsel og glede, samt økt motivasjon. Begge gruppene hadde en økning i introjeksjonsregulering, samt reduksjon i amotivasjon. Det ble ikke observert noen forskjell med tanke på identifisert regulering eller integrert regulering. Edmunds et al. (2008) er ikke alene om å finne at økt trivsel, fortsatt treningsadferd og økt indre motivasjon som følge av et autonomistøttende miljø.

### ***Betydningen av å trene i en gruppe***

Studier viser at det ikke bare gruppeinstruktøren som spiller en rolle, men også gruppekonteksten. Lovell, Gordon, Mueller, Mulgrew og Sharman (2016) gjennomførte en undersøkelse med 231 mødre. Spørreundersøkelsen undersøkte de som trener i gruppekontekst og de som trener individuelt, for å undersøke tilfredsstillelsen av autonomi, kompetanse og tilhørighet, selvbestemt treningsmotivasjon og psykisk helse. Det var tydelig at mødre som trente i grupper eller en blanding av gruppe/individuell-kontekst var betydelig mer tilfredsstillelse av de grunnleggende psykologiske behovene enn de som hovedsakelig trener alene.

Mack, Gunnell, Wilson og Wierst (2017) gjennomførte en 10 ukers gruppetrening hvor deltakere (N=280) deltok gjennom et selvrapporteringsinstrument. Funnene understreker at mellommenneskelig støtte er viktig for å oppnå vedvarende trening, samt at å skape et støttende miljø innad i gruppetreningen vil ha en god effekt for trivsel.

### ***Fortsatt trening, mindre tilbakefall og positivt kroppsbilde***

Motivasjon for å trene flere ganger vist å være stabil over tid, men den kan variere fra dag til dag og aktivitet til aktivitet (Abrahamsen et al., 2019). Slovinec, Monika, Pelletier, Reid og Huta (2014) gjennomførte en studie med personer med hjertesykdommer, og fulgte disse over tid. Dette er en gruppe som ofte viser stort frafall fra trening. Motivasjon ble satt i sammenheng med fortsatt trening, og viste at både mestringsstro og autonom motivasjon er viktig for å fortsette treningen etter seks måneder. Autonom motivasjon var relatert til langvarig deltakelse (12 måneder) i trening. Autonom motivasjon har gjennom flere studier blitt vist at er knyttet til atferd relatert til langvarig trening og fysisk aktivitet (Edmunds, Ntoumanis & Duda, 2007; Friederichs, Bolman, Oenema & Lechner, 2015; Niven & Markland, 2016; Nurmi, Hagger, Haukkala, Araújo-Soares & Hankonen, 2016; Silva, Markland, et al., 2010; Silva, Vieira, et al., 2010).

Autonom motivasjon er vist å ha god korrelasjon med atferd knyttet til langvarig trening og fysisk aktivitet, samt færre tilbakefall. Thøgersen-Ntoumani og Ntoumanis (2006) gjennomførte en spørreundersøkelse på 375 deltakere (121 menn, 246 kvinner og 8 som ikke oppga kjønn) som målte blant annet motivasjon for trening, antall tilbakefall fra trening, fremtidige målsettinger om å trene og hindringer for mestringsstro, i tillegg til flere faktorer. Målet var å undersøke rollen til ulike motivasjonsregulerende faktorer. Det ble blant annet funnet mennesker med selvbestemt motivasjons (indre motivasjon og identifisert regulering) har færre tilfeller av tilbakefall av treningen, sterkere intensjon til å fortsette trening og høyere mestringsstro sammenlignet med mennesker som opplever amotivasjon og er kontrollerende regulert.

Dette betyr at indre motivasjon, at man deltar på gruppetimer fordi det er gøy, vil føre til en jevnere deltakelse over tid, sammenlignet med gruppetimer som gjennomføres som følge av ytre motivasjon (Ntoumanis, 2012; Standage & Ryan, 2012). Gjennomføres gruppetrening som følge av indre motivasjon vil dette ha en sammenheng med positive følelser og høy innsats (Abrahamsen et al., 2019).

I tillegg til fortsatt fysisk aktivitet og færre tilbakefall, fant Thøgersen-Ntoumani og Ntoumanis (2007) gjennom bruk av selvbestemmelsesteorien i en spørreundersøkelse av aerobic instruktører (N=149) at indre motivasjon er i positiv sammenheng med eget kroppsbilde.

## 4 Metode

I dette kapittelet presenteres intervju som den kvalitative metoden brukt i oppgaven. Det kvalitative designet presenteres, deretter utvalget av informanter, informert samtykke, konfidensialitet og anonymitet. Deretter beskrives datainnsamlingen, samt validitet og reliabilitet.

### 4.1 Intervju

Hensikten med denne studien er å undersøke faktorer som er avgjørende for hvorfor man går på gruppetrening, knyttet til autonomi, kompetanse og tilhørighet. Det er ønskelig å finne ut deltakeres subjektive mening om hvorfor de velger å gå på gruppetrening. Dette prosjektet er opptatt av deltakeren sin personlige erfaring, meninger og holdninger omkring gruppetrening, hvor semistrukturert dybdeintervju er godt egnet, spesielt da det er ønskelig å utforske nyansene i deltakernes opplevelser (Thagaard, 2013; Tjora, 2017).

Ved å undersøke faktorene som er avgjørende for at deltakerne går på gruppetrening gjennom et kvalitativt design, vil man kunne få nærmere forståelse og beskrivelse av deltakerens erfaring, tanker og følelser (Dalen, 2011). Dette er erfaringer som kan gå tapt gjennom kvantitativ analyse, erfaringer som ikke synes gjennom tall og statistikk (Thagaard, 2013). Det ble derfor benyttet et semistrukturert dybdeintervju, som virker som en formell form for datagenerering. Det vil si at intervjuer og informant har avtalt et intervju, og møtes kun av denne årsak. Intervjuer trer inn i rollen som ordstyrer, men ved å la informanten snakke fritt tas det hensyn til å få frem informantens forståelse av virkeligheten (Dalen, 2011; Thagaard, 2013).

### 4.2 Utvalg

Informantene ble valgt ut ved at jeg selv deltok på en gruppetime som baserte seg på trinntimer. Jeg stilte meg tilfeldig opp i salen, og startet en samtale med tre andre deltakere som sto nærmest meg. De ble kort fortalt om studien og jeg spurte om de kunne tenke seg å delta på intervju. Dette sa de ja til. Etter gruppetimen avtalte vi tid og sted for intervju, og de fikk samtidig med seg samtykkeskriv, som de skulle lese gjennom og signere til intervjuet.

Rekrutteringen resulterte i 3 informanter, som jevnlig deltar på gruppetimer. De 3 tilfeldig utvalgte informantene er kvinner mellom 25-55 år. Informantene har deltatt jevnlig på trinnbaserte gruppetimer over flere år, noe som gjør de til kunnskapsrike informanter. At de tre informantene er kvinner, skyldes at det var de som stod rundt meg i umiddelbar nærhet på

gruppetimen. Det var to av omtrent førti deltakere på gruppetimen som var menn. At det således kun er kvinner som ble rekruttert som informanter viser skjevfordelingen av menn og kvinner som deltar på gruppetimer (Statistisk sentralbyrå, 2019). Informantene ble ved transkribering av intervju navngitt alfabetisk Andrea, Beate og Cecilie, etter hvilken rekkefølge intervjuene ble transkribert.

### ***Informert samtykke***

Før ethvert studie som baserer seg på informanter, kreves det informert samtykke (Ringdal, 2013). Samtykket skal ikke skje gjennom tvang eller press, men være frivillig og fritt (Fossheim, 2015b). Det vil si at forskeren krever godkjennelse av informantene angående deres deltakelse i forskningsstudien. Et informert samtykke er en avtale gjort skriftlig mellom forsker og informant, hvor samtykket skjer etter at informanten er orientert om hva deres deltakelse i studien vil innebære. Informanten har anledning til å trekke seg fra å delta, uten at det vil få noen negative konsekvenser (Fossheim, 2015b).

Informantene i denne oppgaven signerte en samtykkeerklæring, før intervjuene begynte. Samtykkeerklæringen (**Vedlegg 1 Samtykkeerklæring**) inneholder informasjon om forsker, bakgrunn og formål med studien, hva det innebærer å delta i studien, hva som skjer med informasjonen informantene gir, at det er frivillig å delta og at informanten når som helst kan trekke seg, og hvor de kunne henvende seg dersom de hadde spørsmål.

De ulike informantene deltok på en gruppetime hvor jeg på forhånd hadde inngått en muntlig avtale med idrettssjefen på treningssenteret og gruppetimeinstruktøren om at jeg skulle få lov til å delta på gruppetimen i for å komme i kontakt med informanter. Da idrettssjefen, gruppetimeinstruktøren eller treningssenteret på ingen måte deltar i studien, ble det avgjort at det holdt med en muntlig avtale.

### ***Konfidensialitet og anonymitet***

For å sikre en etisk forsvarlig forskningspraksis, har all data samlet inn i denne studien blitt behandlet konfidensielt (Fossheim, 2015a). Informantene som deler sine opplevelser gjennom forskning, har et krav på at det de deler blir behandlet konfidensielt. Dette innebærer en anonymisering av informantene, både ved behandling av dataen (her: transkribering av intervjuene) og ved presentasjon av informasjonene de har delt. Informantene i denne studien har fått fiktive navn, som fulgte alfabetet. Transkribert data er oppbevart på en passord beskyttet



OneDrive-Sky-(datalagringsbase) og informantenes navn er ikke skrevet ned elektronisk. Ved transkribering av datamaterialet ble informantene tilfeldig merket med «A», «B» og «C», og senere navngitt med «Andrea», «Beate» og «Cecilie», for å kunne holde de adskilt ved analyse.

### 4.3 Datainnsamling

Datainnsamlingen i denne oppgaven ble gjort ved bruk av dybdeintervju da dette er en god metode for å innhente informasjon om menneskers opplevelse av seg selv og sine omgivelser (Thagaard, 2013). Intervju har de siste tiårene blitt brukt i større og større grad som metode for å innhente data (Bjørndal, 2011). Benyttelsen av intervju som datainnsamlingsmetode har sine styrker i at uklarheter, eller eventuelle vanskeligheter til å besvare et spørsmål, fort kan oppklares. Intervju gir en gylden anledning til å samle inn kvalitativ informasjon, og å fange opp detaljer og nyanser ved svarene til informanten.

Ulempene ved bruk av intervju er at det er en tidkrevende prosess dersom mange informanter skal intervjues, det trengs øving for å bli en god intervjuer, og intervjueren kan påvirke svarene til informanten.

#### ***Intervjuguide og gjennomføring av dybdeintervju***

Intervjuguiden ble utarbeidet ved hjelp av litteratursøk, undersøkelse av spørreskjemaet BREQ-2<sup>1</sup>, dialog med veileder og gjennom korreksjon basert på ett pilotintervju. Pilotintervjuet ble gjennomført med en bekjent som er flittig deltaker på gruppetrening. Dette gjorde at jeg fikk øvd meg i intervjurollen, intervjuguiden ble forbedret i form av noe endrede spørsmålsstillinger for å hindre forvirrende spørsmålsstillinger og ledende spørsmål. For eksempel ble spørsmålet «*Hva er motivasjon*» endret til «*Hva legger du i ordet motivasjon*», «*Har du kontakt med gruppeinstruktøren*» endret til «*På hvilken måte har du kontakt med gruppetimeinstruktøren*», for å vektlegge deltakerens opplevelse av ordet motivasjon og å skape åpnere spørsmålsstillinger.

Det ble gjennomført dybdeintervjuer enkeltvis med hver av de tre informantene, basert på en semistrukturert intervjuguide. Intervjuene ble gjennomført etter avtale med de ulike informantene på et sted de følte seg komfortable, hvor vi kunne sitte uforstyrret. Før intervjuet

---

<sup>1</sup> Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire-2 (Markland & Tobin, 2004). BREQ-2 er et spørreskjema som måler de ulike stadiene av selvbestemmelse med hensyn til motivasjon for å trene, gjennom 19 spørsmål og 5 svaralternativer fra 0 = *ikke sant for meg* til 4 = *veldig sant for meg*.

ble informantene fortalt om hvordan intervjusettingen ville være, at det skulle være en åpen samtale hvor jeg er interessert i alt de måtte ønske å fortelle meg om gitt tematikk (Vedlegg 2 Intervjuguide). Informantene ble minnet på at de når som helst kunne trekke seg, uten at dette ville få konsekvenser. Hvert intervju varte mellom 45-75 minutt, og ble tatt opp en ikke-elektronisk lydopptaker.

Intervjuet ble tatt opp ved bruk av en ikke-elektronisk lydopptaker, noe som kan påvirke informanten (Bjørndal, 2011). Lydopptakeren ble derfor plassert ut av blikkfanget til informanten, så godt det lot seg gjøre, for å hindre informanten i å fokusere på lydopptakeren.

### ***Transkribering av data***

Transkribering betyr å endre noe fra ett tegnsystem til et annet, det vil si for eksempel opptak av lyd eller video om til tekst (Bjørndal, 2011; Tjora, 2017). Det er vanskelig å gjøre en transkribering objektiv, da transkriberingen baserer seg på å gjøre noe muntlig om til noe skriftlig (Dalen, 2011). For å sikre at viktig informasjon ikke går tapt, har det blitt transkribert mer detaljert enn først ansett som nødvendig. Dette ble gjort for å synliggjøre eventuelle nølinger eller usikkerheter. All transkribering har blitt gjort på bokmål. Dersom spesielle dialektord har blitt brukt, har disse blitt stående, dersom de har en særegen betydning.

Ved transkripsjon mistes informasjon om stemningen under intervjuet og visuelle ledetråder (Tjora, 2017). Her har intervjueren selv transkribert datamaterialet, og er selv med i det videre arbeidet med behandling av datamaterialet. På denne måten mistes ikke like mye informasjon.

### ***Analysering av data***

De transkriberte teksten ble systematisert i kategorier. Dette ble gjort ved gjennomlesing av intervjuene og notering av stikkord i marg og fargekoding. Denne kodingen ble brukt for å systematisere datamaterialet og gjøre det mer oversiktlig, samt finne kjerneinnholdet (Dalen, 2011).

## **4.4 Etiske refleksjoner**

Etikk må tas hensyn til i enhver forskningsstudie. I forbindelse med intervjuer og dybdeintervjuer vil mye av de etiske hensynene være knyttet til hvordan den innsamlede dataen presenteres (Dalen, 2011; Tjora, 2017). Det viktigste er at deltakeren ikke kommer til skade,

særlig gjennom intervju der følsomme temaer kan komme opp. Det er viktig under intervjuet å minne deltakeren på at man kan avbryte intervjusituasjonen når som helst.

Som forsker har jeg et etisk ansvar om å presentere resultatene på en redelig måte. Studien er ikke definert som meldepliktig av Norsk Samfunnsvitenskapelige datatjeneste (NSD) – personvernforbundet for forskning da lydopptak ble gjort med ikke-elektronisk opptaker, transkribering av lydopptak skjedde på passord beskyttet OneDrive-sky og det ble ikke spurt om noe som kan identifisere informantene (personlig kommunikasjon Ingar Mehus, 17.februar 2020).

Ved følsomme temaer er det viktig å verne om anonymiteten til informantene. Da trening og gruppetrening kan være følsomme temaer, har deltakerne fått anledning til å lese gjennom de transkriberte intervjuene og sjekke at ingen detaljer eller siteringer skal gjøre at de blir gjenkjent av den som måtte lese oppgaven.

#### 4.5 Validitet og reliabilitet

Validitet og reliabilitet er begreper som er nært knyttet til kvantitative målinger, og mange bruker pålitelighet og gyldighet, eller troverdighet og bekreftbarhet, i stede for reliabilitet og validitet (Ringdal, 2013; Thagaard, 2013). Validitet og reliabilitet er likevel begrep som er nyttige i kvalitativ databehandling, selv om de ikke brukes i statistisk forstand slik som ved behandling av kvantitativ data.

Validitet handler om hvor gyldigheten til tolkningen gjort av dataen, om vi har klart å måle det vi faktisk ønsker å måle (Thagaard, 2013). Det handler i bunn og grunn om man kan trekke gyldige slutninger fra resultatene innhentet gjennom datainnsamlingen. I kvalitativ forskning vil validiteten være noe vagere enn ved kvantitativ forskning, og vurderes enten av informanter eller forsker (Ringdal, 2013). For å bevare validiteten har jeg vært bevisst min egen rolle, og vært opptatt av at mine meninger og erfaringer fra gruppetimer ikke skal påvirke informantenes besvarelser under intervjuet.

Denne studien har et lite utvalg og kan ikke generaliseres til å være gjeldende for større grupper, men resultatene antas å likevel ha gyldighet i andre sammenhenger (Thagaard, 2013). Funnene i oppgaven kan være med på å danne grunnlaget for andre undersøkelser, gjennom både

kvalitativ og kvantitativ forskning, og tolkninger gjort kan både testes og forbedres i fremtidige undersøkelser (Thagaard, 2013).

Reliabiliteten til oppgaven er generelt knyttet til det som kalles tilfeldige målefeil (Ringdal, 2013), og baserer seg i kvalitative studier på om datainnsamlingen har foregått på en pålitelig og tillitsfull måte. Spørsmål som kan stilles er om de samme resultatene hadde blitt funnet dersom en annen forsker hadde gjennomført den samme undersøkelsen ved bruk av den samme metoden (Thagaard, 2013). En kvalitativ forskningsmetode kan beskrives veldig detaljrik, og likevel vil det nok være vanskelig at en annen forsker kommer frem til nøyaktig samme fortolkning av resultatene i denne studien. Dette kommer av at blant annet egne erfaringer, bakgrunn, verdier og utdannelse vil påvirke tolkningene gjort (Bjørndal, 2011). Reliabiliteten i denne oppgaven er økt ved å beskrive metode så detaljert som mulig, noe som vil gjøre det mulig for andre å gjenta studien. Resultatene vil ikke gi noen endelig konklusjon eller forklaring på problemstillingen, som følge av bruk av kvalitativ tilnærming og et begrenset utvalg, men det kan bidra til å skinne nytt lys på tematikken og åpne opp for fremtidige studier.

## 5 Analyse

Påfølgende analyse har sitt utgangspunkt i oppgavens problemstilling, og struktureres på samme vis som studiens teoretiske kapittel. Først redegjøres det for informantenes treningsbakgrunn, deretter undersøkes autonomi, kompetanse, tilhørighet og grad av selvbestemt motivasjon.

### 5.1 Treningsbakgrunn

De tre informantene Andrea, Beate og Cecilie har idrettslig bakgrunn fra tidlig barndom. Andrea har kun drevet med én idrett. Beate og Cecilie har hatt én idrett, men har i kortere perioder prøvd andre idretter. Informantene begynte med idrett i barneskolealder, og har drevet aktivt med idrett frem til ungdomsskole- og videregående alder.

Andrea sluttet med idrett på videregående, men ønsket å fortsette treningen sin og begynte derfor på treningssenter. Beate hadde en overgangsperiode fra idrett til treningssenter hvor hun holdt på med begge deler parallelt. Cecilie gjorde som Andrea, sluttet med idrett i videregående og begynte å trene på treningssenter. Da Andrea, Beate og Cecilie begynte å trene på treningssenter var det først og fremst trening i studio de holdt på med. Det var en blanding av trening på kondisjonsapparater og styrketrening med apparater og frivekter.

Introduksjonen til gruppetrening skjedde for informantene på forskjellig vis. Andrea prøvde ut gruppetrening i 16-17 års alderen, men var aldri på noe fast. Da hun begynte å studere ble hun først introdusert for spinningtimer, som hun sporadisk deltok på. Da hun mistet motivasjonen for å trene i studio begynte hun å gå fast på gruppetimer. Beate ble introdusert for gruppetimer da hun var i 16-års alderen, og har siden gått fast på dette. Som hun selv sier *«mamma ville gjerne at jeg skulle bli med på aerobic med henne, så da ble jeg bitt av basillen da»*. Cecilie prøvde gruppetrening for første gang i midten av 20-årene, og eneste grunnen til dette var at noen fikk henne til å bli med. Etter den gang har hun gått ukentlig på gruppetrening.

Anno mars 2020 har Andrea, Beate og Cecilie en ganske lik treningshverdag. Informantene trener 4-7 ganger i uken, hvor de kombinerer gruppetrening med trening ute i studio. Andrea har vekselvis perioder hvor hun enten trener mye styrketrening i studio og/eller er mye på gruppetimer. Beate og Cecilie trener styrketrening i studio og gruppetimer vekselvis gjennom uken.

## 5.2 Motivasjon

Motivasjon er et bredt begrep (Teigen, 2018). De tre informantene har et forhold til motivasjon, og omtaler det som en drivkraft som får de til å gjøre noe. På spørsmålet om hva Andrea legger i ordet motivasjon svarer hun at

*«Motivasjon. Det må være at man har lyst da, til å liksom gjøre det, om du virkelig har lyst. At du drives av noe. Du har ingen indre motstand mot det man gjør. Det går liksom av seg selv»*

Beate sier at motivasjon er

*«...det som gjør at du kommer deg ut av sofaen. Fordi du liker det, ikke fordi du må eller at det er en plikt»*

Cecilie omtaler motivasjon som

*«Noe som får meg til å gjøre noe av meg selv. Det kan være at jeg kjenner at jeg burde, fordi man liker følelsen man får etterpå, fordi det er gøy eller at jeg har en avtale med noen om å gå på gruppetime»*

Andrea, Beate og Cecilie legger motivasjon til noe som ligger latent både i og utenfor dem selv. De trekker linjer til at motivasjon er det som av Ryan og Deci (2002) omtaler som indre motivasjon, at man gjør en aktivitet for aktiviteten sin skyld. Samtidig trekker Cecilie noen linjer mot det Ryan og Deci (2002) omtaler som ytre motivasjon, hvor aktiviteten gjøres som følge av ytre påvirkning, som at man føler at man burde eller at man har en avtale med noen om at man skal trene sammen. Det kan tilsynelatende se ut som om deltakerne er på noe ulik plass i kontinuumet mellom amotivasjon og indre motivasjon, når de selv beskriver hva det er for dem (Ryan & Deci, 2002).

## 5.3 Autonomi

Under intervjuet var det ønskelig å avdekke om informantene opplever autonomi, som er ett av de grunnleggende behovene (Ryan & Deci, 2000). Å oppleve autonomi, vil si å kunne handle fra egen fri vilje og at man føler man har valgmuligheter. Tilfredstillelse av autonomi vil fremme internalisering og integrering av motivasjon.

### ***Bestemmelse av mål for timen***

Informantene forteller at de ikke opplever å selv bestemme målet for timen, men at dette er noe instruktøren på forhånd har gjort, som følge av innholdet på timen. Det som faktisk skal gjennomføres i løpet av timen blir sett på som målet, som er forhåndsbestemt og gitt av timetypen og en timebeskrivelse. Likevel nevner samtlige at instruktøren har en forventning til

de, om at de jobber så godt de kan ut i fra deres dagsform og eventuelle skader, noe som blir sagt i begynnelsen av timen. Beate sier

*«Hun har jo planlagt timen. Jeg får i oppgave å jobbe så godt som jeg kan ut i fra dagsform, men det er jo hun som konkret bestemmer hva vi skal gjøre. Det er jo litt derfor jeg går på gruppetime, fordi det er noen andre som har bestemt hva jeg skal gjøre. Da er det enklere enn å trene ute i studio fordi man slipper å tenke»*

Beate nevner her at det er godt å gå på gruppetime også fordi det da er det noen andre som har bestemt hva hun skal gjøre på trening. Hun er ikke den eneste som nevner dette spesifikt, også Cecilie er enig i dette.

### ***Valg og medbestemmelse i løpet av gruppetimen***

På spørsmålet om hvilke valg informantene får i løpet av en gruppetime fortelles det om valg i forbindelse med vanskelighetsgrad av trinn på dansetimer, hvor teknisk utfordrende øvelser de ønsker øvelsen skal være, hvor hardt de skal ta i fysisk sett, og at de selv på den måten kan styre nivået. Andrea forteller:

*«Du kan jo velge vanskelighetsgrad på trinnene selv. Man får jo ofte flere valg, og da tar jeg jo det som passer meg»*

Informantene opplever det positivt at de i etterkant av timen kan gi tilbakemeldinger til instruktøren på musikk, lydnivå, trinn og øvelser, som blir endret eller justert til neste gang gruppetimen gjennomføres. På denne måten opplever de en form for medbestemmelse for timen. Andrea påpeker at hun i liten grad opplever medbestemmelse i løpet av timen, men at hun i større grad kan være med på å bestemme i etterkant av timen, gjennom tilbakemeldinger til instruktøren.

Beate opplever at valgene gitt i løpet av gruppetimen, i form av at det er så mange alternativer, gjør at de passer med hennes interesser, noe Andrea og Cecilie er enig i. Beate sier:

*«De valgene jeg får i løpet av timen passer jo alltid sånn at jeg kan bestemme selv hvor utfordrende jeg vil at timen skal være. Instruktøren er veldig flink til å komme med masse alternativer som jeg kan velge mellom. Man blir aldri presset til å gjøre noe man*

*ikke vil, alle valg man tar blir bestemt av seg selv, og det er jo aldri noen som blir sure for at man gjør noe lettere eller vanskeligere»*

Sebire et al. (2016) fant at det er vanskelig for gruppetimeinstruktøren å gi deltakerne opplevelsen av å få valgmuligheter under gruppetimer. Dette kommer av gruppetimekonteksten og at gruppetimene følger en satt struktur (Abrahamsen et al., 2019). Informantene i denne studien virker uenig i dette, da de forteller at de opplever å få mange valg i løpet av gruppetimen. Informantene synes det er positivt å kunne påvirke musikk og gjennomføring av trinn/øvelser, som igjen har positiv innvirkning på opplevelsen av autonomi, noe som stemmer med funnene til Sebire et al. (2016). Instruktøren gir deltakerne en følelse av valgfrihet, som vil fremme autonom motivasjon.

### ***Gi fra seg kontroll og verdsetting av valgfrihet***

Informantene forteller at grunnen til at de går på gruppetrening gjerne handler om et ønske om at noen (gruppetimeinstruktøren) skal bestemme hva de skal gjøre. Det er gjerne lettere enn å trene i studio, og de slipper å tenke. Samtidig forteller informantene om at de i løpet av gruppetimen setter pris på valgfrihet til å kunne justere trinn og øvelser i løpet av timen. Dette trekker tilsynelatende i motsatt retning av hverandre.

Deltakelse på gruppetime kan oppleves som et selvbestemt valg i seg selv, da det er uendelig mange gruppetimer å velge mellom. Deltakerne har selv valgt å gå på nettopp denne gruppetimen, derfor går det fint at instruktøren bestemmer innholdet og hovedlinjene i gruppetimen. Kanskje føler ikke informantene at de har nok kompetanse til å lage selvstendig treningsøkt, og det kan dermed oppleves mindre krevende å gå på gruppetime, som Beate sier «... fordi man slipper å tenke».

Å velge å gå på en bestemt gruppetime og gi fra seg kontrollen over hva som skal skje, kan være fordi deltakerne setter helse som en viktig verdi for hvorfor de driver med trening, noe både Beate og Cecilie nevner. De vet at instruktørene leverer et gjennomarbeidet produkt av en viss standard (3T, 2020; Sit Idrett, 2020), som kan ha positiv innvirkning på fysisk og psykisk helse (Silva, Markland, et al., 2010; Thøgersen-Ntoumani & Ntoumanis, 2007). Ved at gruppeinstruktøren gir valgmuligheter i løpet av gruppetimen, fører til at deltakerne må ta selvstendige valg. Deltakeren må velge hvordan de justere seg etter valgmulighetene som gis, noe som kan øke opplevelsen av autonomi på gruppetimen (Ryan & Deci, 2000). Dette kan



også gi følelsen av kompetanse, at man må kjenne seg selv godt nok til å kunne vite hvordan man skal forholde seg til valgmulighetene som oppstår.

Inntrykket informantene til slutt gir, er at de deltar på gruppetimer fordi de ønsker et godt gjennomarbeidet produkt, en god treningsøkt som vil ha positiv virkning på deres fysiske og psykiske helse, samtidig som de ønsker rom for individuelle tilpasninger. Det er fremdeles *deres* treningsøkt, selv om den gjennomføres sammen med mange andre.

#### 5.4 Kompetanse

Tilfredsstillelse av kompetansebehovet vil si at man har den kunnskapen som er nødvendig for å kunne samhandle med omgivelsene. Det er en følelse av selvtillit og å kunne handle i takt (Ryan & Deci, 2000). Opplevelse av kompetanse vil føre til internalisering og økende grad av selvbestemmelse i gruppetimene.

#### **Opplevelse av mestring**

Informantene er veldig enige når de individuelt forteller om sin opplevelse av kompetanse på gruppetime. De opplever å mestre gruppetimene de deltar på, noe som gir en opplevelse av kompetanse (Ryan & Deci, 2000). Mestringsfølelsen kommer når takler avanserte trinn eller behersker nye øvelser, klarer å jobbe mer teknisk avansert enn tidligere, klarer å jobbe mer fysisk anstrengende, samt at de holder ut lengre før de blir slitne. Dette er noe de stort sett føler litt på en eller annen gang i løpet av hver gruppetime de deltar på, da instruktøren er flink til å komme med alternative trinn/øvelser de kan velge mellom.

Andrea og Cecilie klarer ikke å sette ord på hva de opplever som vanskelig eller utfordrende på gruppetimene. Det er viktig for Cecilie at timen ikke oppleves som for vanskelig eller for lett:

*«Hadde timene vært for vanskelige hadde jeg ikke giddet å gå heller. Men hvis timene ikke hadde vært noe utfordrende så hadde jeg ikke giddet det heller. Det må være passe. Hvis du bare ligger i komfortsonen så er det jo litt kjedelig»*

Det informantene knytter til opplevelser av mestring, er elementer gruppeinstruktøren i stor grad kan påvirke ved tilrettelegging av timen, ved å gi valg hvor deltakerne kan justere øvelser/trinn ned og opp i tyngde og vanskelighetsgrad. Dette kan bidra til opplevelser av

mestring og kompetanseutvikling, som i sin tur vil bidra til økt tilfredsstillelse av kompetansebehovet (Ryan & Deci, 2000).

### *Utvikling av kompetanse*

Informantene forteller om «gruppetimespråket» som må læres gjennom deltakelse på flere timer. Når man forstår språket blir det lettere å samhandle. Får man til trinn og øvelser, så stiger kompetansen og det blir lettere å utfordre seg selv og pushe mer. Beate sier

*«Det er liksom et eget språk på sånne trinntimer som man må lære seg, og da går alt mye lettere. Noe av det vanskelige er jo å skjønne språket. Av og til sier instruktøren navn på steg under utlæringen av blokken som jeg ikke har peiling på hva som betyr»*

Andrea, Beate og Cecile forteller om en utvikling gjennom gruppetimene, som har oppstått ved at de gjentatte ganger har deltatt på den samme gruppetimen. Cecilie forteller

*«Jeg har jo opplevd en utvikling og jeg klarer å utfordre meg mer. Instruktørene er flinke til å pushe meg til å utvikle meg, hvis jeg opplever at noe går veldig lett så er det på tide å utfordre seg litt mer. Enten vanskeligere trinn, tyngre øvelser eller mer avanserte øvelser»*

Cecilie er den eneste som har opplevd at andre har sett hennes utvikling av kompetanse, da dette ble påpekt av gruppeinstruktøren. Verken Andrea eller Beate har fått sin kompetanseutvikling påpekt av noen, men begge har opplevd at instruktøren har hjulpet dem til å utfordre seg selv og jobbe utenfor komfortsonen.

For å utvikle kompetansen på gruppetimene virker det som om deltakelse på samme gruppetime gjentatte ganger for å lære seg «gruppetimespråket», samt å bli pushet til utvikling av gruppeinstruktøren er viktig. Dette samsvarer med tidligere forskning som viser at gruppeinstruktøren i stor grad kan påvirke deltakerens opplevelser, og bidra til tilfredsstillelse av kompetansebehovet (Edmunds et al., 2008; Sebire et al., 2016; Thomsen, 2016).

## 5.5 Tilhørighet

Informantene forteller om flere forskjellige opplevelser av tilhørighet til gruppetimen, både gjennom kontakt med gruppetimeinstruktøren og det sosiale mellom deltakerne på gruppetimen.

### **Sosialt**

Beate og Cecilie forteller at de opplever en sosial tilhørighet til gruppetimen. De opplever at det har blitt kjent med andre deltakere som fast går på den samme gruppetimen som dem selv, og at de har fått både bekjente og nye gruppetimevenner. Cecilie sier

*«Det er høy skravlefaktor. Det sosialt gode miljøet, humøret og stemningen. Folk bryr seg om deg. Jeg føler meg jo som en del av gjengen. Spesielt når andre deltakere og instruktøren begynner å etterspørre deg når jeg ikke har vært der på et par ganger. Da er det jo noen som bryr seg, og det er fint»*

Mens Andrea og Cecilie som regel går på gruppetimer alene, så går Beate for det meste på gruppetimer med venninner. På grunn av det sosiale miljøet på gruppetimen går uansett om venninnene ikke kan, fordi hun føler seg som en del av «gjengen».

### **Gruppeinstruktøren**

Gruppeinstruktøren spiller en viktig rolle for opplevelsen av tilhørighet for informantene. Det føles viktig at instruktøren tar seg tid til å si «hei» og «hade», og gjerne småprater litt med deltakerne før timen begynner. Underveis i timen holder det med blikkontakt, et smil eller en tommel opp for å føle seg sett. Beate sier

*«(Instruktøren) har jo blikkontakt med meg i løpet av timen, og gir meg tommel opp og sånn. Hvis vi kjører burpees for eksempel så kommer hun ofte bort til meg og gjør et par ved siden av meg og da blir jeg ekstra pushet, det er dritbra»*

Andrea sier hun føler ekstra på tilhørighet til timen når hun kjenner på å få tilpasset støtte av gruppeinstruktøren. For eksempel at gruppeinstruktøren gir henne ekstra oppmerksomhet som ikke gis til de andre deltakerne:

*«Det er jo når (instruktøren) går rundt i rommet og roper “kom igjen”. Da føler jeg meg sett. Når (instruktøren) kommer bort til meg og gir spesielle tilbakemeldinger. Spesiell oppmerksomhet til meg»*

Informantene beskriver at opplevelsen av tilhørighet til gruppetimen skjer gjennom sosial kontakt med andre deltakere på gruppetimen og instruktøren, en kontakt som er av betydning, og som er både respektfull og støttende. Ryan og Deci (2002) påpeker at en slik opplevelse av tilhørighet vil være autonomi fremmende og skape internalisering. Viktigheten av gruppeinstruktøren samsvarer med funnene til Thomsen (2016) om at bekreftelse fra instruktøren gjennom for eksempel blikkontakt og et «hei» er viktig for deltakerens opplevelse av tilhørighet. Viktigheten av det sosiale for opplevelse av tilhørighet har samsvar med Mack et al. (2017) sin studie. Beate drar for eksempel på gruppetrening alene, selv om venninnene hun vanligvis drar med ikke skal, fordi hun opplever trivsel og et støttende miljø.

### 5.6 Hovedfunn - Autonomi, kompetanse og tilhørighet

Informantene gir et inntrykk av at de får sine grunnleggende behov dekket ved deltakelse på gruppetimer. Deltakerne får behovet for å oppleve autonomi dekket ved at gruppetimeinstruktøren gir de valgmuligheter og alternativer til trinn og øvelser, som kan heve og senke det tekniske og fysiske nivået på gruppetimen. Kompetanse oppleves ved å delta den samme gruppetimen gjentatte ganger. På denne måten læres «gruppetimespråket», og mestring skjer gjennom å prøve nye trinn og øvelser, samt ved å holde ut lengre fysisk og psykisk. Tilhørighet oppleves både gjennom sosial kobling mellom deltakerne på gruppetimen, og ved å bli anerkjent av gruppeinstruktøren gjennom småprat, smil og blikkontakt.

Da det oppleves at informantene får sine grunnleggende behov dekket på denne arenaen, skal man kunne forvente stor grad av autonom motivasjon i følge Ryan og Deci (2000). I følgende kapittel vil dette undersøkes nærmere.

### 5.7 Grad av selvbestemt motivasjon

Organisk integrasjonsteori skiller mellom amotivasjon, indre motivasjon, og mellom fire typer av ytre motivasjon, hvor den ytre motivasjonen varierer i grad av internalisering og integrering (Gagné & Deci, 2005). Det antas at informantene enten opplever en form for indre eller ytre motivasjon, da de allerede deltar på gruppetrening, noe de høyst sannsynlig ikke ville gjort dersom de opplever amotivasjon.

### ***Introjeksjon***

Når det blir spurt om informantene opplever at de må eller bør delta på gruppetrening, eller om de opplever skam eller skyldfølelse, eller om de drar på gruppetrening om de gjør det for å få en form for belønning eller å unngå straff, så svarer Andrea, Beate og Cecilie «nei», på samtlige spørsmål. Andrea sier:

*«Det er jo ingen som ber meg om det, ikke samfunnet eller venner eller andre.»*

Opplevelse av dårlig samvittighet fordi de ikke går på gruppetrening får Beate og Cecilie kun dersom de bryter en treningsavtale. Beate sier:

*«De eneste gangene jeg er redd for å skuffe noen er hvis jeg har laget en treningsavtale med ei venninne som jeg bryter»*

Cecilie har i utgangspunktet sjeldent en treningsavtale med venninner, men de gangene hun har en avtale, så bryter hun den aldri. Avtalen fungerer som en motivator for å komme seg på gruppetrening. Det samme gjelder Beate som sjeldent trener alene. Hun bryter aldri en treningsavtale, som følge av at hun da får dårlig samvittighet.

Av overnevnte årsaker virker det som om Andrea, Beate eller Cecilie ikke opplever amotivasjon, da de velvillig går på gruppetimer. Det synes at de i liten grad opplever ytre regulering, da ingen snakker om å gå på gruppetimer for å unngå straff eller for å få belønning (Ryan & Deci, 2002). Den eneste gangen Beate og Cecilie forteller at om at deres motivasjon er ytre kontrollert er i de anledningene de har en treningsavtale med venninner. De opplever en følelse av at de «må» eller «bør» delta på gruppetrening, da de er redd for å skuffe den andre. De opplever her minner om *introjeksjon* (Ryan & Deci, 2002).

### ***Indre motivasjon?***

De tre informantene svarer innledningsvis at de går på gruppetrening fordi de synes aktiviteten i seg selv er gøy, noe som er et godt tegn på indre motivasjon (Ryan & Deci, 2002). Dersom man kun er indre motivert for en aktivitet, trenger man ikke andre grunner til å drive med aktiviteten, enn aktiviteten i seg selv.

Andrea nevner at hun også går på gruppetrening fordi det har blitt rutine, og at hun gjør det til tross for at det ikke alltid er gøy, og må komme seg over dørstokkmila:

*«Til slutt blir det jo en rutine. Det er nesten en måte å bli motivert på, fordi jeg synes det er så gøy å være med på. Det er en fin måte å nesten tvinge seg selv på trening og komme over dørstokkmilen»*

Beate synes, i tillegg til at aktiviteten i seg selv er gøy, at det er viktig å gå regelmessig på gruppetrening på grunn av gleden den gir henne og at hun gjør det for de helsemessige fordelene av å trene:

*«... ekstremt mye glede og mestringsfølelse å gå på gruppetrening. Det er så morsomt, og jeg gleder meg alltid til å dra fordi jeg vet at det blir bra. Positivt er jo også at det er bra for helsa»*

Cecilie synes det sosiale aspektet ved gruppetimene er veldig viktig, i tillegg til at aktiviteten i seg selv er gøy. Hun bruker også gruppetimene som et sted å koble av tankene fra en krevende jobb.

*«Det er et sted for glede, sosialt liv utenom jobb, noe som er veldig godt»*

Informantene nevner selv flere årsaker for deltakelse på gruppetimer, i tillegg til at aktiviteten i seg selv er gøy å bedrive; Rutine, helsegevinster (fysisk og psykisk), personlig viktighet, at gruppetrening har blitt en vane, sosiale faktorer og bevisste valg for at de går på gruppetrening. Det er aldri noen som forteller dem at de må gå på gruppetrening, men gjør det fordi det er noe de selv vil. Disse svarene indikerer at informantene både opplever indre motivasjon for gruppetrening, og ytre motivasjon med ulike reguleringer (Gagné & Deci, 2005). Det er vanskelig å skille mellom en identifisert regulering og integrert regulering, da alle tre viser tegn til å falle inn under begge reguleringene (Ryan & Deci, 2002).

## 5.8 Hovedfunn - selvbestemt motivasjon

Informantene gir et inntrykk av at de får sine grunnleggende behov dekket ved deltakelse gruppetimer, forventes det at informantene opplever stor grad av autonom motivasjon i følge Ryan og Deci (2000). To av informantene i dette utvalget har på noen områder en kontrollert

form for ytre motivasjon, da de er redd for å bryte treningsavtaler, og viser tegn på introkjesjonsregulering. De tre informantene viser ellers tegn på moderat autonom motivasjon og sterk internalisering, ved identifisert regulering. Det er vanskelig å si om denne har blitt så sterk at reguleringen kan kalles integrert og fullstendig autonom (Ryan & Deci, 2000).

## 6 Avslutning

I denne studien har tilfredstilelsen av de tre psykologiske behovene (autonomi, kompetanse og tilhørighet) og selvbestemt motivasjon blitt undersøkt hos tre deltakere på gruppetimer på treningssenter. Informantene i denne studien gir et inntrykk av at de får sine grunnleggende behov dekket ved deltakelse på gruppetimer, hvor gruppeinstruktøren spiller en signifikant rolle ved å skape valgmuligheter for deltakeren, hjelpe til i utviklingen av kompetanse og være en faktor som skaper en følelse av tilhørighet. Følgelig skulle man forvente at deltakerne opplever stor grad av selvbestemt motivasjon (Ryan & Deci, 2002). Informantene viser tegn til å oppleve ytre motivasjon, som i en viss grad er kontrollert og internalisert.

Informantene i dette utvalget har tilsynelatende svært like meninger, og det har vært vanskelig å finne bredde og et spenn som kan belyse opplevelsen av å gå på gruppetrening i større grad. Det hadde derfor vært interessant for fremtidig forskning å intervju et bredere utvalg av deltakere, ulike kjønn og deltakere med forskjellig treningsbakgrunn. Dette ville gitt en enda dypere forståelse av hovedpersonene på gruppetrening, nemlig deltakerne.

Flere spørsmål melder seg i løpet av denne studien. «Kan en føle seg alene på gruppetime?», «Er gruppetrening like sosialt, som informantene i denne studien antyder?», «Hvordan kan gruppetrening bli en arena for alle?», «Er gruppetrening en arena for alle?», «Hvordan har fraværet av gruppetrening, som følge av COVID-19, påvirket deltakere som går hyppig på gruppetrening?». Dette er spørsmål som får det til å krible og myldre i hodet mitt for fremtidige undersøkelser.

Denne studien har i stor grad undersøkt hvilke faktorer som gjør at man opplever *tilfredsstillelse* av autonomi, kompetanse og tilhørighet. I fremtidige undersøkelser hadde det vært spennende å utforske hva som gjør at disse behovene *frustreres*. Å sette ord på stemmen til deltakere som aktivt ikke velger å gå på gruppetimer, men heller velger andre treningsformer, hadde bidratt stort til fagfeltet.

Inntrykket jeg sitter med etter denne studien er at gruppeinstruktøren er en nøkkelperson, som i svært stor grad kan bidra til tilfredsstillelse av gruppetimedeltakeres autonomi, kompetanse og tilhørighet. En grundigere forståelse av gruppeinstruktøren sitt lederskap, gjennom betydningen av transformasjonsledelse kontra transaksjonsledelse, betydningen av elementer som humor og karisma, vil kunne ekspandere forståelsen for rollen som gruppeinstruktøren, eller treneren, har i treningsbransjen og i idretten.



## 7 Referanser

- 3T. (2020). Dette er 3T. Hentet 14 mars 2020, fra <https://3t.no/om-3t/dette-er-3t/>
- Abrahamsen, F.E., Arntzen, A., Haugen, R., Thomsen, E.K. & Eriksen, P.Å. (2019). *Personlig trener og gruppeinstruktør: En coachende tilnærming* (1 utg.). Bergen: Fagbokforlaget.
- Bjørndal, C.R.P. (2011). *Det vurderende øyet: Observasjon, vurdering og utvikling i undervisning og veiledning* (2 utg.). Oslo: Gyldendal akademisk.
- Dalen, M. (2011). *Intervju som forskningsmetode* (2 utg.). Oslo: Universitetsforlaget.
- Deci, E.L. & Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior* Perspectives in Social Psychology,
- Edmunds, J., Ntoumanis, N. & Duda, J. (2007). Adherence and well-being in overweight and obese patients referred to an exercise on prescription scheme: A self-determination theory perspective. *Psychology of Sport & Exercise*, 8(5), 722-740.
- Edmunds, J., Ntoumanis, N. & Duda, J. (2008). Testing a self-determination theory-based teaching style intervention in the exercise domain. *European Journal of Social Psychology*, 38, 375-388.
- Folkehelseinstituttet. (2017). Overvekt og fedme i Norge. fra <https://www.fhi.no/nettpub/hin/levevaner/overvekt-og-fedme/>
- Fossheim, H. (2015a). Konfidensialitet - Etikkom. Hentet 19.april 2020, fra <https://www.etikkom.no/FBIB/Temaer/Personvern-og-ansvar-for-den-enkelte/Konfidensialitet/>
- Fossheim, H. (2015b). Samtykke - Etikkom. Hentet 19.april 2020, fra <https://www.etikkom.no/FBIB/Temaer/Personvern-og-ansvar-for-den-enkelte/Samtykke/>
- Friederichs, S.A., Bolman, C., Oenema, A. & Lechner, L. (2015). Profiling physical activity motivation based on self-determination theory: a cluster analysis approach. *BMC Psychology*, 3(1).
- Gagné, M. & Deci, E.L. (2005). Self-determination theory and work motivation. *Journal of Organizational Behavior*, 26(4), 331-362.
- Helsedirektoratet. (2019). *Fysisk aktivitet for voksne og eldre*. Hentet fra <https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/fysisk-aktivitet-for-barn-unge-voksne-eldre-og-gravide>
- Hopland, S. (2019). Virke: Vil kjøpe PT-tjenester for over 600 millioner kroner i 2019. Hentet 27.mars, 2020, fra <https://e24.no/naeringsliv/i/70oaRW/virke-vil-kjoepe-pt-tjenester-for-over-600-millioner-kroner-i-2019>
- Lovell, G.P., Gordon, J.A.R., Mueller, M.B., Mulgrew, K. & Sharman, R. (2016). Satisfaction of Basic Psychological Needs, Self-Determined Exercise Motivation, and

- Psychological Well-Being in Mothers Exercising in Group-Based Versus Individual-Based Contexts. *Health Care for Women International*, 37(5), 568-582.
- Mack, D.E., Gunnell, K.E., Wilson, P.M. & Wierst, C. (2017). Well-Being in Group-Based Exercise Classes: Do Psychological Need Fulfillment and Interpersonal Supports Matter? *Applied Research in Quality of Life*, 12(1), 89-102.
- Markland, D. & Tobin, V. (2004). A Modification to the Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire to Include an Assessment of Amotivation. 26(2), 191.
- Niven, A.G. & Markland, D. (2016). Using self-determination theory to understand motivation for walking: Instrument development and model testing using Bayesian structural equation modelling. *Psychology of Sport & Exercise*, 23(C), 90-100.
- Ntoumanis, N. (2012). A self-determination theory perspective on motivation in sport and physical education: Current trends and possible future research directions. *Advances in motivation in sport and exercise*, 3, 91-128.
- Nurmi, J., Hagger, M.S., Haukkala, A., Araújo-Soares, V. & Hankonen, N. (2016). Relations Between Autonomous Motivation and Leisure-Time Physical Activity Participation: The Mediating Role of Self-Regulation Techniques. *Journal of sport & exercise psychology*, 38(2), 128-137.
- Reeve, J., Nix, G. & Hamm, D. (2003). Testing Models of the Experience of Self-Determination in Intrinsic Motivation and the Conundrum of Choice. *Journal of Educational Psychology*, 95(2), 375-392.
- Ringdal, K. (2013). *Enhet og mangfold: Samfunnsvitenskapelig forskning og kvantitativ metode* (3 utg.). Bergen: Fagbokforlaget.
- Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2000). *Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being* Innlegg holdt ved American Psychologist.
- Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2002). *Overview of self-determination theory: An organismic-dialectical perspective*.
- Sebire, S.J., Kesten, J.M., Edwards, M.J., May, T., Banfield, K., Tomkinson, K., . . . Jago, R. (2016). Using self-determination theory to promote adolescent girls' physical activity: Exploring the theoretical fidelity of the Bristol Girls Dance Project. *Psychology of Sport & Exercise*, 24, 100-110.
- Silva, M.N., Markland, D., Vieira, P.N., Coutinho, S.R., Carraça, E.V., Palmeira, A.L., . . . Teixeira, P.J. (2010). Helping overweight women become more active: Need support and motivational regulations for different forms of physical activity. *Psychology of Sport & Exercise*, 11(6), 591-601.
- Silva, M.N., Vieira, P.N., Coutinho, S.R., Minderico, C.S., Matos, M.G., Sardinha, L.B. & Teixeira, P.J. (2010). Using self-determination theory to promote physical activity and weight control: a randomized controlled trial in women. *Journal of Behavioral Medicine*, 33(2), 110-122.

- Sit Idrett. (2020). Gruppetimer. Hentet 09.mars 2020, fra <https://www.sit.no/trening/gruppe>
- Slovinec, D., Monika, E., Pelletier, L.G., Reid, R.D. & Huta, V. (2014). The Roles of Self-Efficacy and Motivation in the Prediction of Short- and Long-Term Adherence to Exercise Among Patients With Coronary Heart Disease. *Health Psychology, 33*(11), 1344-1353.
- SNL. (2020). Internalisering *Store Norske Leksikon*.
- 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 utg., s. 233-270). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Statistisk sentralbyrå. (2009). *Mosjon - etter alder, kjønn og utdanning. Gammel og ung - alle er mer fysisk aktive*. Hentet fra <https://www.ssb.no/kultur-og-fritid/artikler-og-publikasjoner/gammel-og-ung-alle-er-mer-fysisk-aktive>
- Statistisk sentralbyrå. (2010). *Bedret folkehelse siste 30 år*. Hentet fra <https://www.ssb.no/helse/artikler-og-publikasjoner/bedret-folkehelse-siste-30-aar>
- Statistisk sentralbyrå. (2019). Styrketrening stadig mer populært. Hentet 2.mai 2020, fra <https://www.ssb.no/kultur-og-fritid/artikler-og-publikasjoner/styrketrening-stadig-mer-populaert>
- Teigen, K.H. (2018). Motivasjon. *Store Norske Leksikon*. Hentet 4. februar 2020 fra: <https://snl.no/motivasjon>.
- Thagaard, T. (2013). *Systematikk og innlevelse: En innføring i kvalitativ metode* (4 utg.). Bergen: Fagbokforlaget.
- Thomsen, E.K. (2016). *"He's God": en kvalitativ studie av deltageres opplevelse av instruktøren i gruppetrening*. Norges idrettshøgskole, Oslo. Hentet fra <http://hdl.handle.net/11250/2422484>
- Thøgersen-Ntoumani, C. & Ntoumanis, N. (2006). The role of self-determined motivation in the understanding of exercise-related behaviours, cognitions and physical self-evaluations. *Journal of Sports Sciences, 24*(4), 393-404.
- Thøgersen-Ntoumani, C. & Ntoumanis, N. (2007). A Self-determination Theory Approach to the Study of Body Image Concerns, Self-presentation and Self-perceptions in a Sample of Aerobic Instructors. *Journal of Health Psychology, 12*(2), 301-315.
- Tjora, A.H. (2017). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis* (3 utg.). Oslo: Gyldendal akademisk.
- Wing, C.H. (2014). The Evolution of Group Fitness: Shaping the History of Fitness. *ACSM's Health & Fitness Journal, 18*(6), 5-7.
- Yoke, M. & Armbruster, C. (2006). Methods of Group Exercise Instruction. *IDEA Fitness Journal, 3*(5).



## **Vedlegg**

|                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| Vedlegg 1 Samtykkeerklæring .....    | iii |
| <b>Vedlegg 2 Intervjuguide</b> ..... | v   |



## Vedlegg 1 Samtykkeerklæring

# Samtykkeerklæring

**Informert samtykke til studien:** "Hvilke faktorer er avgjørende for å gå på gruppetrening?" (arbeidstitel), ved Institutt for sosiologi og statsvitenskap ved Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet (NTNU).

**Bakgrunn og formål:** Jeg, Siri Marie Bø, er bachelorstudent ved NTNU i Trondheim. I forbindelse med bacheloroppgaven min ønsker jeg å fordype meg i gruppetrening og undersøke hvilke faktorer som er avgjørende for å gå på gruppetrening. Dette prosjektet er en bacheloroppgave som gjennomføres ved Institutt for sosiologi og statsvitenskap, med veileder Ingar Mehus.

Prosjektet omfatter et utvalg av personer fra gruppetrening, ved ett senter i Trøndelag. Deltakerne blir valgt ut tilfeldig. Muntlig invitasjon om å delta i studien ble gitt.

### Hva innebærer det å delta i prosjektet?

Å delta i prosjektet innebærer et intervju med varighet på maksimalt 2 timer. Det blir innhentet personopplysninger (kun kjønn og alder). Dato og tid for intervjuet avtales direkte med forsker, og gjennomføres på lånt møterom på treningssenteret hvor deltakeren trener. Intervjuet vil kun inneholde spørsmål knyttet opp mot faktorer som kan være avgjørende for deltakelse i gruppetimen. Lydopptaker blir brukt ved intervju.

### Hva skjer med informasjonen?

Enhver personopplysning (kjønn og alder) blir behandlet konfidensielt, det er kun forsker og veileder som vil ha tilgang til personopplysninger og datamaterialet. Etter transkripsjonen av lydopptakene til tekst vil det skriftlige datamaterialet oppbevares på en passordbeskyttet sky. Etter transkripsjon blir alle lydopptak destruert. Deltakere får sine transkriberte data til gjennomlesning. Det vil kun være kjønn og alder som blir publisert i studien, ellers overholdes full anonymitet.

Prosjektet avsluttes 08.05.2020.

### Det er frivillig å delta

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykke tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle opplysninger om deg vil da bli anonymisert. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg.

### Har du spørsmål om prosjektet?

Kontakt bachelorstudent Siri Marie Bø (988 988 01/[siri.m.bo@ntnu.no](mailto:siri.m.bo@ntnu.no)). Veileder for bacheloroppgaven er Ingar Mehus, førsteamanuensis ved Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet (73591619/[ingar.mehus@ntnu.no](mailto:ingar.mehus@ntnu.no)).

### Samtykke

Jeg har mottatt informasjon om prosjektet, og er villig til å delta:

---

(informant, dato/sted)

Forsker inngår med dette at alle punkter i informert samtykke overholdes:

---

(Forsker, dato/sted)





## Vedlegg 2 Intervjuguide

# Intervjuguide

**Intervjuguide til studien:** “Hvilke faktorer er avgjørende for at deltakere på gruppetimer opplever autonomi, kompetanse og tilhørighet?”, ved Institutt for sosiologi og statsvitenskap

**Problemstilling:** “Hvilke faktorer er avgjørende for at deltakere på gruppetimer opplever autonomi, kompetanse og tilhørighet?”

### Innledning til intervjuet

Takk for at du har sagt ja til å delta i mitt intervju i forbindelse med dette prosjektet. Jeg har en del temaer som jeg ønsker at vi skal snakke om, men jeg ønsker at intervjuet skal være åpent og en samtale som du leder. Stiller jeg deg spørsmål som ikke gir mening, si i fra. Dersom du føler du snakker for mye, ikke bekymre deg for det. Jeg er interessert i alt du har å si. Jeg er her for å lytte til deg og det du ønsker å fortelle meg. Forsvinner du bort fra fokus, så leder jeg deg inn igjen. Det er ingen svar som er riktige eller gale, jeg ønsker din personlige mening, opplevelse og erfaringer med tanke på dette temaet. Du kan være ærlig og åpen på meg, og jeg vil på ingen måte være dømmende ovenfor det som blir uttalt.

All informasjon som kommer frem vil bli behandlet konfidensielt, i samsvar med det informerte samtykket du har gitt. Intervjuet tas opp som et lydopptak som blir slettet rett etter transkribering.

## Intervjuguiden

### Innledende spørsmål:

1. Kan du fortelle kort om når du begynte å trene?
  - a. Når begynte du å trene på et treningssenter?
  - b. Når/hvordan begynte du på gruppetrening?

Hvordan ser en typisk treningsuke ut for deg?

Har du prøvd mange forskjellige gruppetimer, og hvilke timetyper liker du aller best?

Hvor ofte går du på gruppetimer?

Kombinerer du gruppetrening med andre treningsformer på treningssenteret? (Styrke i studio, tredemøller).

### Hovedspørsmål

1. Kan du fortelle om hva du legger i ordet “motivasjon”?

### Kompetanse

1. Når du tenker på den gruppetimen du liker best/går på mest. Føler du at du mestrer denne typen gruppetimer?
2. Hva opplever du å mestre på gruppetimene? \*teknikk
3. Hvilke utfordringer opplever du med gruppetimene?
4. Hvordan har utviklingen din vært i denne type gruppetimer?
  - a. Er du fornøyd med utviklingen din?
  - b. Hva skal til for at du er fornøyd?
  - c. Er det noen som har gitt deg tilbakemeldinger på utviklingen? I så fall, hva har de vært?
5. Hva gir deg en følelse av mestring på gruppetrening?
  - a. Hvor ofte opplever du dette?
6. Opplever du å få utfordringer på ditt nivå?

- a. utfordringer teknisk, mentalt fysisk.
7. Opplever du å få positive tilbakemeldinger? Kan du i så fall komme med eksempler på dette?

### **Tilhørighet**

1. Hvordan vil du beskrive miljøet på gruppetimen?
2. Hvordan trives du i gruppetimene du liker best? (Går du samme med venner, føler du tilhørighet med miljøet, har du bekjente der, føler du støtte?)
3. Føler du tilhørighet til gruppetimen?
  - a. Hva er det som får deg til å føle deg som en del av "gruppetimegjengen"?
4. På hvilken måte har du kontakt med gruppetimeinstruktøren? Gir han/henne deg den støtten du trenger? Kan du komme med eksempler på dette?
5. Kan du beskrive situasjoner der du føler deg "sett" av gruppetimeinstruktøren?
  - a. Hva skal til for at du føler deg sett?

### **Autonomi**

1. Hvordan settes mål for gruppetimen?
  - a. Alene? Sammen med de du er der med? Bestemt av instruktøren?
2. Hvilke forventninger har instruktøren til deg?
  - a. Samsvar med nivå/dagsform?
3. Kan du fortelle om opplevelser av frihet til å bestemme i løpet av gruppetimen?
  - a. Får du mulighet til å handle av egen vilje i timen?
  - b. Opplever du å få valg i løpet av gruppetimen?
4. Kan du fortelle om hvilken medbestemmelse og eierskap du har til gruppetimene du går på?
  - a. Opplever du at valg du får i løpet av timen er i tråd med egne interesser?
  - b. Blir du presset til å gjøre ting?

### **Reguleringer**

#### Indre/Ytre

1. Kan du kort fortelle om hvorfor du deltar på gruppetrening?
  - a. Fordi andre sier at du bør?
  - b. Fordi det er gøy?
  - c. Fordi venner/familie/partner sier du bør?
  - d. Redd for å skuffe andre?
  - e. Blir du rastløs hvis du ikke trener?
  - f. Føler du glede og tilfredsstillende?

#### Integrert

2. Kan du fortelle om gruppetrening som en del av deg og identitet?
  - a. Anser du deg selv som "å være en person som går på gruppetrening"?
3. Kan du fortelle om hvilken verdi gruppetrening har for deg?
  - a. På grunn av egen helse?
  - b. Fordi det er gøy?

#### Identifisert regulert

4. Hvilken betydning har gruppetrening for deg som person?
  - a. Verdsetter du fordeler gruppetrening gir deg?
  - b. Er det viktig for deg å gå på gruppetrening regelmessig?
  - c. Er det viktig å legge ned en innsats på gruppetrening?

#### Introeksjon

5. Har du noen gang fått dårlig samvittighet fordi du har droppet gruppetrening? Hva følte du på da?
  - a. Føler du skam?
  - b. Føler du skyldfølelse?
6. Føler du et press på å delta på gruppetrening? I så fall, fra hvem? Deg selv, andre?

#### Avsluttende spørsmål

1. Er det noe du synes jeg burde spurt om, eller som du vil fortelle om, med tanke på faktorer som er avgjørende for at du går på gruppetimer?

