

Ane Fjeldstad

Selvbestemt motivasjon og fotturer i Jotunheimen og Rondane

En kvantitativ undersøkelse av varighet på fottur i fjellet og selvbestemt motivasjon.

Masteroppgave i Idrettsvitenskap

Veileder: Ingar Mehus

Trondheim, mai 2016



Foto: Christopher Christensen

Ane Fjeldstad

Selvbestemt motivasjon og fotturer i Jotunheimen og Rondane

En kvantitativ undersøkelse av varighet på fottur i fjellet og selvbestemt motivasjon blant fjellvandrere på Den Norske Turistforening sine hytter i Jotunheimen og Rondane



Foto: Christopher Christensen

Masteroppgave i Idrettsvitenskap

Trondheim, mai 2016

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet
Fakultet for samfunnsvitenskap og teknologiledelse
Institutt for sosiologi og statsvitenskap

Forord

Tap for all del ikke lysten til å gå.

Jeg går meg til det daglige velbefinnende hver dag,

og fra enhver sykdom.

Jeg går meg til mine beste tanker,

og jeg kjenner at ikke en tanke er så tung at jeg ikke kan gå fra den.

Når man fortsetter slik å gå,

så går det nok.

- Søren Kierkegaard 1813-1855

Nei, tap for all del ikke lysten til å gå! Innhenting av data var en helt spesiell prosess, og jeg har lært mye gjennom hele prosjektet! Det har både vært oppturer og nedturer i løpet av prosessen, både bokstavelig talt og metaforisk. Det er flere personer som bør takkes for at dette prosjektet kom i land. Først og fremst må jeg her takke DNT Oslo og Omegn som har latt meg samle inn data på deres betjente hytter. En stor takk til Marius Haugaløkken og Anne Katrin Taagvold på Gjendesheim, Tone og Knut Vole på Glitterheim, Lars Åge Hilde på Gjendebu, Øystein Gården på Rondvassbu, Beate Øygarden og Svein Aaseng på Bjørnhollia, og Guri Baukhol Ruste på Grimsdalshytta. Jeg må også rette en stor takk til Synnøve Børve Hovdal for oppbevaring av spørreskjemaene. Jeg tør ikke tenke på hvor tung den sekken hadde vært med de besvarte skjemaene i tillegg til de andre. En stor takk går selvfølgelig også til alle blide og hyggelige fjellvandrere, som jeg har møtt i løpet av sommeren 2015. Jeg kommer til å være evig takknemlig, og håper dere fortsetter å gå flere fotturer i fjellet. Selv dere som hadde noen tøffe turer med blant annet mye snø og bløte stipartier. Jeg håper alle turlederne jeg har møtt vil fortsette med sitt gode humør, slik at de sprer tur-glede. Takk til foreldre i barnefamilier, som har tatt seg tid til å besvare spørsmålene mine. En liten beklagelse til dere under 16 år, som ønsket å besvare spørreskjemaet; Kanskje jeg får til å gjennomføre en undersøkelse om noen år, som også dere kan være med på. En stor takk går selvfølgelig også til venner og familie som har stilt opp både som sjåfører, trykking av spørreskjemaer, korrekturlesing og moralsk støtte.

Tusen takk til en dyktig og engasjert veileder; Ingar Mehus. Du har vært en stor hjelp helt fra jeg nevnte ideen, til jeg nå leverer oppgaven. Tusen takk for alle kritiske spørsmål og spørsmålstegn underveis i denne prosessen. Jeg vil også takke for de gangene du har sett positive ting når jeg kun har sett svart på det.

Til slutt vil jeg rette en stor takk til min kanskje største støttespiller i denne prosessen. I både oppover- og nedoverbakker har jeg hatt en god hjelperytter i min kjære samboer Christopher. Uten deg ville dette aldri gått, Christopher! Tusen takk!

Trondheim, mai 2016

Ane Fjeldstad

Sammendrag

I denne masteroppgaven er det undersøkt «*Hvordan påvirker selvbestemt motivasjon og sosial bakgrunn varighet på fotturer til fjellvandrere på Den Norske Turistforening sine hytter i Jotunheimen og Rondane?*». Målet med oppgaven har vært å få en bedre forståelse av hva som motiverer fjellvandrere til å gå fotturer i Jotunheimen og Rondane. Tidligere har man sett at noen av faktorene som trekkes frem som betydningsfulle for hvorfor man går fotturer i fjellet er blant annet å være sosial med familie og venner, oppdage nye steder, legge ut bilder på sosiale medier og gleden ved aktiviteten. Dette omhandler i stor grad motiver for hvorfor man går i fjellet. Med denne oppgaven er det ønskelig at man skal få en forståelse også av motivasjonen til fjellvandrere. Dette er blitt belyst gjennom motivasjonsteorien *Self Determination Theory* (SDT) av Deci og Ryan.

Det er gjennomført en kvantitativ forskning for å belyse problemstillingen. Datamaterialet som er blitt benyttet har blitt samlet inn sommeren 2015 på seks ulike hytter, som tilhører Den Norske Turistforening Oslo og Omegn, i Jotunheimen og Rondane. Utvalget består av fjellvandrere fra 16 år og eldre, som jeg møtte i løpet av sommeren. For å undersøke SDT er måleinstrument *Exercise Self-Regulation Questionnaires* (SRQ-E) blitt benyttet.

Det er mange likheter mellom Jotunheimen og Rondane. Man ser størst forskjell i den selvbestemte motivasjonen. Her ser man at indre motivasjoner har positiv sammenheng med varigheten på fotturen i Rondane, mens det både finnes positive og negative sammenhenger mellom indre motivasjoner og varigheten på fotturen i Jotunheimen. For ytre motivasjoner er det en negativ sammenheng med varigheten i Rondane, mens det i Jotunheimen er positiv sammenheng mellom ytre motivasjoner og varighet på fotturen.

De store linjene viser at det sosiale gjennom DNT, familie og venner er veldig viktig for fjellvandrere. Man ser også at fjellvandrere som motiveres av indre motivasjoner har lang varighet på fotturene sine i fjellet, mens det er mer variert blant fjellvandrere som er motivert av ytre motivasjoner. Personers sosiale bakgrunn spiller også inn på varigheten på fotturen i fjellet. Spesielt yngre har en positiv sammenheng med varighet. Noe også utdanning har, og man kan også tenke seg at inntekt kan ha betydning for varigheten.

Abstract

In this master thesis, it has been explored «How does self-determined motivation and social background affect duration for hiking, to hikers at DNT Oslo and Omegn cabins in Jotunheimen and Rondane?». The goal was to achieve a better understanding of what motivates hikers, to go hiking in Jotunheimen and Rondane. Earlier research has shown that some factors, like being social with family and friends, exploring new places, publishing photos to social media and the joy of hiking has been vital. The former research has mainly focused on the motives for hiking. In this paper it was therefore a goal, to achieve a better understanding surrounding motivation, for hikers. This has been done, in light of Deci & Ryan's, Self Determination Theory (SDT).

For this master thesis there has been used a quantitative research method. The data has been collected during the summer of 2015, at six different cabins, that belongs to DNT Oslo and Omegn, that are situated in Jotunheimen and Rondane. Hikers who participated in the study, were aged from 16 years old. To explore SDT for hiking, the Exercise Self-Regulation Questionnaire (SRQ-E) was used.

There are many similarities between the results found for Jotunheimen and Rondane. The biggest difference is the self-determined motivation, where you can see that self-determined motivation has a positive link with duration for hiking, in Rondane, while there are both positive and negative links found between self-determined motivation and duration for hiking, in Jotunheimen. Extrinsic motivation is negatively linked to duration for hiking, in Rondane, but in Jotunheimen there is a positive link between extrinsic motivation and duration for hiking.

This research shows that being social through DNT, family and friends are important to hikers. The results show us that hikers that have intrinsic motivation, has longer duration for their hiking trips, in the mountains. But there is bigger variation among hikers, who have extrinsic motivation. Participants in this study, revealed that social background, factors in to the duration of a hiking trips in the mountain. Younger people seem to have a positive link to duration, which also education has, this might indicate that economical background could affect duration for hiking.

Innhold

1. Innledning.....	1
1.1 Historiskblikk på ferdsel i fjellet	1
1.2 Hvorfor går vi i fjellet i dag?.....	3
1.3 Problemstilling	5
2. Den Norske Turistforening.....	7
2.1 Jotunheimen.....	8
2.2 Rondane.....	9
3. Teori	11
3.1 Psykologiske behov	11
3.2 Grad av selvbestemt motivasjon.....	13
4. Empiri.....	17
4.1 Ikke selvvalgt fysisk aktivitet og SRQ-E	17
4.2 Selvvalgt fysisk aktivitet og SRQ-E.....	19
5. Metode.....	21
5.1 Valg av metode.....	21
5.2 Prosedyren	21
5.2.1 DNT-hyttene i Jotunheimen	21
5.2.4 DNT-hyttene i Rondane	22
5.3 Utvalget	23
5.4 Analyseverktøy- og instrument	23
5.5 Variabler.....	26
5.6 Validitet og reliabilitet.....	30
6. Resultat.....	33
6.1 Jotunheimen.....	34
6.2 Rondane.....	35
6.3 Stegvisregresjonsanalyse av varighet på fotturer i fjellet	36
7. Diskusjon.....	43
7.1 Motivasjon og fotturer i fjellet	43
7.2 Sosialbakgrunn og fotturer i fjellet.....	52
7.3 Tur-variabler og fotturer i fjellet	56
8. Avslutning	61
8.1 Konklusjon	62
8.2 Veien videre og utfordringer	62
Litteraturliste	65

Vedlegg 1: Selvbestemt motivasjon	73
Vedlegg 2; Korrelasjonsmatrise til variabler.....	75
Vedlegg 3, Regresjonsforutsetninger.....	77
Vedlegg 4; Tabell Jotunheimen.....	83
Vedlegg 5; Tabell Rondane	85
Vedlegg 6; Utregning case tilleggs tabeller Rondane og Jotunheimen	87
Vedlegg 7; Utregning av case, tabell 4.....	89
Vedlegg 8; Spørreskjema, norskoversettelse.....	93
Vedlegg 9; Spørreskjema engelskoversettelse	97

Figuroversikt i teksten

Figur 1; Histogram, Varighet på fottur i fjellet	26
Figur 2; Histogram, Inntekt	27
Figur 3; Histogram, Utdanning	28
Figur 4; Histogram, Antall i turfølget.....	30
Figur 5; Samspill indre motivasjon og medlem av DNT.....	38
Figur 6; Samspill mellom innlemmet regulering og antall i turfølget.....	39
Figur 7; Samspill mellom området og veien videre	41
Figur 8; Normalfordeling:	77
Figur 9; Heteroskedasitet:	77
Figur 10; Lineære sammenhenger	79

Tabelloversikt i teksten

Tabell 1; Faktor- og reliabilitetsanalyse	24
Tabell 2; Fordeling av kjønn på hyttene	28
Tabell 3; Deskriptiv tabell av variablene fordelt på området	34
Tabell 4; Stegvis regresjonsanalyse, avhengig variabel: Varighet på fottur	37
Tabell 5; Korrelasjonsmatrise for konstruksjon av motivasjons indekser	73
Tabell 6; Korrelasjonsmatrise variabler	75
Tabell 7; Uavhengighet:	78
Tabell 8; Multikollinearitet:	78
Tabell 9; Regresjonsanalyse Jotunheimen.....	83
Tabell 10; Regresjonsanalyse av Rondane	85

1. Innledning

Nordmenn har gått i fjellet i alle tider (Helberg, 1994), og tilhørigheten til fjellet har alltid vært viktig (Lauritzen & Ryvarden, 2001). Studier på dette området har i stor grad tatt for seg de historiske utviklingene i hvordan man har benyttet fjellet. Det er på den andre siden gjort svært få studier på motivasjon og ferdsel i fjellet. Motivasjon, eller det å være motivert, blir brukt i mange ulike sammenhenger, og på forskjellige livsområder. I følge Skaalvik og Skaalvik (2011) egner motivasjonsteorier seg til å forklare motivasjon for idrett, friluftsliv, matlaging, hobbyer og så videre. Det finnes i midlertidig mange teorier om motivasjon. Noen av teoriene er motstridene, men flere av teoriene overlapper også hverandre (Skaalvik & Skaalvik, 2011). Forskjellene skyldes at teoriene prøver å forklare ulike aspekter ved motivert atferd, og de tar også utgangspunkt i ulike begrunnelser for atferd.

I nyere tid har man sett en økende trend at man ønsker å ha lang varighet på fjellturene sine (Andersen, 2015b). Noen av faktorene som trekkes frem som betydningsfulle for hvorfor man går fotturer i fjelleter; sosialt med familie og venner, oppdage nye steder, legge ut bilder på sosiale medier og gleden ved aktiviteten, er i stor grad basert på selvbestemte handlinger. Det vil si handlinger individer selv velger om de vil utføre eller ikke. Selvbestemmelsesteorien til Deci og Ryan (1985) beskriver individers valgsituasjoner. I denne oppgaven vil det bli belyst hvordan denne teorien kan være med på å forklare individers motivasjon for fotturer i fjellet.

1.1 Historiskblikk på ferdsel i fjellet

Fjellet som næringsvei har tusenårige tradisjoner for folket i fjellbygdene våre. Riktignok gikk man antagelig ikke i fjellet for fornøyselsens skyld, men mange ferdselsveier førte over fjellet. Eksempler på typiske ferdselsruter er; over Hardangervidda, gjennom Aurlandsdalen, over Dovrefjell og mange andre fjelloverganger i både Sør- og Nord-Norge (Helberg, 1994). På denne tiden kan man anta at ferdsel i fjellet ikke var selvbestemt og gjort på grunn av indre motivasjon. Ferdsel i fjellet var først og fremst en nødvendighet. Først på begynnelsen av 1800-tallet våknet det for alvor en ny nasjonal bevissthet i Norge (DNT, 2013; Norsk Tipping, 2015). Det oppstod et behov for å bli kjent med landet på en ny måte. De første som «oppdaget» høyfjellet var naturforskerne (Helberg, 1994). Senere fant også kunstnere veien til norske fjell, fjorder og daler (DNT, 2013). Det kan virke som om motivasjonen for å gå i fjellet endret seg fra å benytte fjellet til nytte, til å benytte fjellet til nytelse. Denne endringen i synet på fjellet førte til stiftelsen av Den Norske Turistforening (DNT) 21. januar 1868 (DNT, u.å.-b; Norsk Tipping, 2015).

Året 2015 var friluftslivets år. Dette var en nasjonal markering av norsk friluftsliv (Friluftslivets år, 2015). Friluftsliv er et stort og vidt begrep. Dåsnes (2011; <http://aktivitetsbanken.udir.no/Tema/Arealer/Friluftsliv/>) definerer friluftsliv som «opphold og fysisk aktivitet i friluft med sikte på miljøforandring og naturopplevelse». Friluftsliv legger vekt på ikke-konkurranspreget, ikke motorisert fritidsaktivitet som foregår i allment tilgjengelige og naturpreget området. Friluftslivets år skulle gi en unik mulighet til å vise frem bredden av friluftsliv, og denne markeringen skulle være med på å gi hele folke eierskap til naturen. Fotturer i fjellet er en underkategori til friluftsliv. Mye tyder på at naturen og de mulighetene den gir er viktig for det norske folk. I Norge deltar omtrent 90 prosent av befolkningen i utendørsaktiviteter minst en gang i året (Aasetre & Gundersen, 2012). Hver person utgjør et gjennomsnitt på 96 tur-dager i løpet av et år. I følge Aasetre & Gundersen (2012) betyr dette at turer i skog og mark og på fjellet er en mer populær fritidsaktivitet enn blant annet kino og teater.

I juni i 2015 viste Turistforeningens tall for sesongåpningen at mange nordmenn velger fjellferie i Norge (Fosslund & Mikalsen, 2015). I følge kommunikasjonssjef Mette Ø. Habberstad i DNT (i Fosslund & Mikalsen, 2015) har DNT over 13 000 flere medlemmer i 2015 enn 2014. Tegning av medlemskap er en god indikator på at mange tenker å sette kursen mot fjellet, fordi det er billigere å overnatte på hyttene dersom man er medlem. En undersøkelse gjort av TNS Gallup viste at 1,2 millioner nordmenn tenkte å feriere i fjellet i 2015 (Jægtnes, 2015). I følge Jægtnes (2015) kan hver fjerde nordmann tenke seg å feriere i eget land. Halvparten av disse velger gjerne fotturer i blant annet fjellet, som er en kategori under friluftsliv. Fotturer i fjellet betyr kort og godt turer i fjellet hvor man benytter beina som framkomstmiddel.

I følge Soldal, redaktør i magasinet UTE, (i Fosslund & Mikalsen, 2015) er stadig flere motivert for en aktiv ferie, og Norge har mange gode muligheter for det. Baglo (2016) støtter dette, og skriver at man antagelig kan regne med at mange vil velge en aktiv ferie i de norske fjell også i 2016. I neste del vil ulike grunner til at vi går fotturer i fjellet i dag bli presentert.

1.2 Hvorfor går vi i fjellet i dag?

I følge Bischoff (2007) går vi turer fordi vi skal oppnå alt det «turen skal gjøre med oss», eller for roen den gir å gå fotturer i fjellet (Røkkum, 2015). Man går turer blant annet for de personlige grunnene: bedre fysisk og psykisk helse eller bli friske, bedre selvtillit eller for å redusere stress (Aasetre, Kleiven, & Kaltenborn, 1994; Bischoff & Odden, 2002). Mallory's ble spurt om hvorfor han ville klatre på Mt.Everest. Da svarte han: «Because it`s there!» (Csikszentmihalyi, 1991: s.17). Man har muligheten og valget til å gå på fjellet, så hvorfor ikke gjøre det? Det finnes utallige muligheter og valg i naturen, noe som nærmest åpner opp en ny verden (Andresen, 2014).

Aasetre et al. (1994) legger vekt på de sosiale godene som kan være knyttet til friluftsliv og blant annet fotturer i fjellet. Her trekkes blant annet økt familiesamhold frem som en faktor for hvorfor man går turer i fjellet. Hele 74 % av utvalget til Aasetre et al. (1994) svarte at de enten går med familie eller venner. Noe som tyder på at friluftsliv og fotturer er en sosial aktivitet. Besseggen er et eksempel på en fottur «alle må gå», og som mange går sammen (Bischoff, 2007). Den er nasjonal stolthet og fungerer som et merkevare og et symbol for både Jotunheimen og Norge. Dette fører også til at mange utenlandske turister også oppsøker disse områdene. Turistene er på jakt etter den ekte kulturen og det autentiske til det stedet eller landet de drar til (Hinch & Higham, 2008). Om man søker på «Norway» på google bilder får stort sett opp bilder av norske fjell og natur, og dette blir naturlig det turistene ønsker å oppsøke.

Røkkum (2015) mener at man ser ofte at motivasjonen eller grunnen for å være uten i naturen styres av ulike «*bucket lists*». Med dette mener han at man må gå på bestemte topper og liknende. Man kan anta at det er rundt 40 000 personer som går Besseggen hvert år (Bischoff, 2007), og dette er en tur som står på mange «*bucket lists*» (Bischoff, 2007). I tillegg slår aktive bilder fra fjellet godt an i sosiale medier (Fosslund & Mikalsen, 2015), og man ønsker i større grad å vise ovenfor andre at man har kompetanse i fjellet. Dette kan være en årsak til at flere nordmenn valgte å feriere i fjellet sommeren 2015 (Soldal, i Fosslund & Mikalsen, 2015).

Selv om mange kanskje ferdes i fjellet fordi det er endel av nasjonal stoltheten til Norge finnes det mange andre forklaringer. Maske (2015) presenterte en mer moderne side ved friluftsliv og fotturer i artikkelen «Når turen blir prestasjon». Her legger hun fram hvordan friluftsliv og fotturer har blitt en prestasjonsarena. Samtidig uttalte Langseth (i Maske, 2015)

at «man går ikke bevist for å komme øverst på rangstigen, men alle streber etter å mestere». Man ønsker å vise at man har kompetanse til å holde på en kulturstolthet som ligger i den norske kulturen. Andersen (2015b) mener at det ikke lenger bare handler om å gå en vanlig tur i skogen eller på fjellet, men skal også ha utført en bragd og få oppmerksomhet. Det er dette inntrykket man får om man forholder seg til media. Andersen (2015b) sier også at Fjell og Vidde-redaksjonen merker denne tendensen ved at stadig flere kontakter dem med historier fra glade turfolk «som har sprenget en eller annen grense, som har tatt seg et friår eller som skal gå langt, og gjerne vil fortelle om det» (s.10). Hun skriver videre at de undrer seg over i hvilken grad man skal fremstille friluftslivet på denne måten?

Man ønsker å utfordre seg selv både når det kommer til det fysiske og det mentale når man ferdes i fjellet (Røkkum, 2015). Det har blitt viktig å vise ovenfor oss selv, men også for andre, at man har kompetanse til å ferdes i fjellet og i naturen. Dette temaet blir større og større i friluftslivssammenheng, og også fotturer i fjellet. Man jakter på rekorder, og man skal gjerne gå lengst, høyest, og være først, yngst, eldst eller størst. Samtidig uttalte brødrene Wegge (i Maske, 2015) at de elsker mestringsfølelsen de får ved å utfordre seg selv i naturen. Det å mestre nye utfordringer og sprengne sine egne grenser når man går turer i fjellet ser ut til å ha blitt veldig viktig (Maske, 2015). Dermed er det ikke nødvendigvis kun det å jakte rekorder, men også det å utfordre seg selv.

I tillegg ønsker også flere bedre og nyere utstyr. Dette kan også føre med seg et utstyrs-jag (Bergens Tidene, 2014). Nordmenn bruker store summer på sports- og friluftslivsutstyr. Noe som kan virke sosialt ekskluderende, og føre til at friluftsliv blir noe eksklusivt for middelklassen (Bergens Tidene, 2014).

Kort oppsummert tyder mye på at man har mange forskjellige grunner for å gå fotturer i fjellet, men man ser at de sosiale aspektene ved det er veldig viktig for mange (Aasetre et al., 1994; Bischoff, 2007). Dette gjelder både det å gå sammen med venner og familie (Aasetre et al., 1994), og det at man ønsker å vise seg fram til andre gjennom blant annet bilder på sosiale medier (Fosslund & Mikalsen, 2015) og gjennom å ha det beste utstyret (Bergens Tidene, 2014). Samtidig ser man en økende trend at man skal jakte rekorder ved å utfordre seg selv mest mulig psykisk og fysisk (Andersen, 2015b; Maske, 2015; Røkkum, 2015). Dette forteller oss at de ytre belønningene knyttet til fotturer i fjellet kanskje er like viktig for noen, som gleden ved å gå og den indre motivasjonen er for andre (Bischoff, 2007; Røkkum, 2015).

1.3 Problemstilling

Man vet en del om grunnene eller motivene for hvorfor man går fotturer i fjellet, men man vet lite om selvbestemt motivasjon hos de som går fotturer i fjellet. Dette vil bli undersøkt i denne oppgaven. Tidligere forskning som har benyttet teorien som selvbestemt motivasjon har vist at hyppighet eller varighet på aktiviteten blir påvirket av hvilken grad personen opplever selvbestemt motivasjon (Craike, 2008; Duncan, Hall, Wilson, & Jenny, 2010; Murcia, Gimeno, & Camacho, 2006). Dermed vil denne oppgaven benytte varighet på fotturer i fjellet som en avhengig variabel. På denne måten kan man se om denne forskningen stemmer overens med tidligere forskning på temaet. I tillegg vil denne oppgaven undersøke om selvbestemt motivasjon i seg selv er med på å påvirke varigheten på fotturen i fjellet, eller om det er andre faktorer som også er med på å påvirke dette.

Hvordan påvirker selvbestemt motivasjon og sosial bakgrunn varighet på fotturer til fjellvandrere på Den Norske Turistforening sine hytter i Jotunheimen og Rondane?

I neste del vil Den Norske Turistforening i korte trekk bli presentert. Jeg har vært så heldig og vært i god kontakt med DNT Oslo og Omegn i forbindelse med denne masteroppgave. Det er på deres hytter i områdene Jotunheimen og Rondane datainnsamlingen har blitt gjennomført. Både DNT Oslo og Omegn sentralt og de ansatte på hyttene har vært til stor hjelp, og uten dem hadde ikke dette prosjektet vært mulig. Det er derfor viktig i denne oppgaven at leseren har en innsikt i hvem DNT er, og hva de jobber med. Områdene Jotunheimen og Rondane vil også bli presentert i denne delen.

2. Den Norske Turistforening

Den Norske Turistforening er i dag Norges største friluftsforskningsorganisasjon med over 257 750 medlemmer fordelt på 57 medlemsforeninger med tilknyttede lokallag. Som medlem av DNT får man blant annet medlemsbladet Fjell og Vidde, rabatter på DNT sine hytter, og i tillegg får barn og ungdom ekstra rabatt på overnatting. Det er DNT sine medlemsforeninger som driver hytter, arrangerer turer og merker stier, mens DNT sentralt skal legge til rette for at medlemsforeningene får utføre sine oppgaver. DNT arbeider for å fremme et enkelt, aktivt, allsidig og miljøvennlig friluftsliv og for å bevare natur og kulturverdier (Norsk Tipping, 2015). DNT tilbyr ulike turtilbud, uavhengig av alder og form. De har et bredt tilbud både for seniorer, funksjonshemmede, barn og ungdom, gjennom fjelltreff, kurs, fjellsport og mange andre ulike gruppeturer.

De norske fjellene kan tilby alt fra det enkle og nære til det mer utfordrende og spektakulære. Dette tiltrekker både de fjellvante og de som trenger litt innføring. Derfor satser DNT på å få med folk fra alle sosiale lag (Den Norske Turistforening, u.å.). I løpet av friluftslivets år (Friluftslivets år, 2015) opplevde DNT en økning i både antall overnattinger på 2,7 prosent fra året før og ny rekord i antall medlemmer (NTB, 2016a, 2016b). Dette viser at fjellet aldri har vært så populært som nå. De store variasjonene som finnes i de norske fjellene blir trukket fram som en grunn til denne populariteten.

DNT Oslo og Omegn

DNT Oslo og Omegn er den største medlemsforeningen i DNT med rundt 80 000 medlemmer (DNT Oslo og Omegn, u.å.). Foreningen ble stiftet i 1869, og de driver over 100 hytter i Marka og på fjellet. DNT Oslo og Omegn driver flere betjente hytter i Jotunheimen og Rondane, og det er et utvalg av disse hyttene som er blitt brukt som base for innhenting av dataene til denne oppgaven.

Dette er to ganske ulike områder, både med tanke på hvilken natur det finnes i områdene og hvem som besøker stedene. En artikkel av Hvidsten & Theisen (2009) viste at godt over 80 prosent jenter besøkte Turistforeningens betjente hytter i Rondane. Det er derfor kanskje ikke så rart at Rondane blir kalt Jenteheimen på folkemunne. Guttene er på den andre siden å finne i Jotunheimen (Hvidsten & Theisen, 2009). Hvidsten & Theisen (2009) mener grunnen til dette er at mennene i større grad ønsker det litt villere og brattere enn det er i Rondane. I tillegg samler de gjerne på 2000-topper. Vorkinn & Andersen (2010) (i Wilberg, 2010) og Vorkinn (2011) viser at det også er forskjell i alderssammensetningen til de som går i

Jotunheimen og Rondane. Jotunheimen kalles ofte for en ungdomspark, mens Rondane blir kalt en seniorpark (Vorkinn, 2011). Bakgrunnen for dette er at den største andelen av fotturister i Jotunheimen er i alderen 25-34 år, mens de i Rondane er i alderen 55-64 år (Wilberg, 2010). Videre i denne delen vil de ulike fjellområdene Jotunheimen og Rondane bli presentert.

2.1 Jotunheimen

Jotunheimen er Norges mest besøkte fjellområde (Ryvarden, 2011), og det er hit flest fotturister drar (Lauritzen, 2010), både norske og utenlandske. I 2010 ble hele 47 forskjellige nasjoner registrert, og tyskere er den største gruppen utenlandske turister (Vorkinn, 2011). Dette er kanskje ikke så rart med tanke på de store kontraster man finner i landskapet i dette området. Det veksler fra brede dalganger med vakre sjøer og slyngende elvedrag til dype kløfter med fosser og stryk omgitt av tallrike snøflekker og brede tinder (Andersen, 2015a). Jotunheimen består av Nord-Europas høyeste tinder (Andersen, 2015a), og det er i her alle norske fjelltopper som er høyere enn 2300 meter befinner seg (Den Norske Turistforening, 2000a; Lauritzen, 2010) med blant annet Galdhøpiggen og Glittertind. Tindene vest i Hurrungane lokker til seg mange klatrere og brevandrere (Lauritzen, 2010). Flere av 2000-meterstoppene krever sikring og kan være svært luftige, og disse må tas på sommerstid (Lund, Innerdal, & Lauritzen, 2015). De største turistmagnetene i Jotunheimen er blant annet Besseggen, Galdhøpiggen og Glittertind (Lauritzen, 2010).

Det var i Jotunheimen norsk fjellvandring ble født, og her sto Den Norske Turistforenings vugge (Ryvarden, 2011). Noe av det første DNT gjorde etter stiftelsen i 1868, var å etablere turisthytte på Tvindehougen ved Tyin (1870) (Andersen, 2015a; Den Norske Turistforening, 2000a). Deretter ble Gjendebu og Gjendesheim bygget (Den Norske Turistforening, 2000a). Dette ble dermed det første området i Norge hvor man kunne gå fra hytte til hytte. Jotunheimen nasjonalpark ble opprettet i 1980, og det har blitt en stor nasjonalpark, med mange merkede stier og tråkk, både for den som ønsker ensomhet, og den som helst vil dele opplevelsene med andre.

Til denne forskningen har det blitt hentet inn data på blant annet tre hytter, som er eid av DNT Oslo og Omegn, i Jotunheimen; Gjendesheim, Glitterheim og Gjendebu. Gjendesheim kalles i dag DNT sitt flaggskip. Hytta ble for første gang bygd i 1878, men hytta har vært igjennom «tallrike» ombygginger og utvidelser, og i dag fremstår den som en moderne hytte. Det er 185 sengeplasser på hytta (DNT Oslo og Omegn, 2016c). Den ligger ved Gjende, og den ligger med dette ved en av de fjellturene som er mest gått i Norge i dag; Besseggen. Glitterheim

ligger nesten 1400-meters høyde nordøst i Jotunheimen. Hytta ble bygd i 1901, og var den første DNT-hytta som hadde vinterovernatting (1907) (DNT Oslo og Omegn, 2015; Norsk Tipping, 2015). Det er 137 sengeplasser på hytta (DNT Oslo og Omegn, 2016d), og den ligger perfekt til for turer til topper som Glittertinden, Nautgardstinden, Memurutinden og Trollsteineggje, for de som samler på 2000-topper. Gjendebu sto ferdig i 1871, og hytta er fortsatt en av DNT sine mest populære hytter. Hytta har i omtrent 8500 besøkende gjester hvert år. Det er 130 sengeplasser på hytta (DNT Oslo og Omegn, 2016b). Gjendetunga, Svartdalspiggen, Knutsholstind, Semmeltind og Bukkelægret er fine og varierte turer i området (DNT Oslo og Omegn, 2016b, 2016e).

2.2 Rondane

Rondane nasjonalpark er landets første nasjonalpark, og den ble opprettet i 1962. Nasjonalparken ble utvidet i 2003 (Miljødirektoratet, 2010). Rondane nasjonalpark ligger i Hedmark og Oppland. Selv om store deler av Rondane er et høyfjellsområde, er det stor variasjon med hensyn til opplevelser (Hansen, 2007). Noen mener at Rondane har fått navnet på grunn av de runde fjellene, men navnet kommer fra Rondvatnet, som fikk navnet sitt først (Norske Naturperler, u.å.). Rondane består av varierte fjellområder med frodige daler, mektige fjelltopper, tinder og trange juv, og man finner både bratte og runde topper. Området er perfekt for turglade familier med et enkelt terreng for barn (Statens vegvesen, u.å.), samtidig som det også er et område for den mer fjellvante. Området kan by på tre markerte fjellgrupper med topper på over 2000 meter (Den Norske Turistforening, 2000b; Lund et al., 2015). Den første er Rondvasshøgda med Storronden, Vinjeronden og Rondeslottet. I den andre består av Veslesmeden, Storsmeden og Trolltinden. Mellom disse gruppene ligger Rondvatnet. Den tredje gruppa består av Høgronden, Midtronden og Digerronden. Den blir skilt fra de andre av Langglupdalen (Den Norske Turistforening, 2000b; Lund et al., 2015).

Det finnes flere populære turer i dette området. En av de mest kjente er turer som følger Rondanestien, som streker seg fra Oslo til Hjerkin (Den Norske Turistforening, 2016). En annen kjent tur er «trekanten», som går mellom hyttene Rondvassbu, Bjørnhollia og Dørålseter (DNT Oslo og Omegn, 2016f). Til denne turen kan man velge om man vil legge inn noen av 2000-toppene på veien, eller om man vil følge dalene. I tillegg til disse turene er det også mange som velger å bestige 2000-toppene i området. Siden 2000-toppene ligger lett tilgjengelig har det blitt en konkurranse å bestige alle 2000-toppene i Rondane på kortest mulig tid (Lund et al., 2015). Distansen er på omtrent 45 km, og den er omtrent 4500

høydemeter i løpet av turen (Smestad, 2014). I 2014 ble den gamle rekorden på 11 timer og 24 minutter fra 1997, slått med tiden 9 timer og 15 minutter (Smestad, 2014).

Til denne forskningen har det blitt hentet inn data på blant annet tre hytter, som er eid av DNT Oslo og Omegn, i Rondane; Rondvassbu, Bjørnhollia og Grimsdalshytta. Rondvassbu ble kjøpt av DNT i 1929. Hytta ligger i sørenden av Rondvatnet, og den er midtpunktet i Rondane. Det er en meget populær hytte med fristende topper på alle kanter (Norsk Tipping, 2015). Hytta har 128 sengeplasser (DNT Oslo og Omegn, 2016g). Bjørnhollia ligger sør i Rondane, med lune dalfører og flott natur venter den på fjellturister. Fra Bjørnhollia har man alt innen rekkevidde: 2000-topper, rusleturer, bærturer eller fisketurer. Tunet på Bjørnhollia har mottatt byggeskikkpris som et av de flotteste turistanleggene i fjellheimen (Norsk Tipping, 2015). Det er 90 sengeplasser på hytta (DNT Oslo og Omegn, 2016a). Grimsdalshytta ligger på 1000 moh. og man har et utrolig skue mot Rondane med de majestetiske toppene (DNT Oslo og Omegn, 2014). Hytta ligger i Grimsdalen, som har et åpent og lettgått turterreng. Grimsdalshytta ble bygget om i 2008, og det er i dag 54 sengeplasser på hytta. Ombyggingen av hytta førte til at de gamle kulturbyggene i Grimsdalen fikk følge av en ny og flott hovedbygning.

Forskjellene på Jotunheimen og Rondane er mange, men samtidig kan områdene tilby mye av det samme. Tidligere har man sett at det er ulikheter med tanke på alder og kjønn til de som besøker områdene (Hvidsten & Theisen, 2009; Wilberg, 2010). I tillegg er det flere som besøker Jotunheimen, enn Rondane, og Jotunheimen er flaggskipet til Den Norske Turistforening. Dette fører til at man kanskje ikke får personer som går kjente og populære turer som Besseggen og Glittertind (Den Norske Turistforening, 2000a; Lauritzen, 2010), mens man kanskje får personer som har gått en del i fjellet før og som ønsker å gå lengre fotturer som hele eller deler av Rondanestien, eller «trekanten» i Rondane (Den Norske Turistforening, 2000b, 2016; DNT Oslo og Omegn, 2016f). Begge områdene kan tilby ekstremспорт: Jotunheimen med mange utfordrende tinder og Rondane med å bestige alle 2000-toppene på kortest mulig tid (Smestad, 2014). Først og fremst kan det virke som om den største forskjellen i området er hvilke rykte de har. Jotunheimen blir framstilt som ekstremt og utfordrende, mens Rondane blir sett på som lettere og mindre utfordrende av de som kanskje ikke kjenner fjellområdene fra før av. På denne måte kan det være nærliggende å tro at det finnes ulikheter med tanke på varigheten på fotturen i fjellområdene og hvor selvbestemt man opplever fotturer i fjellet. I neste kapittel vil teorien om selvbestemt motivasjon bli beskrevet. Her vil eksempler på hvordan fotturer i fjellet kan ses i lys av teorien bli trukket frem.

3. Teori

Self-Determination Theory (SDT) er en empirisk basert teori om menneskelig motivasjon og utvikling, som ble utviklet av Edward L. Deci og Richard M. Ryan (Deci & Ryan, 2008b; Ryan & Connell, 1989). Teorien er under feltet motivasjonspsykologi, en retning innenfor psykologien som undersøker de prosesser som er individers drivkraft til å handle. Et viktig element innen SDT er at mennesker er aktive, vekst-orienterte individer (Ryan & Deci, 2000), som handler ut fra deres indre og ytre miljø for å tilfredsstille sine behov (Ryan & Deci, 2000). SDT ser motivasjon som et resultat av psykiske elementer og sosiale strukturer (Deci & Ryan, 2008a). Mennesker er naturlig mottakelige for integrering av sine psykiske faktorer, som i denne sammenheng kan være velvære, glede og tilfredshet. Dette skjer gjennom deltakelse i sosiale sammensetninger eller fellesskap (Ryan & Deci, 2000). Teorien fokuserer på i hvilken grad menneskelig atferd er frivillig og selvbestemmende. Det vil si at man velger atferd med det høyeste nivået av refleksjon og at man tar del i handlinger med fullstendig følelse av eget valg (Deci & Ryan, 1985).

SDT består av fem mini-teorier: 1) teorien om grunnleggende behov (BPNT), 2) teorien om kausal orientering (COT), 3) teorien om kognitiv vurdering (CET), 4) teorien om organisk integrasjon (OIT) og 5) teorien om målinnhold (GCT). Denne oppgaven vil i hovedsak fokusere på OIT, men teorien om grunnleggende behov vil også bli benyttet. OIT er en dynamisk integreringsteori som forklarer hvordan atferd som motiveres av ytre faktorer kan internaliseres i individet og slik omdannes til positiv selvbestemt motivasjon (Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2002). I neste del vil teorien om grunnleggende behov bli beskrevet.

3.1 Psykologiske behov

Selvbestemmelsesteorien definerer tre psykologiske behov, som er relevante for individers motivasjon: kompetanse, autonomi og tilhørighet (Deci & Ryan, 2000; Deci, Vallerand, Pelletier, & Ryan, 1991; Ryan & Deci, 2000). Disse utgjør grunnlaget for en kategorisering av det sosiale miljøet som oppbyggende eller nedbrytende av vår menneskelige væremåte. Et sosialt miljø som bygger opp under de tre sosiale behovene gjør at man fungerer godt, mens faktorer assosiert i konflikt med disse virker nedbrytende (Deci & Ryan, 2008a, 2008b; Ryan & Deci, 2002).

Kompetanse vil si at man mestrer ulike situasjoner og viser ferdigheter til andre. Det handler om at mennesker har et behov for å beherske oppgaver, aktiviteter og andre sosiale kontekster. Individer som føler at deres kompetanse blir tilfredsstilt opplever at de behersker

oppgavene og utfordringene som kreves i gitte situasjoner. Desto mer kompetent man føler seg i forhold til oppgaven, desto mer indre motivert vil man være for å utføre oppgaven (Deci & Ryan, 1985). Dette kan for eksempel være kunnskap rundt kart og kompass, eller hvor langt man klarer å gå. Klarer man å gå Norge på langs, viser man en god kompetanse for friluftsliv og fotturer i blant annet fjellet. Behovet for kompetanse fører til at man søker utfordringer som er optimale for deres evner slik at man gjennom aktiviteten kan opprettholde eller utvikle sine ferdigheter (Ryan & Deci, 2002). Dette kan være grunnen til at flere ønsker å utfordre seg selv med å for eksempel gå Norge på langs.

Autonomi vil si å være opphavet til egne handlinger. Det refererer til at man ønsker å oppfatte seg selv som opphavet til sine egne handlinger ved at man handler ut fra egne interesser og verdier (Deci et al., 1991). Man velger selv hvor og hvor lenge man ønsker å gå fotturer i fjellet. Dette kan også gjelde turens innhold. Det er derimot viktig å påpeke at man kan føle at en handling er selvbestemt selv om man tar imot råd fra andre og samarbeider (Ryan & Deci, 2002), og desto mer en person opplever aktiviteten desto større sjanse er det for at personen vil være engasjert i aktiviteten (Deci & Ryan, 2008a). Det samme gjelder hvilke rutevalg man velger når man går fotturer i fjellet. Stort sett omhandler dette spørsmålet; hvilke stier man bør følge (følge røde T-er), og i visse tilfeller må man følge disse stiene på grunn av sårbar natur.

Det siste behovet er *tilhørighet*. Det innebærer å skape trygghet og sosiale relasjoner (Deci & Ryan, 2000; Mehus, 2015). Det å gå sammen med familie og venner kan knytte både familien og vennene tettere sammen med aktiviteten. Det gir også en felles følelse av at vi er personer som liker å gå turer i fjellet. På denne måten kan DNT sine betjente hytter være et flott samlingspunkt for turgåere, som kan skape tilhørighet til fotturer i fjellet. Å tilfredsstille de tre behovene vil styrke den selv-bestemmende motivasjonen, fordi de styrker internaliseringen av eksisterende verdier og regulerende prosesser, som vil bli forklart nærmere i neste del. De styrker også forandringer fordi tilfredsstillelse av behovene sørger for nødvendig næring for menneskelig vekst og utvikling (Baard, Deci, & Ryan, 2004). Dette i motsetning til en undertrykking av behovene, som vil undergrave motivasjon og føre til negative konsekvenser (Baard, Deci & Ryan, 2004).

Desto mer disse tre psykologiske behovene er tilfredsstilt desto mer selvbestemmelse vil et individ føle. Hvor mye selvbestemmelse et individ føler avgjør hvilken motivasjonstype man opplever. I neste del vil de ulike motivasjonstypene og internaliseringsprosessen bli beskrevet.

3.2 Grad av selvbestemt motivasjon

Utgangspunktet til selvbestemmelses teorien er at mennesker er aktive, vekstorienterte organismer som er naturlig tilbøyelig mot integrering av sine psykiske elementer til en enhetlig oppfatning av seg selv og integrering av seg selv i større sosiale strukturer (Ryan & Deci, 2000). I denne delen vil miniteorien om organisk integrasjon (OIT) bli presentert. Denne teorien handler om hvordan ytre motiver internaliseres, integreres og påvirker de psykologiske behovene (Ryan & Deci, 2002). Internaliseringsprosessen baseres på tanken om at vi har et iboende ønske om å ta til oss sosiale reguleringer (Deci & Ryan, 2000; Deci et al., 1991; Ryan & Deci, 2000). Teorien skiller mellom ulike typer motivasjon basert på grad av autonomi en føler ved gjennomføring av aktiviteten. Desto større grad av autonomi, desto sterkere vil man oppleve selvbestemt motivasjon (Deci et al., 1991; Ryan & Deci, 2000). Motivasjon viser til hva som får mennesker til å handle, tenke og utvikle seg. Det er en indre tilstand i mennesket som fører til at det handler i retning av et mål (Deci & Ryan, 2008a). Selvbestemmelsesteorien hevder at det finnes ulike typer motivasjon, og at typen motivasjon er viktigere enn den totale mengden for å forutsi viktige utfall i livet (Deci & Ryan, 2008a, 2008b). Hvilken type motivasjon man opplever blir avgjort ettersom hvor mye de psykologiske behovene blir møtt (Ryan & Deci, 2000). Om de psykologiske behovene ikke blir møtt vil dette ha negative konsekvenser for den selvbestemte motivasjonen.

I likhet med mange andre motivasjonstyper starter selvbestemmelsesteorien med å skille mellom indre og ytre motivasjon (Deci & Ryan, 1985). Indre motivasjon handler om å utføre en aktivitet for aktivitetens egen del, fordi den er utfordrende og morsom (Deci & Ryan, 2008a; Deci et al., 1991), og det er ikke nødvendig med instrumentell begrunnelse eller belønning for å delta. Det vil si at man går fotturer i fjellet for fotturen sin skyld. Fordi man synes det er en morsom aktivitet, ikke fordi man eventuelt synes det sosiale rundt turen er morsom. På dette stadiet opplever individet at de psykologiske behovene er tilfredsstilt, og individet opplever mye selvbestemmelse. Opprettholdelse av indre motivasjon krever tilfredsstillelse av alle tre psykologiske behovene, en eller to er ikke nok (Deci & Ryan, 2008b; Ryan & Deci, 2000).

Amotivasjon kan sees på som en kontrast til indre motivasjon (Mehus, 2015). Amotivasjon kjennetegnes av manglende selvbestemmelse knyttet til aktiviteten, og at utøverne dermed ikke er interessert i aktiviteten (Deci & Ryan, 2000). På dette stadiet er ikke, eller i svært liten grad, de psykologiske behovene tilfredsstilt (Deci & Ryan, 1985; Mehus, 2015). Eksempel på

dette er blant annet barn som blir tatt med på fotturer i fjellet fordi foreldrene liker å gå turer i fjellet.

I tillegg til indre motivasjon og amotivasjon omhandler selvbestemmelsesteorien også ytre motivasjon (Deci et al., 1991). Denne motivasjonstypen er instrumental, og det er ifølge OIT her det skjer en internaliseringsprosess. Forskjellen på indre motivasjon og internalisering er at indre motiverte handlinger er spontane og bygger på interesse hos individet.

Internaliseringsprosessen handler derimot om å ta innover seg ytre verdier slik at handlingene oppleves som selvbestemte (Ryan & Deci, 2000). Den ytre motivasjonen er delt inn i fire typer reguleringer (Mehus, 2015; Roberts & Treasure, 2012; Ryan & Deci, 2000):

1) ytre regulering, som innebærer en eller annen form for press, der man motiveres av muligheten for å oppnå belønning eller unngå straff (Deci & Ryan, 2000, 2008a; Deci et al., 1991; Mehus, 2015). Om man tenker seg et kjærestepar eller ektepar hvor for eksempel den ene parten er veldig glad i å gå fotturer i fjellet, mens den andre ikke er like begeistret for aktiviteten. Den andre vil være med å gå fotturer i fjellet fordi den ene vil bli glad og fornøyd om den andre er med (belønning). Om den andre nekter, og sier at dette ikke er noe denne personen vil være med på, kan straffen ende med et brudd eller en veldig sint og misfornøyd partner (straff). På dette stadiet vil de psykologiske behovene være tilfredsstilt i veldig liten grad. Siden dette stadiet omhandler ytre press vil tilhørighet være mer tilfredsstilt enn de andre stadiene (Markland & Tobin, 2010), men også her er det mye å gå på.

2) Innlemmet regulering er mindre avhengig av belønning og straff fra andre. Atferden er fortsatt kontrollert, men det er gjennom egne betraktninger rundt skam, skyldfølelse og stolthet som motiverer atferd (Deci & Ryan, 2000, 2008a; Deci et al., 1991; Mehus, 2015). Personer som går Besseggen fordi «alle har gått den» eller «det er typisk norsk». Om man ikke går Besseggen kan man oppfattes som ikke norsk, eller en dårlig nordmann. I tillegg bli man ikke en del av «alle». Om vi fortsetter med eksempler med et par, så går den ene parten her fotturer fordi personen vil miste litt stolthet om personen ikke viser den andre at han/hun klarer å holde følge med den andre på fotturen. Personen vil se det på som en skam og et nederlag om han/hun ikke blir med den andre. Også her ser man at tilhørighet er viktig. I tillegg begynner både kompetanse og autonomi å spille en større rolle. Man ønsker ikke å virke dårligere eller mindre kompetent enn andre, og velger dermed for eksempel å gå Besseggen.

3) Identifisert regulering er den tredje formen for ytre motivasjon. Det handler om at det å gå i turer i fjellet oppfattes å ha personlig verdi og at det er en viktig aktivitet, men selve turen har

instrumentell verdi (Deci & Ryan, 2000, 2008a; Deci et al., 1991; Mehus, 2015). Eksempler på dette kan være at man er motivert av den allmenne oppfatningen om at fjellturer er knyttet til positive verdier, eller det at man har hørt så mye fint om Jotunheimen, eller det at Besseggen er en slik tur som alle bør gå. Den ene personen, fra eksemplene tidligere, begynner å finne personlig verdi i det å gå fotturer i fjellet. Dessuten har han/hun hørt at det er mange positive helseeffekter ved å gå turer i fjellet, og nylig har han lest om flere fine turer i Jotunheimen. Dermed vurderer han/hun det som et godt forslag fra den andre å gå fottur i Jotunheimen. De tre psykologiske behovene spiller en større rolle, men fortsatt er de ikke helt tilfredsstillt.

4) Integrert regulering er den siste, og mest selvbestemte, formen for ytre motivasjon. Eksempler på dette er at man velger å gå turer i fjellet fordi man oppfatter seg selv som en fjellvandrer. Her er aktiviteten knyttet til identitet og livsstiler (Deci & Ryan, 2000, 2008a; Deci et al., 1991; Mehus, 2015). Man verdsetter å være fysisk aktiv og det sosiale fellesskapet det er å gå turer i fjellet. Integrert regulering skiller seg likevel fra indremotivasjon gjennom at målet med deltakelsen ikke er aktiviteten i seg selv, men andre faktorer som blant annet det sosiale. Her kan det tenkes at både kompetanse og tilhørighet er tilfredsstillt, mens det kanskje mangler litt på autonomi for at individet skal oppleve full selvbestemt motivasjon (Craike, 2008; Sebire, Standage, & Vansteenkiste, 2009).

For å kartlegge tidligere forskning på selvbestemt motivasjon for fotturer i fjellet er det gjennomført systematiske litteratursøk i anerkjente internasjonale databaser, henholdsvis Bibsys, SportDiscus og google scholar. Litteratursøket resulterte i svært lite forskning på selvbestemt motivasjon og fotturer i fjellet. Det samme gjelder selvbestemt motivasjon og friluftsliv. Det neste kapitlet vil derfor fokusere på tidligere forskning som omhandler ulike former for fysisk aktivitet, og som har benyttet samme måleinstrument som denne oppgaven; Exercise Self-Regulation Questionnaires (SRQ-E) (Ryan & Connell, 1989).

4. Empiri

Dette kapitlet vil fokusere på hvilke valg som er tatt i forhold til instrumentet, og styrker og svakheter som blir presentert i forhold til instrumentet. Tidligere forskning deles inn i to kategorier; ikke selvvalgt fysisk aktivitet og selvvalgt fysisk aktivitet. Ikke selvvalgt fysisk aktivitet inkluderer fire artikler med SRQ-E på fysisk aktivitet i form av rehabilitering og vektnedgang hvor deltakerne ikke har fått velge aktiviteter selv. Selvvalgt fysisk aktivitet inkluderer fem artikler med SRQ-E og fysisk aktivitet hvor aktiviteten er valgt av deltakerne selv.

4.1 Ikke selvvalgt fysisk aktivitet og SRQ-E

Russell & Bray (2010) gjennomførte et studiet på 53 hjertesyke menn i alderen 44 til 87 år ($62,83 \pm 10,78$ år). Type fysisk aktivitet er ikke spesifisert i oppgaven. For å undersøke selvvalgt motivasjon har man valgt å dele motivasjon inn i ytre- og selvbestemt motivasjon. Cronbach's alpha for ytre motivasjon var 0,85 og selvbestemt motivasjon var 0,91. Gjennomsnittet på selvbestemt motivasjon var på $5,87 \pm 0,96$, og for ytre motivasjon var det $3,22 \pm 1,37$. Resultatene viser at det er en positiv sammenheng mellom selvbestemt motivasjon og fysisk aktivitet. Det vil si at desto mer selvbestemt respondentene følte aktiviteten var, desto mer fysisk aktiv var de. Utvalget i forskningen er en ganske stor svakhet. Siden utvalget er så lite blir det vanskelig å generalisere forskningen.

Kristiansen (2010) undersøkte motivasjonen for fysisk aktivitet blant personer med psykiske lidelser. Utvalget besto av 62 personer hvor 68,2% var kvinner. Alderen til deltakerne var fra 20 år og yngre til eldre enn 50 år. Gjennomsnittsalderen og standardavvik til respondentene er ikke spesifisert. Deltakerne ble innhentet gjennom et interkommunalt og tverretattlig aktivitetstilbud i Oppland. Aktiviteten i denne oppgaven er ikke beskrevet, men det gir inntrykk av at det er snakk om generell fysisk aktivitet. I denne forskningen har de benyttet RAI-skalaen for å undersøke selvbestemt motivasjon. Gjennomsnittet til RAI-skalaen er $7,97 \pm 4,304$. Man har også valgt å dele motivasjon inn i; ytre, innlemmet, identifisert og indre motivasjon. Cronbach's alpha er ikke oppgitt, men t-testen for uavhengige grupper viste at det var signifikante forskjeller i tilfredsstillende av behovet for autonomi mellom de som opplevde høy grad av relativ autonomi og de som opplevde lav grad av relativ autonomi ($t=2,236$, $df=57$, $p=0,029$). Resultatene viser signifikante forskjeller i tilfredsstillende av behovene for kompetanse mellom de som opplevde høy grad av relativ autonomi og de som opplevde lav grad av autonomi ($t=4,783$, $df=57$, $p<0,001$) og tilfredsstillende av behovene for kompetanse.

Deltakerne scorete i gjennomsnitt $4,87 \pm 1,143$ på indre motivasjon, $5,07 \pm 1,377$ på identifisert regulert motivasjon, og var med det den type motivasjon flest deltakere i størst grad var regulert av, $2,70 \pm 1,386$ for innlemmet regulering og $2,07 \pm 1,166$ for ytre regulert, og ytre regulering var den type motivasjon som færrest deltakere følte. Videre viser funn at personer med psykiske lidelser kan være i like mye fysisk aktivitet som befolkningen for øvrig.

Verken Fortier, Guérin, Duda & Teixeira (2012) eller Hartman, Boezen, de Greef & Hacken (2013) har oppgitt Cronbach's alpha for SRQ-E. Dette gir lite sammenlikningsgrunnlag i forhold til denne oppgaven. Forskingen til Fortier et al., (2012) baserer seg på personer med overvekt. Utvalget besto av 347 personer med en gjennomsnittsalder på $49,3 \pm 13,6$. 72,9 % av utvalget var kvinner. Hartman, Boezen, de Greef & Hacken (2013) forsket på personer med lungesykdom. Aktiviteten er ikke spesifisert i noen av oppgavene. Resultatene til Fortier et al., (2012) viser at når informantene opplevde selvvalgt støtte fra helsepersonell så ga dette en direkte effekt på informantenes opplevelse av kompetanse og autonomi. Dette hadde igjen en positiv sammenheng med informantenes mengde fysisk aktivitet over lengre perioder. Resultatene til Hartman, Boezen, de Greef & Hacken (2013) viser at det er en positiv signifikant sammenheng mellom de som er ofte stillesittende og innlemmet regulering. Dette forteller oss at de som ofte er inaktive er fysisk aktive fordi de betrakter det som for eksempel skam eller skyldfølelse om de ikke er fysisk aktive.

Noe av den tidligere forskning på ikke selvvalgt fysisk aktivitet og SRQ-E har hatt et lite utvalg (Kristiansen, 2010; Russell & Bray, 2010). Dette er en svakhet med oppgavene, med tanke på generalisering. Tidligere forskning viser at deltakere som deltar på ikke selvvalgt fysisk aktivitet, men som føler at aktiviteten er selvvalgt, er mer fysisk aktive enn de som ikke opplevde selvbestemmelse i form av aktiviteten (Fortier et al., 2012; Kristiansen, 2010; Russell & Bray, 2010; Silva et al., 2009). Forskingen til Hartman et al. (2013) viste i tillegg at de som var mye stillesittende var statistisk positivt signifikant med innlemmet regulering. Det vil si at de er fysisk aktive fordi de føler skyldfølelse eller skam ved å ikke gjøre aktiviteten, eller stolthet ved å gjennomføre aktiviteten.

I neste del vil tidligere forskning som er gjort med SRQ-E og selvvalgt fysisk aktivitet bli presentert. Noen av artiklene vil omhandle overvektige personer, men disse personene har ikke fått tildelt et treningsopplegg eller et opplegg. Aktiviteten de har vært aktive med har vært selvvalgt i både hvilken aktivitet det dreier seg om og omfang av aktiviteten.

4.2 Selvvalgt fysisk aktivitet og SRQ-E

Silva et al. (2009) forsket på vektnedgang på en gruppe med 208 overvektige kvinner i alderen 25 år til 50 år, med gjennomsnittsalder på $37,6 \pm 7,1$ år. Utvalget er fordelt på en fokusgruppe med 115 personer og en kontrollgruppe. Aktiviteten er ikke spesifisert, fordi de ønsket å skape autonomi for fokusgruppa. Man har valgt å dele inn i de ulike motivasjonstypene; ytre regulering (alpha: 0,72), innlemmet regulering (alpha: 0,67), identifisert regulering (alpha: 0,85) og indre motivasjon (alpha: 0,87). De har ikke inkludert spørsmål om amotivasjon i sin undersøkelse. Gjennomsnittet for motivasjonsvariablene for intervensjonsgruppa var $7,53 \pm 3,56$ for ytre regulering, $11,3 \pm 4,48$ for innlemmet regulering, $26,1 \pm 1,98$ for identifisert regulering, og $24 \pm 3,89$ for indre motivasjon. Kontrollgruppen der imot hadde et gjennomsnitt på $7,89 \pm 3,61$ for ytre regulering, $8,84 \pm 3,39$ for innlemmet regulering, $22,70 \pm 4,53$ for identifisert regulering, og $18,9 \pm 5,62$ for indre motivasjon. Forskningen viser også at fokusgruppen er mer fysisk aktive enn kontrollgruppen.

Silva et al. (2010) har signifikant korrelasjon mellom innlemmet regulering, identifisert regulering og indre motivasjon. Resultatet viser at autonomi rundt valg av aktivitet og kompetanse har mye å si for utviklingen av selvbestemt motivasjon i fysisk aktivitet. Studiet omtaler i stor grad akkurat det samme som den fra 2009. Den største forskjellen er at denne artikkelen ikke benytter seg av Cronbach's alpha, men et annet mål; composite reliabilities (CR). Et mål som også Carraça et al. (2011) benytter. De argumenterer for at CR er en bedre måte å teste den interne konsistensen mellom variablene siden den venter variablene likt. I denne oppgaven vil det bli benyttet Cronbach's alpha. Dette gir lite sammenlikningsgrunnlag i forhold til denne oppgaven. Noe også Fortier et al. (2012) sine andre studier heller ikke gir ved at Cronbach's alpha ikke er oppgitt. Aktiviteten er ikke spesifisert i noen av artiklene. Carraça et al. (2011) baserte forskningen sin på 156 kvinner i alderen 25 år til 50 år ($37,6 \pm 7$), fordelt på en forskningsgruppe og en kontrollgruppe. Det første studiet til Fortier et al. (2012) baserer seg på 120 informanter fra Portugal, med en gjennomsnittsalder på $47,3 \pm 13,6$ år. Gjennomsnittet på utdanning var 14,75 år. Det var 69% kvinner i utvalget. Det andre studiet ble gjennomført i Canada. Det besto av 239 kvinner, med en gjennomsnittsalder på 38,1 år. 66% hadde høyere utdanning. Resultatene fra både Carraça et al. (2011) og Fortier et al. (2012) sine to studier viser at de som skåret høyt på selvbestemt motivasjon var i mer fysisk aktivitet, enn de som skåret lavt på selvbestemt motivasjon.

Den siste artikkelen som vil bli presentert her er Puente & Anshel (2010). Denne forskningen fokuserer på hvordan trenere påvirker utøveres motivasjon for fysisk aktivitet. Utvalget består

av 230 mannlige og kvinnelige studenter med en gjennomsnittsalder på $20,4 \pm 2,16$ år. Aktiviteten er ikke spesifisert, men utvalget består av elever i Physical Education classes. Forskningen benytter RAI-skalaen for å undersøke motivasjon, men de har oppgitt Cronbach's alpha for ytre regulering (0,74), innlemmet regulering (0,78), identifisert regulering (0,78) og indre motivasjon (0,79). Resultatene viser at selvbestemt motivasjon har en positiv påvirkning treningsfrekvens, trivsel og hyppighet på treningen. Man viser dermed at fysisk aktivitet bør bygge på egne valg.

Fortier et al. (2012) trekker frem noen svakheter ved SRQ-E. Den største svakheten de fant var formuleringen av spørsmålene «Jeg trener fordi...» (I exercise because...). De mener at denne formuleringen kan skape problemer for individer som ikke trener. Grunne til dette er at de mangler den kunnskapen, som ønskes ut ifra formuleringen. Dermed kan det virke som om SRQ-E fungerer best på grupper hvor man er aktiv med den aktiviteten som det blir spurt etter, eventuelt trening, som i eksemplet. Dette vil ikke bli en utfordring i forskningen til denne oppgaven. Her har respondentene svar på skjemaene mens de har vært på tur i fjellet, og de har dermed et grunnlag til å si hvorfor de går fotturer i fjellet. En annen svakhet med flere av den tidligere forskningen på selvvalgt aktivitet og SRQ-E er at Cronbach's alpha ikke er oppgitt (Carraça et al., 2011; Fortier et al., 2012; Silva et al., 2010). Resultatene til tidligere forskning på selvvalgt fysisk aktivitet og SRQ-E viser at fysisk aktivitet som er selvvalgt fører til mer fysisk aktivitet (Carraça et al., 2011; Fortier et al., 2012; Puente & Anshel, 2010; Silva et al., 2010; Silva et al., 2009).

Det finnes mange ulike måter å benytte spørreskjemaene til SRQ-E. En del av den tidligere forskningen har valgt å dele inn i en RAI-skala (Kristiansen, 2010; Puente & Anshel, 2010), men ved å gjøre dette vil amotivasjon ikke bli integrert. Andre har valgt å dele opp i de forskjellige gradene av selvbestemt motivasjon (Kristiansen, 2010; Silva et al., 2009). På denne måten vil man få mer innblikk i hvordan de forskjellige gradene er med på å påvirke blant annet den fysiske aktiviteten. Siden det ikke er gjort lignende forskning på SRQ-E og fotturer i fjellet kommer denne oppgaven til å undersøke motivasjon ved å dele de inn i de ulike motivasjonstypene. På denne måten vil man få et større innblikk i hvordan de ulike motivasjonstypen er med på å påvirke varigheten til fotturer i fjellet. I neste del vil de metodiske valgene som er foretatt i forbindelse med datainnsamlingen og datamaterialet ble beskrevet. Her vil også analyseverktøyet og instrumentet bli beskrevet, før variablene som vil bli benyttet i resultatdelen bli beskrevet. Til slutt vil validitet og reliabilitet bli beskrevet.

5. Metode

I denne delen vil de metodiske valgene som er blitt foretatt i forbindelse med problemstillingen «*Hvordan påvirker selvbestemt motivasjon og sosial bakgrunn varighet på fotturer til fjellvandrere på Den Norske Turistforening sine hytter i Jotunheimen og Rondane?*» bli presentert. Der vil også bli presentert hvorfor disse valgene er blitt tatt. Her vil det bli lagt vekt på styrker og svakheter i forbindelse med datainnsamlingen.

5.1 Valg av metode

De fleste studiene som har benyttet Self-Determination theory (selvbestemt motivasjons teori) har benyttet kvantitativ forskningsmetode. Det finnes lite forskning på temaet selvbestemt motivasjon og fotturer i fjellet. Dette tyder på at det er et tomrom i kunnskapen vår om fotturer i fjellet, som bør fylles. Jeg ønsket meg et stort utvalg, i tillegg ville jeg benytte meg av selvbestemt motivasjons teori. Dermed ble det mest givende å benytte kvantitativ metode. Både med tanke på hva som var mest givende og ønskelig for meg, og med tanke på tid og effektivitet. Jeg ønsket også å undersøke årsakssammenhenger, og dermed ble det mest naturlig å velge denne metoden (Ringdal, 2013).

5.2 Prosedyren

Datamaterialet som er benyttet i denne oppgaven er samlet inn sommeren 2015. Spørreskjemaet ble utarbeidet vinter og vår 2015 i samarbeid med veileder og DNT Oslo og Omegn. Det er blitt utarbeidet både et norsk og et engelsk spørreskjema. På denne måten får man datamateriale fra både norske og utenlandske fjellvandrere.

Spørreskjemaet ble stort sett tatt godt imot. Det store flertallet var veldig engasjert og positive. Dette gjorde innsamlingen veldig gøy og morsom. Datainnsamlingen fant sted på et utvalg av DNT Oslo og Omegn sine betjente hytter i Jotunheimen og Rondane sommeren 2015. Hyttene og hvordan innsamlingen foregikk på de forskjellige hyttene vil bli presentert under.

5.2.1 DNT-hyttene i Jotunheimen

Gjendesheim

17.juni begynte datainnsamlingen på Gjendesheim. Dette var veldig tidlig i sesongen, og førte gjorde det utfordrende å gå fotturer i fjellet. Presentasjonen av prosjektet ble forskjellig fra dag til dag. Presentasjonen varierte fra at jeg presenterte prosjektet før middagen til de besøkene, til at jeg gikk rundt til hver enkelt person eller gruppe og presenterte prosjektet etter

at de hadde spist middagen. Det var lite fjellvandrere i fjellet i den perioden datainnsamlingen foregikk på Gjendesheim, med det ble samlet inn svar fra 59 kvinner og 54 menn.

Glitterheim

Glitterheim ble besøkt to ganger på grunn av dårlig føre i fjellet den første runden det ble samlet inn data. Dette førte til at det var færre personer på hytta, enn normalt, noe som igjen førte til få svar. Andre gang var føret noe helt annet, og det ble kun benyttet en kveld.

Fjellvandrere var veldig positive til å svare på spørreskjemaet begge gangene. Til sammen ble det samlet inn svar fra 59 kvinner og 54 menn fra denne hytta.

Gjendebu

Dette var den tredje hytta som det ble samlet inn data fra. Her møtte jeg flere organiserte fellesturer, blant annet DNT-singeltur. I tillegg til å dele ut spørreskjemaene selv, ble en liten bunke med spørreskjemaer lagt ved skranken. På denne måten kunne man fange opp noen som kanskje ikke befant seg så ofte inni hytta, men som var i skranken for innsjekk og utsjekk. Datainnsamlingen her gikk veldig raskt her, og i løpet av tre dager var det samlet inn svar fra 50 kvinner og 64 menn.

5.2.4 DNT-hyttene i Rondane

Rondvassbu

Rondvassbu var den første hytta i Rondane som det ble innhentet data fra. Datainnsamlingen startete 22.juli, en tid på sommeren hvor det var mange fjellvandrere i fjellet. Rondvassbu var omtrent full den første dagen vi kom hit, noe som førte til mange svar. Her ble en liten bunke lagt i skranken i tillegg til at det ble delt ut til de besøkende før og etter middagen. Fra denne hytta ble det samlet inn svar fra 71 kvinner og 61 menn.

Bjørnhollia

Innsamlingen gikk litt tregere på Bjørnhollia, enn på Rondvassbu, men de besøkende var veldig positive. Dette førte til at det ble tomt for spørreskjema den siste kvelden. Det ble samlet inn data i hovedsak etter middagen. I løpet av de fire dager vi var på Bjørnhollia fikk vi samlet inn svar fra 60 kvinner og 53 menn.

Grimsdalshytta

Grimsdalshytta var den siste hytta som det ble innhentet data fra i Rondane. Dette er en hytte med færre sengeplasser enn de andre (se 2.2 *Rondane*). Derfor ble det bestemt at det ikke

skulle bli samlet inn like mange svar her, som de andre hytte. Det ble satt et mål på rundt 50 svar. De besøkende på hytta var også positive her, og det ble samlet inn svar fra 40 kvinner og 26 menn.

5.3 Utvalget

Datainnsamlingen til denne masteroppgaven er gjort i Jotunheimen og Rondane, på de seks forskjellige betjente hyttene til DNT Oslo og Omegn, som er beskrevet over. Undersøkelsen gir blant annet data om selvbestemt motivasjon, sosial bakgrunn og fotturen i fjellet. Respondenter som ikke har besvart alle spørsmålene i spørreskjemaet er blitt fjernet.

5.4 Analyseverktøy- og instrument

For å analysere datamaterialet har det blitt benyttet STATA. Flere analysemetoder anvendes i oppgava, eksempelvis faktoranalyse og reliabilitetsanalyse i arbeidet med konstruksjon og operasjonalisering av indeksene til motivasjonsvariablene.

Spørsmålene i spørreskjemaet, som omhandler motivasjon er hentet fra et sett tidligere utarbeidede spørsmål, som skal måle selvbestemt motivasjon. Motivasjonsspørsmålene er hentet fra Exercise Self-Regulation Questionnaires (SRQ-E) (Ryan & Connell, 1989; selfdeterminationtheory.org, 2016). SRQ-E består av femten ulike spørsmål som måler fem ulike motivasjonstyper: amotivasjon, ytre regulering, innlemmet regulering, identifisert regulering og indre motivasjon. Hvilke spørsmål som måler hva er bestemt på forhånd, men siden dette instrumentet ikke er prøvd ut på liknende aktivitet og utvalg har det blitt gjennomført en korrelasjon- og en faktoranalyse for å være klar over eventuelle styrker eller svakheter ved å lage indeksene.

Korrelasjonsanalysen (vedlegg 1 og 2) viser logiske korrelasjoner i forhold til teorien om selvbestemmelse. Alle variablene, som måler indre motivasjon og identifisert regulering korrelerer negativt med variablene som måler amotivasjon og ytre regulering. Man ser også at variablene som måler indre motivasjon korrelerer sterkere negativt med variablene som måler amotivasjon, enn variablene som måler ytre regulering, med unntak av variabelen *Bør* (ytre regulering), som korrelerer sterkt negativt med *Nytelse* (indre motivasjon) (vedlegg 1). Korrelasjonsanalysen viser dermed logiske korrelasjoner ifølge selvbestemmelses teorien, og det kan virke som om det er et godt utgangspunkt for å slå variablene sammen til like indekser, basert på teorien.

Tabell 1; Faktor- og reliabilitetsanalyse

Variabler	Amotivasjon indeks	Ytre regulering indeks	Innlemmet regulering indeks	Identifisert regulering indeks	Indre motivasjon indeks
God grunn	0,615				
Ikke sikker	0,783				
Usikker	0,807				
Belønning		0,566			
Bør		0,783			
Sint familie		0,807			
Negativt meg selv			0,479		
Absolutt nødvendig			0,701		
Førferdelig			0,734		
Fysisk aktivitet				0,849	
Kunnskap				0,176	0,763
Sunn				0,852	
Nytelse			0,395		0,362
Spenning					0,745
Oppdage					0,576
Eigenvalue	3,281	2,154	1,031	1,121	1,540
Cronbachs α	0,655	0,568	0,553	0,561	0,568
Generell KMO:	0,724				

Faktoranalysen benyttes for å beregne den felles variansen til et sett av variabler, og den tar utgangspunkt i korrelasjonen mellom de aktuelle variablene. På denne måten får man informasjon om variablene måler en felles underliggende faktor (Eikemo & Clausen, 2007). Det har kun blitt notert relevante faktorladninger (tabell 1). I tabell 1 ser man at to av komponentene stemmer overens med hvilke variabler som skal slås sammen ifølge selvbestemmelses teorien. Komponentene som stemmer overens er: Amotivasjon indeksen og ytre regulering indeksen. Man ser også i tabell 1 at *Nytelse* korrelerer ganske likt for to komponenter. Denne variabelen tilhører indre motivasjons indeksen (selfdeterminationtheory.org, 2016). Det er valgt å slå *Nytelse* sammen i indeksen til indre motivasjon. I komponenten til indre motivasjon ser man at det er tre variabler som har en sterk ladning, i tillegg til *Nytelse*, mens det i komponenten til identifisert regulering kun er to variabler som har en sterk ladning. I følge teorien skulle også *Kunnskap* ha hatt en sterk ladning i indeksen til identifisert regulering (selfdeterminationtheory.org, 2016). Noe man ser at den ikke har. *Kunnskap* lader veldig svak i denne komponenten, mens den derimot lader veldig sterkt i komponenten til indre motivasjon. Tross disse svakheten ved sammenslåing av disse indeksene er det tatt et valg i å følge teorien og tidligere forskning som har benyttet

SRQ-E. Dette kan føre til svakheter i oppgaven, og det kan ha utslag på analysen og resultatene.

Cronbach's alpha forteller oss hvor godt den indeksen man har konstruert vil samsvare med en annen indeks basert på andre enkeltvariabler som måler det samme begrepet. På denne måten kan den fortelle oss i hvilken grad den aktuelle indeksen kan gi oss et generaliserbart måleresultat (Skog, 2013). Desto flere variabler, som inngår, desto høyere blir alpha. I tillegg påvirker korrelasjonen mellom de enkelte variablene hvor høy alpha blir. I følge Ringdal (2013) ønsker man gjerne å oppnå en alpha-verdi som er over 0,70, men ut ifra Skog (2013) er ikke dette nødvendig. Skog (2013) viser til at det er store ulikheter mellom hvordan korrelasjonen til variablene er og ikke minst antall variabler. Ingen av variablene korrelerer over 0,6 (vedlegg 1), og i og med at der et tre og tre variabler som slås sammen til indekser (selfdeterminationtheory.org, 2016) vil det være vanskelig å få en alpha over 0,70 (Skog, 2013). Det er viktig å være klar over at indeksene ikke har en alpha over 0,70, som i de fleste tilfeller er ønskelig (Ringdal, 2013), men det er viktig å også være klar over at korrelasjonen til variablene måtte ha vært betydelig høyere for at dette skulle ha vært mulig. Det er derfor viktig å ikke utelukke at alpha verdien til indeksene har verdi for denne oppgaven, videre forskning og generalisering. På den andre siden viser tidligere forskning som har benyttet SRQ-E som måleinstrument at alpha-verdien også er lav for dem, og noen har også ikke oppgitt alpha (Carraça et al., 2011; Fortier et al., 2012; Hartman et al., 2013; Kristiansen, 2010; Puente & Anshel, 2010; Silva et al., 2010). Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) viser om det er akseptabelt eller ikke å slå sammen variablene. Den variere mellom 0 (uakseptabel) og 1 (perfekt). Den generelle KMO for alle variablene er 0,724. Noe som anses som middels, og godt nok for sammenslåing (Kaiser, 1974).

Det er testet for relevante forutsetninger for lineær regresjon som normalfordelt residualer, ikke-linearitet i parametrene og fravær av heteoskedastisitet, autokorrelasjon og multikollinearitet for modell 3 i tabell 4 (vedlegg 3). Alle testene viser at regresjonsanalysen oppfyller alle forutsetningen for en god lineær regresjonstabell. Signifikansnivå og standardfeil vil oppgis og kommenteres under hver modell i den stegvise regresjonsmodellen. I tillegg vil Sig F-change og R^2 kommenteres, for å se hvorvidt de bidrar til økt forklaringskraft.

Det vil i denne oppgaven benyttes et konfidensintervall på 95 prosent. Det er viktig å være klar over at signifikante sammenhenger ikke er ensbetydende med at sammenhengene er

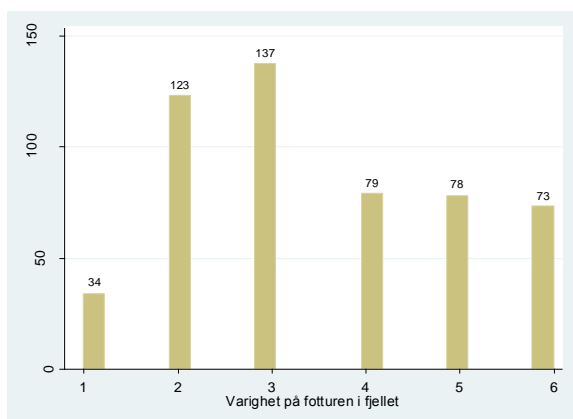
viktige og betydningsfulle. Utvalgets størrelse kan også være med å ha påvirkning på den signifikante sammenhengen. Store utvalg kan finne signifikante sammenhenger som ikke nødvendigvis er av stor betydning, mens i små utvalg kan man risikere at vesentlige sammenhenger ikke blir statistisk signifikant (Skog, 2013).

5.5 Variabler

I denne delen vil de ulike variablene som vil bli benyttet for å belyse problemstillingen «*Hvordan påvirker selvbestemt motivasjon og sosial bakgrunn varighet på fotturer til fjellvandrere på Den Norske Turistforening sine hytter i Jotunheimen og Rondane?*» bli presentert. Her vil den avhengige variabelen bli presentert først. Deretter vil de uavhengige variablene bli presentert etter tema; selvbestemt motivasjon, sosialbakgrunn og turvariablene.

Varighet på fotturen

Variabelen kommer fra spørsmålet *Hvor mange dager er det planlagt at turen skal vare?* Her at respondentene selv fylt inn antall dager. En del av informantene har blant annet svart 2-3 dager. Slike eksempler er blitt kodet til det høyeste antall dager som er oppgitt. I dette tilfellet ville det da blitt kodet til 3. Videre har dataene blitt omkodet til å gå fra 1 til 6. Hvor 1 er én dag, 2 er to dager og så videre helt opp til 6, som er seks eller flere dager. Variablene er normalfordelt (Figur 1).



Figur 1; Histogram, Varighet på fottur i fjellet

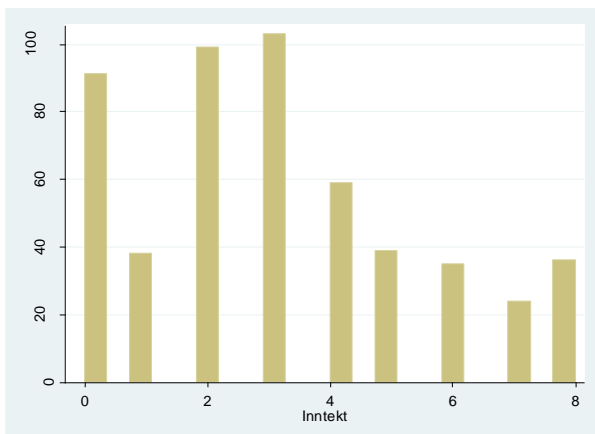
Den avhengige variabelen i denne oppgaven; Varighet på fotturen, er kontinuerlig, og ifølge Ringdal (2013) er dette et godt utgangspunkt for å benytte lineær regresjonsanalyse.

Motivasjonsvariabler

Motivasjon representeres med indekser bestående av fem typer motivasjon: amotivasjon, ytre regulering, innlemmet regulering, identifisert regulering og indre motivasjon. Indeksene en slått sammen av forskjellige påstander, som beskrevet i 5.4 *Analyseverktøy og –instrument*. For å besvare påstandene skulle respondentene svare i hvilken grad de stemte overens med dem selv fra *Ikke sant i det hele tatt* (1, senter omkodet til 0) til *Svært sant* (7, senere omkodet til 6). Dermed varierer amotivasjon fra 0-14, ytre regulering fra 0 til 17, mens innlemmet regulering, identifisert regulering og indre motivasjon varierer fra 0 til 18.

Inntekt

Variabelen kommer fra spørsmålet *Hva er din årsinntekt? (Hvis du ikke vet, velg det alternativet som du tror passer best)*. Alternativene var *Mindre enn NOK 216 000*, *NOK 216 001 til NOK 390 000*, *NOK 311 001 til NOK 470 000*, *NOK 470 001 til NOK 550 000*, *NOK 550 001 til NOK 626 000*, *NOK 626 001 til NOK 706 000*, *NOK 706 001 til NOK 807 000*, *NOK 807 001 til NOK 973 000*, *NOK 973 001 eller mer* og *Vil ikke svare*.



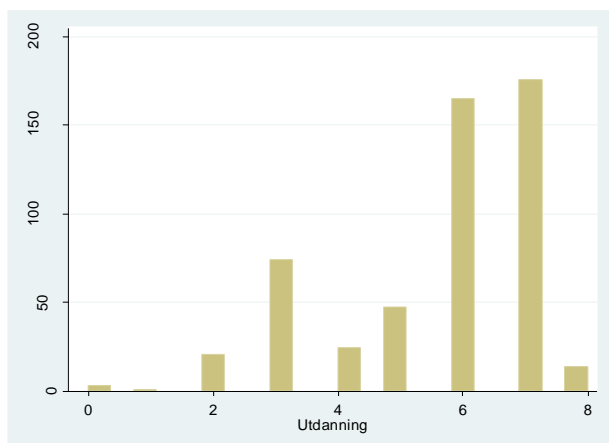
Figur 2; Histogram, Inntekt

Variabelen er kodet slik at den går fra 0 til 8, hvor 0 er *Mindre enn NOK 261 000*, 8 er *NOK 973 001 eller mer*. *Vil ikke svare* (N=47) er blitt kodet vekk, sammen med de som ikke har besvart spørsmålet. Det er flest som har svart *NOK 470 001 til NOK 550 000* (N=103), *NOK 311 001 til NOK 470 000* (N=99), og *Mindre enn NOK 216 000* (N=91).

Utdanning

Variabelen er besvart ved spørsmålet *Hvilken utdanning har du? (Kryss av for høyeste fullførte utdanning)*. Svaralternativene *Ingen fullført utdanning*, *Barneskole (første del av obligatorisk utdanning)*, *Ungdomsskole (grunnskole, 7-årig folkeskole, framhaldsskole,*

realskole), Videregående skole, Årsstudium (60sp.) Høyskole/Universitet, Universitet/høyskole, mindre enn 3 år, men minst 2 år, Fullført 3-4årig utdanning fra høyskole/universitet (Bachelor/cand.mag), Fullført 5-6årig utdanning fra høyskole/universitet (master, hovedfag) lengre profesjonsutdanning (Cand.theol., cand.psychol., cand.med.vet., sivilingeniør, sivilarkitekt, siviløkonom høyere avdeling) og Forskernivå (Doktorgrad, Ph.d.)



Figur 3; Histogram, Utdanning

Variabelen er kodet slik at ingen utdanning er 0, barneskole er 1 helt opp til doktorgrad som er 8. De fleste som har svart har krysset av for Fullført 5-6årig utdanning fra høyskole/universitet (master, hovedfag) lengre profesjonsutdanning (Cand.theol., cand.psychol., cand.med.vet., sivilingeniør, sivilarkitekt, siviløkonom høyere avdeling (N=175), etterfulgt av Fullført 3-4årig utdanning fra høyskole/universitet (Bachelor/cand.mag.) (N=165).

Kjønn og alder

Variabelen kjønn er dummykodet. Menn benyttes som referansekategori og har fått verdien 0, mens kvinner er gitt verdien 1.

Tabell 2; Fordeling av kjønn på hyttene

	Kvinner	Menn	Total
Gjendesheim	49	42	91
Glitterheim	48	35	83
Gjendebu	42	54	96
Rondvassbu	64	48	112
Bjørnhollia	47	40	87
Grimsdalshytta	34	21	55
Total	284	240	524

Alder er målt med fødselsår, som respondentene skulle fylle inn selv. Respondentene er født mellom 1943 og 1999, altså mellom 72 og 16 år. Variabelen er omkodet fra fødselsår til antall år slik at man har en positiv stigning fra ung alder til høy alder.

Nasjonalitet

Variablene kommer fra spørsmålet *Norsk statsborger?* Svaralternativene er *Ja* og *Nei*. Spørsmålet er dummykodet slik at *Ja* er 1, og *Nei* er 0. Her har de som ikke har svart og de som har svart at de har det flere steder blitt kodet vekk. Det er 414 respondenter med norskstatsborgerskap, og 110 som er fra andre land. Dette spørsmålet har to oppfølgings spørsmål ettersom man har svart *Ja* eller *Nei*.

Området

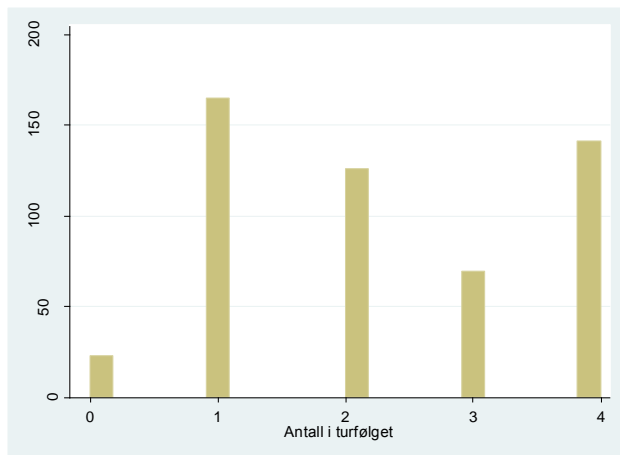
Variabelen kommer fra spørsmålet *Hvilken hytte befinner du deg på?* Svaralternativene er Gjendebu, Gjendesheim, Glitterheim, Rondvassbu, Bjørnhollia og Grimsdalshytta. Variabelen er blitt dummykodet inn i fjellområdene: Jotunheimen og Rondane. Her er Rondane 0 og Jotunheimen har fått betegnelsen 1. Det er 254 som har oppholdt seg i Rondane, og 270 som har oppholdt seg i Jotunheimen (tabell 2).

Medlem av DNT

Spørsmålet er *Er du medlem av Den Norske Turistforening (DNT)?* Variabelen er dummykodet slik at 0 er nei og 1 er ja. Det er 174 som har svart nei, og 348 som har svart ja. Dette spørsmålet har et oppfølgings spørsmål for dem som har svart ja; ***Hvis ja, hvor lenge har du vært medlem?*** Her skal respondentene selv fylle inn antall år de har vært medlem. Denne variabelen variere fra de som ble medlem i år til de som har vært medlem i 55 år. Det er flest medlemmer fra DNT Oslo og Omegn i utvalget.

Antall i turfølget

Variabelen kommer fra spørsmålet *Hvor mange (personer) går du sammen med?* Svaralternativene er 0, 1, 2-3, 4-5 og *flere*. Variablene er kodet fra 0 til 5. Dette spørsmålet har også et tilleggsspørsmål, om man går sammen med noen. Tilleggsspørsmålet *hvem går du sammen med?* Spørsmålet viser at det er flest som går fotturer i fjellet med familie.



Figur 4; Histogram, Antall i turfølget

Veien videre

Variabelen kommer fra spørsmålet *Skal du videre til en annen turisthytte?* Svaralternativene var *ja* eller *nei*. Om man svarte *ja* skulle man også fylle inn hvilken turisthytte man skulle videre til. Variabelen er blitt dummykodet til de som ikke skal videre til en annen turisthytte (0), og de som skal videre til en annen turisthytte (1). Det er 315 respondenter som ikke skal videre, og det er 209 respondenter som skal videre til en annen turisthytte.

5.6 Validitet og reliabilitet

I samfunnsvitenskapelig forskning finnes det ulike former for feilkilder som kan svekke undersøkelsens resultater og troverdighet. For å unngå dette bør man ha kjennskap til begrepene validitet og reliabilitet.

Validitet handler om vi måler det vi faktisk vil måle (Ringdal, 2013). Skog (2013) forklarer validitet som «forskningmessige fallgruver, eller snarere om det å unngå fallgruver» (s.87). Validitet betyr rett og slett gyldighet. Det dreier seg om ulike aspekter ved det generelle spørsmålet: *Har forskningen gitt et korrekt svar på spørsmålet?* Skog (2013) presenterer fire hovedformer for validitet: begrepsvaliditet, konklusjonsvaliditet, intern validitet og ekstern validitet.

Begrepsvaliditet omhandler måling og registrering i vid forstand (Skog, 2013). Spørsmålet er om man lykkes i å måle og registrere det man ønsker på en tilfredsstillende og pålitelig måte. De fleste samfunnsmessige fenomener har mange aspekter. Når en skal undersøke et fenomen, tvinges man til å velge ut noen av disse aspektene for nærmere analyse. En må også fatte beslutninger om hvordan man vil operasjonalisere de aspektene en vil studere nærmere. Dermed er det nødvendig å gjøre en nærmere avgrensning og operasjonalisering av det man

vil måle, og her står man ovenfor et utvalgsproblem: Gitt prosjektets overordnede målsetting, hvilke mål er mest relevante. I denne oppgaven har det blitt innhentet data fra seks ulike hytter i fjellområdene Jotunheimen og Rondane. På denne måten har oppgaven fått en avgrensning til å gjelde områdene Jotunheimen og Rondane.

Konklusjonsvaliditet omhandler tilfeldighet (Skog, 2013). Har den effekten eller sammenhengen vi har observert en reell effekt, eller er den bare et resultat av tilfeldigheter? Hvis man ikke observerer en sammenheng, kan man spørre om grunnen er tilfeldigheter. Når A har en tendens til å frembringe B, må vi regne med at B kan utebli i en del tilfeller, selv om A har inntruffet. Vi kan med andre ord risikere at vi ikke er i stand til å påvise reelle virkninger og sammenhenger fordi designet vårt ikke er sterkt nok. Datainnsamlingen skjedde i et visst tidsrom på hver av hyttene. Dette fører til at man ville ha fått svar fra andre fjellvandrere om man hadde samlet inn data i andre tidsrom. Noe som kan føre til andre resultater. Respondentene i denne oppgaven er derfor ikke nødvendigvis representative for alle som går fotturer i fjellet. I følge Skog (2013) knytter det seg derfor en viss usikkerhet til det resultatet man faktisk har fått, blant annet med tanke på konfidensintervallen, som i denne oppgaven er satt på 95 prosent (0,05). Dermed er det to forskjellige typer statistiske feilslutninger man bør være oppmerksom på: type I og type II feil. Type I feil omhandler at det i realiteten kan hende at det ikke finnes noen effekt av tiltak, men man trekker feilaktig den konklusjonen at det er en effekt. Type II feil handler om at det kan hende det i realiteten faktisk finnes en effekt av tiltak, men man trekker feilaktig den konklusjon at det ikke er noen effekt.

Intern validitet handler om spørsmålet: Er det A som frembringer B, eller er det noe helt annet som frembringer B? Det handler om både bakenforliggende og mellomliggende variabler (Skog, 2013). Har man testet alle mulige variabler, som kan påvirke, eller er det noen faktorer som er utelatt? I denne oppgaven har det blitt testet flere forskjellige variabler, og man ser i tabell 4 at forklaringsvariansen til modell 4 er ganske høy (0,344). Noe som vil si at variablene i tabellen i stor grad er med på å forklare hvilke variabler som spiller inn på varigheten på fotturer.

Ekstern validitet omhandler spørsmålet om generaliserbarhet. Generaliserbarhet handler om vi kan overføre resultatene til andre tilsvarende tilfeller (Skog, 2013). Dette kan for eksempel være om man kan finne lignende resultater i andre fjellområder i Norge, eller om resultatene vil vise det samme til neste år. Sagt på en annen måte; kan man overføre resultatene til andre grupper, andre tider eller ander områder? Dette spørsmålet ble blant annet undersøkt ved hjelp

av Cronbachs alpha (tabell 1), som ble forklart i 5,4 *Analyseverktøy og –instrument*. Alpha er lavere enn ønsket (Ringdal, 2013). Dette skyldes i stor grad at korrelasjonen mellom variablene er lavere enn 0,6, og at det kun er tre variabler som er slått sammen til en indeks (Skog, 2013). I hvilken grad denne forskningen kan generaliseres er vanskelig å se, men ut ifra alpha-verdien til motivasjonsindeksene skal man være litt forsiktig med å si at resultatene kan generaliseres. Det hjelper heller ikke at det er gjort veldig lite forskning på dette feltet, slik at man ikke har tidligere forskning å sammenligne med.

Relabilitet handler om et rent empirisk spørsmål (Ringdal, 2013). Relabilitet sier noe om hvor pålitelige målingene er. Målefeil kan enten være systematiske eller tilfeldige. De systematiske feilene påvirker validiteten, mens de tilfeldige har betydning for reliabiliteten. Reliabilitet er avhengig av nøyaktighet i dataregistreringen, søking etter feil og retting av disse. I denne oppgaven er det spesielt en ting som stikker seg fram som en eventuell relabilitetssvakhet; I faktoranalysen (vedlegg 1) ser man at *Kunnskap* har en sterk ladning under indeksen til indre motivasjon. *Kunnskap* skulle, ifølge teorien og tidligere undersøkelser (selfdeterminationtheory.org, 2016), hatt en sterk ladning under indeksen til identifisert regulering. Her kan det virke som om spørsmålet ikke har målt det den egentlig skulle ha målt, noe som gjør at målingene mister sin pålitelighet. På den andre siden er det kanskje ikke så merkelig at *Kunnskap* lader høyt sammen med variabler som *Oppdage*, som ser på om man går fotturer i fjellet for å oppdage nye steder. For mange kan kanskje disse to variablene oppfattes likt ved at man oppfatter det å oppdage nye steder som en måte å tilegne seg ny kunnskap. På denne måten hadde det kanskje vært mer naturlig at disse variablene tilhørte samme indeks, men i denne oppgaven har indeksene blitt konstruert ut ifra teori tidligere forskning som har benyttet måleinstrumentet og teorien om spørreskjemaet (selfdeterminationtheory.org, 2016).

Det er gjort veldig lite forskning på dette temaet. Noe som gjør at man enn så lenge ikke har så mye forskning som man kan se det opp mot. Dataene som blir benyttet i denne oppgaven består av 524 personer, noe som på langt nær er alle som går fotturer i fjellet. På den andre siden viser variablene at det er god spredning i svarene til informantene, noe som kan styrke oppgaven.

6. Resultat

I dette kapitlet vil resultater fra analysene presenteres. I korrelasjonsmatriser (vedlegg 2) ser man at inntekt korrelere negativt med både ytre regulering og identifisert regulering, og positivt med innlemmet regulering. Man ser også at inntekt og utdanning korrelerer positivt. Videre ser man at utdanning korrelerer negativt med amotivasjon og ytre regulering. Deretter ser man at alder korrelerer negativ med ytre regulering, og positivt med innlemmet regulering, inntekt og utdanning. Menn har en tendens til å ha høyere inntekt og de har også en tendens til å være mer amotivert, enn kvinner. Mens kvinner har en tendens til å skåre høyere på indentifisert regulering. De med utenlands statsborgerskap er som oftest eldre med høy inntekt. Disse har en tendens til å skåre høyere på amotivasjon og indre motivasjon, enn norske. Medlemmer av DNT er stort sett eldre norske kvinner, med høy utdanning og høy inntekt, som går i Rondane. De skårer høyere på innlemmet regulering, enn de som ikke er medlem av DNT. Fjellvandrere som går i store grupper er som oftest norske og litt eldre, og de går i Jotunheimen. De skårer høyt på amotivasjon og ytre regulering, men de skårer ikke så høyt på indre motivasjon. De som går videre til en annen DNT-hytte er som oftest medlemmer av DNT, ikke norske og de går alene eller i mindre tur grupper. De har en tendens til å skåre høyere på indre motivasjon, og lavere på ytre regulering, enn de som ikke går videre til en annen DNT-hytte. Man ser også at disse fjellvandrerne går oftere i Rondane.

Videre i dette kapitlet er det gjennomført OLS-analyser for å belyse problemstillingen «*Hvordan påvirker selvbestemt motivasjon og sosial bakgrunn varighet på fotturer til fjellvandrere på Den Norske Turistforening sine hytter i Jotunheimen og Rondane?*». I en OLS-analyse bør man tolke de ustandardiserte koeffisientene (stigningstallene), signifikanssannsynlighetene og R^2 (den forklarte variansen), men først vil den deskriptive tabellen sammen med t-testen bli presentert.

I den deskriptive tabellen ser man at gjennomsnittet av respondentene går tre til fire dager i fjellet (tabell 3). Gjennomsnittet for både amotivasjon og ytre regulering er veldig lavt. Noe som tyder på at få informanter har gjenkjent seg i påstandene som var rettet mot disse modulasjonstypene. Gjennomsnittet til innlemmet regulering er omtrent midt mellom de fire andre motivasjons typer. Det tyder derfor på at respondentene har gjenkjent seg til en viss grad i påstandene som omhandlet denne motivasjonstypen. Identifisert regulering er den motivasjonstypen som har høyest gjennomsnitt. Deretter har indre motivasjon det nest høyeste gjennomsnittet. Noe som betyr at mange respondenter gjenkjente seg i de påstandene som omhandlet disse motivasjonstypene. Inntekten til respondentene er i overkant av 470 001 til

550 000 norske kroner. Utdanningen er i gjennomsnitt 2 til 4 års høyere utdanning på universitet eller høyskole. Alderen på gjennomsnittet er litt over 39 år, og de går i gjennomsnitt i tur grupper på 2-3 personer.

Tabell 3; Deskriptiv tabell av variablene fordelt på områder

Variabel	Rondane (N=254)	Jotunheimen (N=270)	Total (N=524)	t-test
Varighet på fottur (1-6)	3,851±0,086	3,174±0,094	3,502±0,065	<0,001
Amotivasjon (0-14)	0,795±0,122	0,993±0,126	0,897±0,088	0,264
Ytre regulering (0-17)	1,413±0,162	1,085±0,128	1,244±0,103	0,111
Innlemmet regulering (0-18)	7,461±0,276	7,000±0,249	7,223±0,185	0,215
Identifisert regulering (0-18)	13,630±0,169	13,574±0,171	13,601±0,120	0,816
Indre motivasjon (0-18)	12,646±0,186	12,819±0,204	12,735±0,138	0,532
Inntekt (0-8)	2,929±0,140	3,326±0,148	3,134±0,102	0,053
Utdanning (0-8)	5,567±0,102	5,589±0,102	5,578±0,072	0,879
Alder (16-72)	39,323±0,931	38,893±0,750	39,101±0,594	0,718
Antall i turfølget (0-4)	2,130±0,0780	2,396±0,0790	2,267±0,056	0,017

Ved å gjennomføre en t-test ser man om gjennomsnittene er like (Skog, 2013). I denne oppgaven vil det være interessant å se på likheter og forskjeller mellom områdene. T-testen viser at områdene er like på de fleste variablene, med unntak fra varighet på fotturer og antall i turfølget (tabell 3). Inntekt har nesten en signifikant t-test, og med fare for å gjøre en type II feil, er det greit å være klar over at denne variabelen kan være ulik for de to områdene. Til tross for at det er få forskjeller mellom de to områdene (tabell 3) er det blitt konstruert tabeller for hvert av områdene (vedlegg 4 og 5). På denne måten kan man sammenlikne Jotunheimen og Rondane, og hvilke faktorer som spiller inn på den avhengige variabelen; varigheten til fotturen til en fjellvandrers, innenfor de to områdene. I tillegg har Vorkinn & Andersen (2010) (i Wilberg, 2010) og Hvidsten & Theisen (2009) viser at det finnes ulikheter i hvem som ferdes i de ulike områdene.

6.1 Jotunheimen

I tabellen med utvalget fra Jotunheimen er det elleve variabler som er statistisk signifikante (Vedlegg 4). Deriblant et samspillsledd. Tabellen har en R^2 på 0,342. Det vil si at den forklarer 34,2 prosent av variansen.

Verken amotivasjon eller ytre regulering er statistisk signifikant. Derimot ser man at både innlemmet regulering og identifisert regulering er positive signifikante til varighet på fotturen i fjellet, mens indre motivasjon er statistisk negativt signifikant (vedlegg 4). Innlemmet regulering er inne i et samspill, så denne bør ikke ses uten samspillet. For å belyse samspillet har det blitt konstruert en case. Personen i casen er en norsk mann, med gjennomsnittlig utdanning, inntekt og alder (tabell 3), som er medlem av DNT, og som går videre til en annen DNT hytte. Han skårer også gjennomsnittlig på motivasjonsvariablene (vedlegg 3). I samspillsleddet til innlemmet regulering og antall i turfølget ser man at om mannen skårer høyt (18) på innlemmet regulering vil han gå i litt under fem dager (4,894) om han går alene, men om han går i et stort turfølge med seks eller flere personer vil han gå i litt under fire dager (3,778) (vedlegg 6). Om mannen skårer null på innlemmet regulering vil han gå i omtrent tre dager (3,040) om han går alene, mens han vil gå i omtrent fem dager (5,020) om han går med seks eller flere personer. Ut ifra samspillet og casen ser man at det er store forskjeller i varigheten på fotturen i fjellet ettersom hvor høyt man skårer på innlemmet regulering og ettersom man går alene eller i større grupper.

Verken inntekt eller kjønn er statistisk signifikant for fjellvandrere i Jotunheimen. Både utdanning, medlem av DNT og veien videre er statistisk positivt signifikant, mens alder og statsborger er negativt statistisk signifikant for de som går i Jotunheimen. I neste del vil resultatene fra de som går i Rondane bli presentert.

6.2 Rondane

I tabellen med utvalget fra Rondane er det åtte variabler som er statistisk signifikante (vedlegg 5). Deriblant et samspillsledd. Tabellen har en R^2 på 0,305. Det vil si at den forklarer 30,5 prosent av variansen.

Av motivasjonsvariablene ser man amotivasjon, innlemmet regulering og identifisert regulering ikke er statistisk signifikant. Man skal være klar over at innlemmet regulering har et ganske lavt signifikanstall som er tett opp til grensen på 0,05. Med fare for en type II feil vil ikke det at denne variabelen kan ha påvirkningskraft bli forkastet helt. Ytre regulering på den andre siden er statistisk negativ signifikant til varighet på fotturen i fjellet (vedlegg 5). Indre motivasjon derimot, er statistisk positiv signifikant, men den er i et samspillsledd. Om man benytter samme type person som ovenfor; en helt gjennomsnittlig norsk mann, som går alene, ser man at han om man skårer høyt (18) på indre motivasjon vil han gå i litt over 4 dager (4,390) om han er medlem av DNT, er han derimot ikke medlem av DNT vil han gå i litt

under 5 dager (4,795). Om han derimot skårer lavt (0) på indre motivasjon vil han gå litt under 2 dager (1,682) om han ikke er medlem av DNT, mens han vil gå litt under 4 dager (3,922) om han er medlem av DNT (vedlegg 6).

For de andre variablene ser man at verken inntekt, utdanning eller kjønn er statistisk signifikant. Kjønn har et signifikanstall som er tett på grensen på 0,05. Med fare for en type II feil vil ikke det at denne variabelen kan ha påvirkningskraft bli forkastet helt. Videre ser man at alder og statsborger er statistisk negativt signifikante, mens antall i turfølget og veien videre er statistisk positiv til varighet på fotturer i fjellet i Rondane. I neste del vil dataene fra begge områdene samlet bli presentert i en stegvis regresjonsmodell (tabell 4).

6.3 Stegvisregresjonsanalyse av varighet på fotturer i fjellet

Det er blitt konstruert en stegvis regresjonsmodell hvor resultatene for både Jotunheimen og Rondane er slått sammen. Grunnen til at det ble konstruert en stegvis regresjonsmodell er at man på denne måten ser hvordan de ulike variablene er med å påvirke både varigheten på fotturer i fjellet og de andre variablene. I dette kapitlet vil resultatene fra alle modellene bli presentert. Videre i oppgaven vil det bli lagt mest vekt på resultatene fra modell 4, men med eventuelle viktige resultater, som blant annet endringer i eventuelle signifikante verdier og negative eller positive årsaksforklaringer, i de andre modellene.

For R^2 ser man at det er en betydelig økning fra modell 1 (0,018) til modell 4 (0,344). Dette vider at modell 4 har større forklaringskraft enn de andre modellene. Denne økningen kan også komme av at det er lagt til flere variabler i modell 4 enn i de andre modellene, men ved å teste både

Adj. R^2 , R^2 -change og F-testen for dette ser man at modell 4 er en bedre modell enn de tre andre modellene. I tillegg har man sett at forutsetningene for lineær regresjon er bedre i modell 4 enn den første modellen. Ved å gjennomføre RESET-testen og linktest (tabell 4) ble det undersøkt at det ikke var noen ikke-lineære sammenhenger i modell 4. Noe som er veldig positivt (Skog, 2013).

Tabell 4; Stegvis regresjonsanalyse, avhengig variabel: Varighet på fottur

Variabler	Modell 1	Modell 2	Modell 3	Modell 4
Amotivasjon	0,050	0,019	0,030	0,050
Ytre regulering	-0,042	-0,058*	-0,054*	-0,063*
Innlemmet regulering	0,010	0,026	0,015	0,099**
Identifisert regulering	-0,035	-0,013	0,000	0,002
Indre motivasjon	0,055*	0,002	-0,003	0,081*
Inntekt		-0,049	-0,051	-0,052
Utdanning		0,076	0,067	0,079*
Alder		-0,010	-0,014**	-0,015**
Kvinne (kvinner=1, menn=0)		0,158	0,087	0,115
Statsborger (Norsk=1, annet=0)		-0,947**	-0,897	-0,798**
Områder (Jotunheimen=1, Rondane=0)			-0,524**	-0,839**
Medlem av DNT (Ja=1, Nei=0)			0,510**	2,101**
Antall i turfølget			0,145**	0,416**
Veien videre (1=DNT hytte, 0= annet)			1,023**	0,655**
Indre motivasjon*Medlem av DNT				-0,121**
Innlemmet regulering*Antall i turfølget				-0,035**
Områder*Veien videre				0,761**
Konstantledd	3,218**	4,337**	3,660**	1,909**
Linktest: _hatsq	0,629	0,786*	-0,126	-0,005
Ovtest	0,510	0,750	1,190	1,110
<i>Sig F-change</i>	0,086	<0,001	<0,001	<0,001
F-verdi	1,940	6,550	15,750	15,600
R ²	0,018	0,113	0,302	0,344
Adj. R ²	0,009	0,096	0,283	0,322
R ² -change	0,018	0,095**	0,189**	0,042**

* Sig<0,05, ** Sig<0,01

N=524

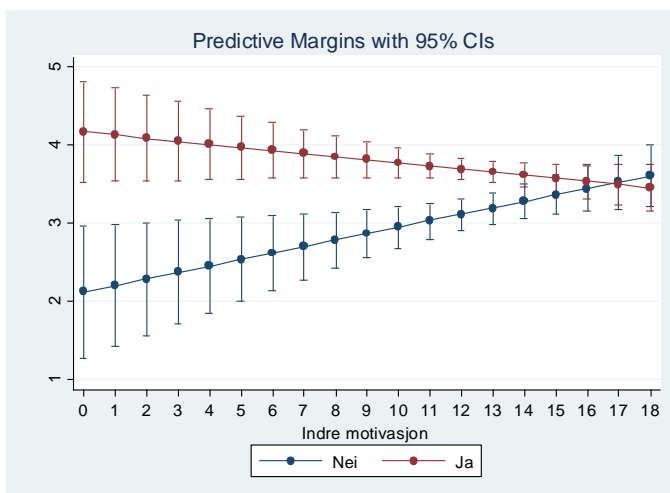
Motivasjonsvariabler

I den første modellen er alle motivasjonsindeksene lagt inn. Her er man at det kun er indre motivasjon som er statistisk signifikant. Den er positivt ladet. Noe som betyr at de som skårer høyt på indre motivasjon har lengre varighet på fotturene sine i fjellet, enn de som skårer lavt på indre motivasjon. I modell 2 og 3 ser man at det kun er ytre regulering som er statistisk signifikant. Den lader negativt, noe som betyr at de som skårer høyt på ytre regulering går kortere turer enn de som skårer lavt.

I modell 4 er verken amotivasjon eller identifisert regulering statistisk signifikant, mens ytre regulering, innlemmet regulering og indre motivasjon er statistisk signifikante. Ytre regulering har en negativ signifikant sammenheng med hvor lenge man er på fottur i fjellet. Dette betyr at desto mer en person opplever ytre regulering, desto færre dager vil denne

personen gå fotturer i fjellet. Noe som vil si at personer som opplever ytre regulering i stor grad går kortere turer, som ikke krever så mange dager. Både Innlemmet regulering og indre motivasjon er statistisk signifikante når man konstruerer samspill med disse variablene. I modell 4 er det lagt til et samspillsledd med innlemmet regulering og antall i turfølget, og indre motivasjon og medlem av DNT. Disse samspillene ser hvordan ulike sosiale faktorer (Deci & Ryan, 2000; Mehus, 2015), som kan være til stede når man går fotturer i fjellet (Aasetre et al., 1994), kan være med å påvirke varigheten til fotturen i fjellet ettersom hvor høyt man skårer på de ulike motivasjonsvariablene.

I figur 5 ser man samspillet mellom indre motivasjon og medlem av DNT. Her ser man at det ikke er så stor forskjell mellom de som ikke er medlem av DNT og de som er medlem er DNT, og som skårere høyt på indre motivasjon, og hvor lenge man går. I figur 5 ser man at det er større forskjell mellom de som skårer lavt på indre motivasjon og om man er medlem eller ikke av DNT, og hvor langt man går. Man ser at personer som skårer lavt på indre motivasjon, men som er medlem av DNT går fotturer i fjellet, som varer lengre, enn de som ikke er medlem av DNT og som skårer lavt på indre motivasjon.

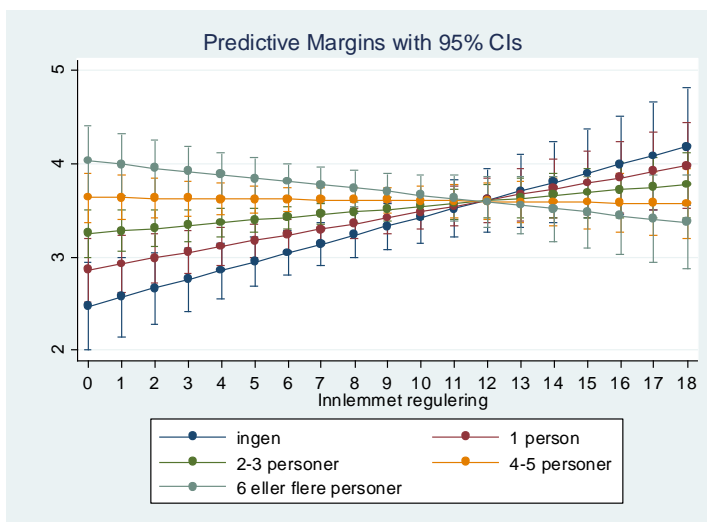


Figur 5; Samspill indre motivasjon og medlem av DNT

Dersom man ser på dette samspillet med en liknende case som ble benyttet for Jotunheimen og Rondane; en gjennomsnittlig norsk mann, som går videre til DNT hytte, ser man at han vil gå i omtrent to og en halv dag (2,553) om han skårer høyt (18) på indre motivasjon og er medlem av DNT. Det vil derimot ikke være så stor forskjell om han ikke er medlem av DNT og skårer høyt på innlemmet regulering. Den norske mannen vil fortsatt gå i omtrent to og en halv dag (2,673). Skårer derimot mannen lavt (0) på indre motivasjon vil han bare gå i litt

over en dag (1,172). Er han derimot medlem av DNT vil han gå i litt over 3 dager (3,273). Man ser dermed stor forskjell i varigheten på fotturen i fjellet mellom medlem og ikke medlem av DNT når mannen skårer lavt (0) på indre motivasjon.

For samspillet mellom innlemmet regulering og antall i turfølget ser man i figur 6 at desto flere man er som går sammen og mindre innlemmet regulering individet opplever, desto lengre varighet vil det være på fotturen i fjellet. Går man derimot alene eller i små grupper og skårer lavt på innlemmet regulering, vil man mest sannsynlig gå fotturer i fjellet som varer over få dager. Man ser også ut ifra figur 6 at de som går alene eller i små grupper og skårer høyt på innlemmet regulering går lengre fotturer enn store grupper som skårer høyt på innlemmet regulering.



Figur 6; Samspill mellom innlemmet regulering og antall i turfølget

Dersom man benytter samme mann, som ovenfor, ser man at når han går alene og skårer høyt (18) på innlemmet regulering går han i nesten fire dager (3,830) i fjellet. Går derimot mannen i en stor gruppe vil han gå i nesten tre dager (2,974). Dersom mannen skårer lavt på innlemmet regulering vil mannen gå i omtrent to dager (2,048) om han går alene. Dersom han går i en større gruppe med seks eller flere vil han gå i nesten fire dager (3,712).

Personvariabler

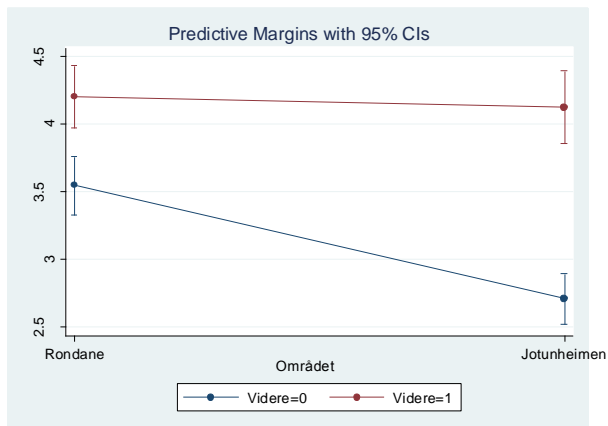
Variablene som omhandler hvem man er, hvor man kommer fra og liknende har blitt lagt til i modell 2. Her er det kun *statsborger* som er statistisk negativ signifikant. Noe som forteller at utenlandske fjellvandrere har lengre varighet på fotturen sin i fjellet enn nordmenn. I modell 3 ser man at denne variabelen ikke lengre er statistisk signifikant, derimot har aldri blitt

statistisk negativt signifikant. Dette forteller oss at yngre har lengre varighet på fotturen enn eldre. I modell 4 ser man at tre av variablene er statistisk signifikante; *alder*, *statsborger* og *utdanning*. *Alder* og *statsborger* er statistisk negativ signifikant. *Utdanning* er statistisk positiv signifikant. Dette betyr at desto høyere utdanning man har, desto lengre varighet har man på fotturen i fjellet. Verken *Inntekt* eller *kjønn*, er statistisk signifikante med varighet på fotturer i fjellet. Dermed kan man anta at det ikke er noe forskjell hvor mye man tjener eller om man er mann eller kvinne, og hvor mange dager man går fotturer i fjellet.

Turvariabler

Turvariablene har blitt lagt til i modell 3. Her ser man at alle variablene er statistisk signifikante i både modell 3 og modell 4. Områder er den eneste av variablene som er statistisk negativt signifikante. Dette forteller oss at fjellvandrere har lengre varighet på fotturene sine i Rondane enn i Jotunheimen. I modell 3 ser man at medlem av DNT har en ganske sterk positiv sammenheng med varighet på fotturer i fjellet. Dermed forteller dette at de som er medlemmer av DNT har lengre varighet på fotturene sine i fjellet, enn de som ikke er medlem av DNT. Man ser også at antall i turfølget har en positiv sammenheng med varighet på fotturer i fjellet. Dette forteller oss at desto flere man er, som går sammen, desto lengre varighet har turen. Veien videre er også statistisk positivt signifikant. Dermed har de som går videre til en annen DNT-hytte lengre varighet på fotturene sine i fjellet, enn de som ikke går videre til en annen DNT-hytte.

I modell 4 er alle tur-variablene i ulike samspill. Et av disse samspillene består av to tur-variabler; Områder og veien videre. Dette samspillet ble lagt inn i modell 4 fordi det ble testet for forutsetninger og samspill, og dette samspillet var med å gjøre modellen bedre. Figur 7 viser samspillet grafisk. Man ser at personer som skal videre til en annen DNT-hytte går over flere dager i Rondane enn i Jotunheimen, men forskjellene er små. På den andre siden ser man større forskjeller hos de som ikke går videre til en annen DNT-hytte. Her ser man tydelig at man har lengre varighet på fotturene sine i Rondane enn i Jotunheimen, om man ikke går til en annen DNT-hytte. Dette forteller oss at de som går over flere dager i Jotunheimen stort sett benytter seg av DNT sine hytter, mens man i Rondane benytter litt ulike overnattingsmuligheter, men også her er det stort sett DNT sine hytter.



Figur 7; Samspill mellom områder og veien videre

Dersom den gjennomsnittlige og norske mannen blir benyttet i en case med dette samspillet ser man at han vil gå i litt over to dager (2,265) om han ikke går videre i Jotunheimen (vedlegg 7). Dersom han går videre til en annen DNT-hytte vil han gå i omtrent tre og en halv dag (3,681). Går han derimot i Rondane vil han gå i nesten fire dager (3,759) om han går videre til en annen DNT-hytte. Går han derimot ikke videre til en annen DNT-hytte, vil han gå i omtrent tre dager (3,104).

7. Diskusjon

Skaalvik & Skaalvik (2011) mener at motivasjonsteorier egner seg til å forklare motivasjon på friluftsliv. I denne oppgaven er det blitt fokusert på den delen av friluftslivet som omhandler fotturer i fjellet. Som motivasjonsteori har selvbestemt motivasjon (Self Determination Theory) blitt benyttet for å forklare motivasjon i forhold til varigheten på fotturer i fjellet. I denne delen av oppgaven vil problemstillingene «*Hvordan påvirker selvbestemt motivasjon og sosial bakgrunn varighet på fotturer til fjellvandrere på Den Norske Turistforening sine hytter i Jotunheimen og Rondane?*» bli diskutert. I starten vil selvbestemt motivasjon bli diskutert. Deretter vil sosial bakgrunn bli diskutert opp mot varighet på fotturen i fjellet. Siden man så i resultatdelen at tur-variablene er med å påvirke varigheten på fotturen i fjellet vil disse bli diskutert til slutt.

7.1 Motivasjon og fotturer i fjellet

Det kan virke som om at varigheten på fotturer i fjellet ikke blir påvirket av hvor høyt man skårer på amotivasjon (tabell 4, vedlegg 4 og 5). Dette er ikke overraskende med tanke på at gjennomsnittet til amotivasjon var så lavt (tabell 3). Siden amotivasjon kjennetegnes av manglende selvbestemmelse (Deci & Ryan, 1985; Mehus, 2015), kan det se ut til at resultatene viser at det er svært få som føler tvang når de går fotturer i fjellet. Dette kan komme av at det er en frivillig aktivitet, og ikke en aktivitet de må gjøre gjennom en rehabilitering eller liknende. På denne måten er ikke de som er amotivert til å gå fotturer i fjellet med i dette datamaterialet. Det kan også komme av at man har en lang tradisjon med å vandre i fjellet i Norge (DNT, 2013; Helberg, 1994; Lauritzen & Ryvarden, 2001; Norsk Tipping, 2015). På den måten blir ikke aktiviteten oppfattet som tvang, men mer noe som forventes av en som norsk (Aasetre & Gundersen, 2012; Bischoff, 2007), og dermed mer forbundet med press, skam og skyldfølelse om man ikke går. Turister som besøker Norge for å gå fotturer i fjellet vil naturlig nok ikke oppleve dette som tvang, men som en aktivitet de oppsøker for å oppleve det urnorske (Hinch & Higham, 2008). Det er ingen av den tidligere forskningen som kan bekrefte eller avkrefte disse resultatene. Dermed blir det opp til videre forskning å undersøke dette nærmere for å se om resultatet er generaliserbart eller ikke.

Siden gjennomsnittet til ytre regulering også er veldig lavt (tabell 3), kan det virke som om svært få motiveres til å gå fotturer i fjellet på grunn av belønning eller straff (Deci & Ryan, 2008a; Deci et al., 1991; Mehus, 2015; Ryan & Deci, 2000). Gjennomsnittet til ytre regulering var ikke mer enn $1,24 \pm 0,10$ (tabell 3). Dette er litt lavere enn Kristiansen (2010),

som hadde et gjennomsnitt på ytre reglering på $2,07 \pm 1,17$. Kristiansen (2010) sin forskning baserer seg på ikke-selvvalgt aktivitet, mens respondentene som har svart på undersøkelsen i denne oppgaven har valgt selv at de skal gå fotturer i fjellet. Dermed kan det være naturlig at gjennomsnittet i denne oppgaven er lavere for denne variabelen, enn i Kristiansen (2010). Ser man derimot på Silva et al. (2009) ser man at gjennomsnittet til både intervensjonsgruppa ($7,53 \pm 3,56$) og kontrollgruppa ($7,89 \pm 3,61$) er betydelig høyere enn både denne oppgaven og Kristiansen (2010). Silva et al. (2009) sin forskning baserer seg på vektning blant overvektige kvinner. Aktiviteten er selvvalgt, men det kan virke som om flere av respondentene i denne oppgaven opplever en annen form for press. Det er kanskje ikke så rart at noen av respondentene til Silva et al. (2009) motiveres av enten belønningen om en sunn livsstil og god livskvalitet, eller for å unngå straffen, som kan være dårlig livskvalitet (Deci & Ryan, 2008a; Deci et al., 1991; Mehus, 2015; Ryan & Deci, 2000). I forhold til fotturer i fjellet kan det virke som om man ikke opplever at aktiviteten inneholder den samme formen for press. Selvfølgelig kan det tenkes at noen fjellvandrere motiveres av muligheten for å oppnå belønning eller for å unngå straff (Deci & Ryan, 2008a; Deci et al., 1991; Mehus, 2015; Ryan & Deci, 2000), men dette er mest sannsynlig i en mye lavere grad en man gjør i forbindelse med vektning hos overvektige (Silva et al., 2009). Cronbach's alpha til både Puente & Anshel (2010) (0,74) og Silva et al. (2009) (0,72) er høyere enn for denne oppgaven (tabell 1). Noe som viser en svakhet med tanke på generaliseringen av resultatene til denne oppgaven.

I Norge er turer i skog og mark og på fjellet en utrolig populær fritidsaktivitet (Aasetre & Gundersen, 2012). Hele 90 prosent av befolkningen deltar på utendørsaktiviteter minst en gang i året, på denne måten er det kanskje ikke så rart at noen kan føle det som en eller annet press for å være ute i naturen eller ved å gå fotturer i fjellet. Det er noe omtrent alle gjør omtrent en gang i året, og med den økende populariteten og mediedekningen (Baglo, 2016; Fosslund & Mikalsen, 2015; Friluftslivets år, 2015; Jægtnes, 2015; NTB, 2016a, 2016b) kan noen oppleve det som et økende press, og de er redde for eventuell straff ved at man følger seg utestengt av et miljø, ved å ikke gå fotturer i fjellet, eller så blir de motivert til å gå i fjellet av eventuelle belønninger ved oppmerksomhet og skryt fra andre. Noen går i fjellet fordi man betrakter det som «typisk norsk» og fordi «alle går» (Bischoff, 2007). Disse personene har kortere varighet på fotturene sin i fjellet, enn de som skårer lavt på ytre reguleringer (tabell 4). Dette forteller oss at desto mer man utfører aktiviteten på grunn av press, enten for å oppnå belønning eller for å unngå straff, desto kortere varighet har man på fotturen sin i fjellet. Dette

kan dreie seg om turer som står på *bucket lists* (Røkkum, 2015), eller turer som anses som nasjonalstoltheter (Bischoff, 2007). Eksempler på slike turer kan være korte toppturer i fjellet, som for eksempel Besseggen, Glittertind, Bukkelegret, Rondeslottet eller liknende dagsturer (DNT Oslo og Omegn, 2016a, 2016b, 2016c, 2016d, 2016e, 2016f, 2016g).

Ser man litt mer på de ulike områdene ser man at det er veldig liten forskjell mellom Jotunheimen og Rondane i hvor høyt respondentene skårer på ytre regulering (tabell 3). I regresjonstabellene ser man derimot at det er større forskjeller mellom områdene når det kommer til opplevelsen av en eller annen form for press, ved at det ikke er noen signifikant forskjell for de som går i Jotunheimen (vedlegg 4). Grunnen til at man ikke ser noen signifikant forskjell for Jotunheimen kan komme av at de som velger å gå i Jotunheimen, uavhengig av hvilken grad de motiveres at betraktninger rundt straff og belønning i forhold til fotturer i fjellet, velger å gå turer med lengre varighet eller turer som Besseggen (Bischoff, 2007; DNT Oslo og Omegn, 2016c, 2016d, 2016e). Jotunheimen er kjent for sine bratte tinder og høye topper, i tillegg til turer som Besseggen og Bukkelegret. Dette trekker både erfarne fjellvandrere og nybegynnere, og disse gruppene vil kanskje gå forskjellige turer, men varigheten på fotturen vil kanskje ikke være så forskjellig. Personer i Rondane derimot vil dermed ha kortere varighet på fotturene i fjellet (vedlegg 5) om de motiveres av innlemmet regulering, som muligheten for å oppnå belønning eller unngå straff (Deci & Ryan, 2008a; Deci et al., 1991; Mehus, 2015; Ryan & Deci, 2000), enn om de ikke motiveres på denne måten.

Mye tyder på at mange fjellvandrere gjenkjenner seg delvis eller helt i påstandene som omhandler innlemmet regulering, som har et gjennomsnitt på $7,22 \pm 0,19$ (tabell 3). Dette kan tyde på at flere går fotturer i fjellet fordi de enten betrakter det som skam eller skyldfølelse om de ikke går fotturer i fjellet, eller så kan det hende de går fordi de føler stolthet ved å gå fotturer i fjellet (Deci & Ryan, 2008a; Deci et al., 1991; Mehus, 2015; Ryan & Deci, 2000). Dette resultatet er ganske mye høyere enn Kristiansen (2010) sitt gjennomsnitt for innlemmet regulering ($2,70 \pm 1,39$). Samtidig som det er ganske mye lavere enn intervensjonsgruppa til Silva et al. (2009), som hadde et gjennomsnitt på $11,30 \pm 4,48$ for innlemmet regulering. Kontrollgruppa til Silva et al. (2009) hadde derimot et tilnærmet likt gjennomsnitt som denne oppgaven ($8,84 \pm 3,39$). Det kan være flere forklaringer på hvorfor man får så store forskjeller med tanke på gjennomsnittet til innlemmet regulering. En forklaring kan være at utvalget og forskningen til de ulike oppgavene er ganske ulike. Det kan også skyldes at spørsmålene som skal måle innlemmet regulering ikke måler det de faktisk skal måle (Ringdal, 2013). Både

Cronbach's alpha for denne oppgaven er noe lavere enn ønsket (tabell 1). Forskningen til Silva et al. (2009) har også en Cronbach's alpha (0,67) som er lavere enn Ringdal (2013) anbefaler, mens Puente & Anshel (2010) har en sterkere Cronbach's alpha (0,78). Kristiansen (2010) har ikke oppgitt Cronbach's alpha. Siden resultatene til tidligere forskning og til denne oppgaven ikke samsvarer, og siden Cronbach's alpha i denne oppgaven er ganske lav, tyder mye på at disse resultatene ikke kan generaliseres. Man skal i alle fall være veldig forsiktig med å overføre dette til andre områder eller tider (Skog, 2013). Siden disse feilene er likt for både denne oppgaven og den tidligere forskningen kan det tyde på et det er en svakhet i spørreskjemaet. Noe man bør være klar over og eventuelt ta høyde for i videre forskning. Tross i svakheter ved denne variabelen vil resultatene til innlemmet regulering og varighet på fotturer i fjellet bli diskutert, men det er viktig at man er klar over svakhetene rundt denne variabelen.

I de senere årene har det blitt mer og mer populært å gå fotturer i fjellet (Baglo, 2016; Fosslund & Mikalsen, 2015; NTB, 2016a, 2016b). Dette kan skape en følelse av at alle går eller at alle bør gå fotturer i fjellet. Besseggen er et eksempel på en tur som «alle må gå» (Bischoff, 2007). Det er en nasjonal stolthet, og på denne måten kan man oppleve skam eller skyldfølelse om man ikke går fotturer i fjellet. Når en fjellvandrer blir motivert av ytre motivasjoner som betraktninger rundt skam, skyldfølelse og stolthet blir personen motivert gjennom innlemmet regulering (Deci & Ryan, 2008a; Deci et al., 1991; Mehus, 2015; Ryan & Deci, 2000). Det kan også tenkes at utenlandske, som besøker Norge, føler en stolthet ved å gå denne turen fordi da er man norsk, og man har da opplevd det autentiske ved Norge (Hinch & Higham, 2008). Innlemmet regulering blir kun statistisk signifikant ved å konstruere et samspillsledd med innlemmet regulering og antall i turfølget (tabell 4 og vedlegg 4). Antall i turfølget kan omhandle det psykologiske behovet for tilhørighet. Mange går fotturer i fjellet på grunn av de sosiale godene (Aasetre et al., 1994), og i denne oppgaven har vi allerede sett at de fleste som går sammen går med familie. Friluftsliv og fotturer i fjellet er en sosial aktivitet for mange, og blant annet økt familiesamhold blir trukket fram som en faktor for hvorfor man går fotturer i fjellet (Aasetre et al., 1994). For noen kan det bli betraktet som skam, og de får skyldfølelse ovenfor familien om de ikke er med å gå fotturer i fjellet. Man kan risikere å ikke bli en del av «alle», eller en del av vennegjengen. Figur 6 viser at det er forskjeller i hvor mange som går i turfølget, hvor høyt man skårer på innlemmet regulering og varighet på fotturen i fjellet. Her ser man at personer som går alene, og som skårer høyt på innlemmet regulering har lengre varighet på fotturer i fjellet, enn større turfølger hvor

respondenten skårer høyt på innlemmet regulering. Det kan tenkes at personer, og kanskje grupper, som skårer høyt på innlemmet regulering velger helgeturer eller dagsturer fremfor lengre turer, som en person som går alene ville ha valgt, ut ifra figur 6. Fjellvandrere som går i større grupper, men motiveres av betraktninger rundt skam, skyldfølelse og stolthet (Deci & Ryan, 2008a; Deci et al., 1991; Mehus, 2015; Ryan & Deci, 2000) i forbindelse med fotturer i fjellet, vil har kortere varighet på fotturene sine enn om personen gikk alene. En gjennomsnittlig mann som går i en gruppe med seks eller flere personer vil gå i rundt tre til fire dager om han skårer høyt (18) på innlemmet regulering (vedlegg 6 og 7). Dette kan blant annet omhandle at han går Besseggen en helg med familien eller vennegjeng. De går denne turen fordi det er typisk norsk eller fordi «alle må gå den» (Bischoff, 2007). Dette omhandler mest sannsynlig turer som befinner seg på ulike *bucket list* (Røkkum, 2015), og som man velge fordi de er mer populære og kjente. Hadde den gjennomsnittlige mannen gått alene ville han ha gått i rundt fire til fem dager (vedlegg 6 og 7). Da ville han antagelig ha forsøkt å gå lange turer som vil gi en stolthet ved at han har gjennomført en lang og antagelig tung fjelltur alene.

En fjellvandrere som derimot ikke har noen egne betraktninger rundt skam, skyldfølelse og stolthet i forbindelse med fotturer i fjellet vil ha lengre varighet på fotturene sine om han går i en større gruppe, enn om han går alene. Dette kan være en gruppe som går en organisert DNT-tur som varer over flere dager. Individene i gruppen vil mest sannsynlig ikke ha så mange betraktninger rundt skam, skyldfølelse eller stolthet når det kommer til fotturer i fjellet. Da ville de muligens ha valgt å gå selv. Disse fjellvandlerne opplever det muligens som personlig verdi å gå fotturer i fjellet, men kanskje turen de har valgt har instrumentell verdi. Noe som vil si at de er motivert gjennom identifisert regulering (Deci & Ryan, 2008a; Deci et al., 1991; Mehus, 2015; Ryan & Deci, 2000). Her kan det tenkes at fjellvandlerne i gruppen føler sterk tilhørighet til både fotturer i fjellet og til gruppa de går med, men at de mangler den sterke følelsen av de psykologiske behovene; autonomi eller kompetanse (Deci & Ryan, 2000; Deci et al., 1991; Mehus, 2015). Den gjennomsnittlige mannen vil i dette tilfellet kanskje ha planlagt en friluftslivsferie på fjellet med familien eller vennegjengen. De er en gjeng eller familie som liker fotturer i fjellet, og de betrakter det ikke som skam eller skyldfølelse (Deci & Ryan, 2008a; Deci et al., 1991; Mehus, 2015; Ryan & Deci, 2000) om de ikke går fotturer, men det ligger noe annet til grunn for hvorfor de velger å gå fotturer i fjellet som varer over flere dager. Mannen og gjengen sin vil i dette tilfellet gå i fire til fem dager (vedlegg 6 og 7).

Ville han derimot ha gått alene og skåret lavt på innlemmet regulering ville han ha gått rundt 2 til 3 dager. Dette kan være at han vil velge toppturer, som ikke krever flere dager.

Selv om t-testen viser at det ikke er noe forskjell mellom Jotunheimen og Rondane i hvor høyt respondentene skårer på innlemmet regulering (tabell 3), finner man store forskjeller mellom de to områdene for hvor lang varighet fjellvandrere har ettersom hvor motivert de er gjennom egne betraktninger rundt skam, skyldfølelse og stolthet (Deci & Ryan, 2008a; Deci et al., 1991; Mehus, 2015; Ryan & Deci, 2000). I Jotunheimen har vi allerede sett at det er signifikante forskjeller, mens i Rondane er det derimot ikke noen forskjell på i hvilken grad man har betraktninger rund skam, skyldfølelse eller stolthet i forbindelse med fotturer i fjellet og hvor lang varighet man har på fotturen i fjellet. Dermed vil en person som skårer høyt på innlemmet regulering har like stor sannsynlighet for å ha lang varighet på fotturen sin, som en som skårer lavt på innlemmet regulering. En grunn til dette kan være at Rondane ikke har de kjente turene som «alle må gå». Rondane har et variert tilbud, men samtidig forbindes det ofte med litt flattere og rundere topper (Norske Naturperler, u.å.). På denne måte kan det hende at de ikke trekker til seg de som går kortere turer som alle «bør gå», men at man trekker til seg de som ønsker å gå en 2000-topp som ikke alle går på, eller at man trekker til seg de som vil gå Rondanestien (Den Norske Turistforening, 2016), fordi man har lest om den i blader, og man føler at man burde gå der. På den andre siden kan det tenkes at innlemmet regulering påvirker varigheten på fotturer i fjellet i og med at det er tett opp mot den statistiske signifikante grensen på 0,05 (tabell 5). Ved å utelukke dette resultatet helt er man i fare for å gjøre en type II feil (Skog, 2013). Dermed er det viktig å være klar over at de som skårer høyt på innlemmet regulering kan ha lengre varighet på fotturer i fjellet, enn de som skårer lavt på innlemmet regulering. På den måten kan det også hende at det ikke er noen forskjell mellom disse områdene på dette punktet. Siden det ikke er gjort noe forskning på dette tidligere har man ikke noe å sammenligne resultatene med. Dermed blir dette kun spekulasjoner i første omgang, men det er noe som vil være interessant å undersøke nærmere i videre forskning.

Både identifisert regulering ($13,60 \pm 0,12$) og indre motivasjon ($12,74 \pm 0,14$) har gjennomsnitt som er ganske høye, og man ser at identifisert regulering er den motivasjonsvariabelen som har høyest gjennomsnitt. Dette tyder på at respondentene har personlig verdi og at fotturer i fjellet er en viktig aktivitet, men selve turen har instrumentell verdi (Deci & Ryan, 2008a; Deci et al., 1991; Mehus, 2015; Ryan & Deci, 2000). Dette kan være «det turen skal gjøre med oss» (Røkkum, 2015), eller bedre fysisk og psykisk helse, bli friske, bedre selvtillit eller for å redusere stress (Aasetre et al., 1994; Bischoff & Odden, 2002). Det høye gjennomsnittet

på indre motivasjon tyder på at mange av respondentene går fotturer i fjellet for fotturen i seg selv (Deci et al., 1991; Mehus, 2015; Ryan & Deci, 2000). Man går fotturen i fjellet fordi man synes det er morsomt, og ikke nødvendigvis fordi det sosiale rundt turen er morsomt.

Det som er litt interessant å se er at både Silva et al. (2009) og Kristiansen (2010) også har høyest gjennomsnitt på identifisert regulering. Kristiansen (2010) har et betydelig lavere gjennomsnitt på identifisert regulering enn denne oppgaven. Dette har vært gjennomgående på omtrent alle variablene, og det kan nesten virke som om Kristiansen (2010) har benyttet en annen skala. Silva et al. (2009) har betydelig høyere gjennomsnitt på identifisert regulering enn denne oppgaven (tabell 3). Dette har også vært gjennomgående for alle variablene. For denne oppgaven har identifisert regulering en veldig svak Cronbach's alpha (tabell 1), mens Silva et al. (2009) (0,85) og Puente & Anshel (2010) (0,78) har høyere Cronbach's alpha. Dette kan bety at spørsmålene som omhandler identifisert regulering i forskningen til Silva et al. (2009) og Puente & Anshel (2010) har målt det de skulle måle, mens man i denne oppgaven kan stille et spørsmålstegn om spørsmålene som skulle omhandle identifisert regulering har målt det de skulle. Det er spesielt spørsmålet *Kunnskap* som lader sterkere på indre motivasjon (tabell 1), mens den ifølge teorien skulle ha ladet på identifisert regulering (selfdeterminationtheory.org, 2016). Dette kan skyldes at forskjellene på *Oppdage* og *kunnskap* er kanskje ikke så stor for temaet fotturer i fjellet, enn det er i andre sammenhenger. Det å oppdage nye steder når man går fotturer i fjellet kan på mange måter ses på som å tilegne seg ny kunnskap. På denne måten er det kanskje naturlig at disse variablene lader sterkt på samme indeks. Det ble allikevel gjort et valg om at teorien til spørreskjemaet skulle bli fulgt. Det er derfor viktig å være klar over at dette kan være med å påvirke hvorfor identifisert regulering har et så høyt gjennomsnitt. Dette vil også være med å påvirke resultatet, og man kan stille spørsmålstegn ved reliabiliteten til flere av motivasjonsvariablene. Med bakgrunn i at også Cronbach's alpha er lavere enn ønsket (Ringdal, 2013), bør man være veldig forsiktig med å overføre resultatene til andre grupper eller tider (Skog, 2013). Det kan være lurt at man til videre forskning er klar over dette, og at man kanskje velger andre formuleringer eller andre tilnæringsmåter for å undersøke selvbestemt motivasjon i forhold til fotturer i fjellet.

Man ser de samme tendensene i den tidligere forskningen for indre motivasjon, som man så for identifisert regulering. I denne oppgaven er Cronbach's alpha også lav for indre motivasjon. I Silva et al. (2009) er Cronbach's alpha for indre motivasjon 0,87 og i Puente & Anshel (2010) er den 0,79. Dette er betraktelig høyere enn for denne oppgaven (tabell 1). Man

ser også at ladningene i denne oppgaven er en svakhet. Spesielt for indre motivasjon og identifisert regulering. Dette kan nok ha vært med på å påvirke hvorfor Cronbach's alpha er så lav. Man bør derfor være forsiktig med å generalisere resultatene til denne oppgaven til andre steder eller tider. Før man kan gjøre det bør det bli gjort mer forskning slik at man har mer kunnskap om temaet. På den måten kan man også se om det er et gjennomgående problem med noen av variablene, eller om det er et engangsproblem. Med tanke på at mye av den tidligere forskningen ikke har oppgitt Cronbach's alpha (Carraça et al., 2011; Fortier et al., 2012; Hartman et al., 2013; Kristiansen, 2010; Silva et al., 2010), kan dette tyde på at flere har hatt problemer med lav skår på Cronbach's alpha. Samtidig ser man at flere har fått ganske sterk Cronbach's alpha (Puente & Anshel, 2010; Russell & Bray, 2010; Silva et al., 2009). Dette viser at tidligere forskning som har benyttet SRQ-E presenterer veldig ulike svar, man har også sett at den tidligere forskningen inndeler selvbestemt motivasjon forskjellig. Man bør derfor vurdere om man ønsker å jobbe videre med dette spørreskjemaet i videre forskning på fotturer i fjellet, eller om man skal benytte et annet spørreskjema. Samtidig bør man vurdere hvordan man ønsker å inndele selvbestemt motivasjon, og hvorfor man ønsker å undersøke selvbestemt motivasjon på denne måten.

Varigheten på fotturen i fjellet blir ikke påvirket av fjellvandreres varighet på fotturer i fjellet generelt (tabell 4) eller i Rondane (vedlegg 5). Derimot blir identifisert regulering statistisk positivt signifikant i forhold til varighet på fotturen i fjellet for de som går i Jotunheimen (vedlegg 4). Det vil si at de som oppfatter det å gå fotturer i fjellet som en personlig verdi, men som kanskje har valgt Jotunheimen på grunn av instrumentell verdi (Deci & Ryan, 2008a; Deci et al., 1991; Mehus, 2015; Ryan & Deci, 2000), har lengre varighet på fotturene sine i Jotunheimen, enn de som ikke ser personlig verdi i det å gå fotturer i fjellet. Jotunheimen er kjent for bratte fjell og smale daler (Andersen, 2015a; Den Norske Turistforening, 2000a; Lauritzen, 2010). Noe som gir et utfordrende terreng. I dagens samfunn handler det ikke alltid om å gå en vanlig tur, men det skal helst være en bragd (Andersen, 2015b). Selv om man er glad i å gå fotturer i fjellet vil man velge å gå lengre fotturer i Jotunheimen fordi dette er et utfordrende fjellområde, som kan gi mye positiv oppmerksomhet om man velger å gå lengre og utfordrende fotturer i dette området.

For noen er det helt naturlig at de skal gå fotturer i fjellet. Mallory's svarte «Because it's there!» på spørsmålet om hvorfor han gikk på Mt. Everest (Csikszentmihalyi, 1991). Han gikk mest sannsynlig på Mt. Everest fordi han synes det hadde vært gøy og utfordrende for han. Det at en aktivitet er utfordrende og morsom for en person, indikerer at personen er indre motivert

for aktiviteten (Deci & Ryan, 2008a; Deci et al., 1991; Mehus, 2015). Man trenger selvfølgelig ikke å bestige Mt. Everest for å oppleve indre motivasjon, men uttalelsen til Mallory er et godt eksempel på hva indre motivasjon til fotturer i fjellet handler om. Noen ser på naturen som en ny verden med utallige muligheter (Andresen, 2014). Disse personene vil mest sannsynlig oppleve indre motivasjon ved å gå fotturer i fjellet. Indre motivasjon ble statistisk signifikant i modell 4 (tabell 4) ved at det ble konstruert et samspillsledd med indre motivasjon og medlem av DNT. Grunnen til at denne variabelen ble konstruert var for å undersøke om det å ha tilhørighet til DNT og hvor indre motivert man er har påvirkning på varighet på fotturen i fjellet. Det å være medlem av DNT kan skape trygghet og sosiale relasjoner, som omhandler en av de tre psykologiske behovene; tilhørighet (Deci & Ryan, 2000; Mehus, 2015) både for fjellvante og for de mer uerfarne fjellvandrerne. I figur 5 ser man at det er liten forskjell i hvor langt de går og om de er medlem av DNT eller ikke, når man skårer fullt på indre motivasjon. Det er derimot større sprik i hvor langt man går og om man er medlem av DNT eller ikke om man skårer veldig lavt på indre motivasjon. Dette kommer ikke som noen stor overraskelse siden teorien om selvbestemt motivasjon sier at en person som skårer fullt på indre motivasjon vil oppleve at alle de psykologiske behovene er tilfredsstillt (Deci & Ryan, 2008a; Deci et al., 1991; Mehus, 2015). På den måten vil ikke DNT sin rolle være så stor for en person som skårer fullt på indre motivasjon. De har derimot en desto større og viktigere rolle for personer som skårer lavt på indre motivasjon. For disse personene skaper de en sosiale relasjon som de kan forholde seg til, og dette kan for mange være en stor trygghet (Deci & Ryan, 2000; Mehus, 2015), som igjen gjør at de har lengre varighet på fotturene sine i fjellet. En person som skårer lavt på indre motivasjon, og som ikke er medlem av DNT vil på den måten ikke ha de samme sosiale relasjonen, som kan føre til at de har kortere varighet på fotturene sine i fjellet, enn de som er medlem av DNT.

For indre motivasjon ser man store forskjeller mellom områdene. Mens indre motivasjon er inne i et samspill i Rondane (vedlegg 5), ser man at i Jotunheimen er det en statistisk negativ sammenheng med indre motivasjon (vedlegg 4). Det vil si at de som skårer høyt på indre motivasjon har kortere varighet på fotturene sine i fjellet enn de som skårer lavt på indre motivasjon. Grunnene til at personer som skårer høyt på indre motivasjon går fotturer med kortere varighet enn de som går i Jotunheimen og som skårer lavt på indre motivasjon kan være mange (vedlegg 4). Det kan tenkes at personer som skåret høyt på indre motivasjon velger å gå toppturer i Jotunheimen på grunn av at det er her Nord-Europas høyeste topper

befinner seg. Noe han syns er morsomt og utfordrende. Slike turer trenger ikke nødvendigvis å ha lang varighet.

I denne delen har vi sett på hvilken sammenheng selvbestemt motivasjon har å si for varigheten på fotturer i Jotunheimen og Rondane. Her har man sett at selvbestemt motivasjon er med på å påvirke varigheten på fotturen i en positiv retning. Man ser også at ytre motivasjoner både kan ha positiv og negativ påvirkning på varighet til fotturen i fjellet (tabell 4). På den andre siden har man også sett at kanskje ikke SRQ-E er et spørreskjema som egner seg best til å undersøke selvbestemt motivasjon for fotturer i fjellet. En av grunnen til dette er at forskjellene mellom kunnskap og oppdage nye steder kan oppfattes som omtrent det samme. Man har også sett at det er store forskjeller mellom Jotunheimen og Rondane når det kommer til hva som motiverer fjellvandrerne til å ha lang varighet på fotturen. I Jotunheimen ser man at ytre motivasjoner har en positiv sammenheng med varighet på fotturen. Samtidig ser man at indre motivasjoner kan ha både positive og negative sammenhenger med varigheten på fotturen. I Rondane derimot ser man at ytre motivasjoner har negativ sammenheng med varighet på fotturen i fjellet, mens indre motivasjoner har positiv sammenheng på varighet på fotturen i fjellet.

I neste del vil det bli diskutert hvilken sammenheng det er mellom sosial bakgrunn og varighet på fotturer i fjellet. Her vil de ulike variablene som omhandler sosial bakgrunn bli diskutert. I tillegg vil den påvirkningen disse variablene hadde på variablene om selvbestemt motivasjon bli diskutert.

7.2 Sosialbakgrunn og fotturer i fjellet

Nordmenn har til alle tider gått i fjellet (Helberg, 1994), og det har aldri før vært så populært som nå, om man skal måle det på rekordbesøkene på DNT-hyttene og medlemsantallet til DNT (Fosslund & Mikalsen, 2015; Jægtnes, 2015). Turer i skog og mark og på fjellet er en mer populær fritidsaktivitet enn blant annet kino og teater (Aasetre & Gundersen, 2012).

Det har vært noe kritikk med tanke på at nordmenn bruker mye penger på nytt utstyr, og at dette kan være med å føre til at friluftsliv blir noe eksklusivt (Bergens Tidene, 2014). De med lav inntekt er både motivert for å gå fotturer i fjellet av muligheten for å oppnå belønning eller å unngå straff, og ved det at fotturer i fjellet har personlig verdi, men at de har valgt nettopp denne turen av instrumentell verdi (vedlegg 2). De med høy inntekt er på den andre siden er motivert for å gå fotturer i fjellet på grunn av egne betraktninger rundt skam, skyldfølelse og stolthet (vedlegg 2). På den andre siden er inntekt en faktor som ikke er avgjørende for hvor

lang varighet man har på fotturene sine i fjellet (tabell 4, vedlegg 4 og 5). Ved å vise at det ikke er noen statistisk sammenheng mellom inntekt og hvor lang varighet på fotturen i fjellet man har ser man at dette kanskje er en sak som er blåst opp for mye. At uststysjaget finnes kan godt hende, men det er ikke med på å hindre personer i å gå fotturer i fjellet. Det er god spredning i inntektsklassene i datamaterialet, og det er flere respondenter i de laveste klassene enn de høyeste (figur 2). De som går i Jotunheimen har en tendens til å ha litt bedre inntekt enn de som går i Rondane (tabell 3), men forskjellene er små. Resultatene er med på å indikere at DNT gjør en god jobb med å fremme et enkelt og aktivt friluftsliv for alle, uavhengig av inntekt. Mye tyder på at de har klart å legge til rette for forskjellige samfunnsgrupper uavhengig av økonomisk bakgrunn (DNT, u.å.-a).

Det er litt overraskende at utdanning er statistisk signifikant, siden inntekt ikke er det, men resultatene viser at utdanning korrelerer positivt med inntekt (vedlegg 2). Man bør derfor være klar over at resultatene også viser at de med høyere utdanning også har høy inntekt, og det kan tenkes at dette blir skjult i tabell 4. For ofte tenker man at høy utdanning samsvarer med høy inntekt, og man ser ved disse resultatene at også er tilfellet her. Det er også viktig å være klar over at respondentene i denne oppgaven består av studenter, yrkesaktive og pensjonister. Dette kan være med å påvirke resultatene, men man skal ikke utelukke at inntekt er en faktor som påvirker varigheten på fotturer.

Det er ingen forskjell i utdanningsnivået for de som går i Jotunheimen og Rondane (tabell 3), men man ser at det er forskjell i varigheten på fotturen i fjellet til de med høyere og de med lavere utdanning i Jotunheimen (vedlegg 4) og i den stegvise regresjonsanalysen (modell 4, tabell 4). I Rondane er det ikke noen statistisk forskjell mellom varigheten på fotturen i fjellet for de med høy og de med lav utdanning (vedlegg 5). Hva dette kommer av er vanskelig å si, og siden det er lite forskning på dette området har man ikke noe som kan forklare dette. Det kan komme av tilfeldigheter, siden verken den deskriptive statistikken (tabell 3) eller korrelasjonsmatrisen (vedlegg 2) viser noen forskjell i utdanningsnivået mellom fjellvandrere i Jotunheimen og Rondane. Dette kan være interessant å undersøke videre i en senere anledning. På den andre siden tyder både resultatene fra modell 4 (tabell 4) og tabellen for Jotunheimen (vedlegg 4) at området kan ha betydning.

Hvidsten & Theisen (2009), Vorkinn (2011) og Wilberg (2010) har tidligere vist at det er forskjeller mellom hvem som går i Jotunheimen og hvem som går i Rondane. I Jotunheimen er det flest unge mennesker som går, mens det i Rondane er flere eldre (Vorkinn, 2011; Wilberg, 2010). I denne undersøkelsen ser man omtrent ingen forskjell i alder mellom

Jotunheimen og Rondane i denne oppgaven (tabell 3 og vedlegg 2), men man ser at eldre som går i fjellet har høyere inntekt og utdanning enn yngre fjellvandrere (tabell 2). Det er derfor positivt, med tanke på at DNT ønsker å ha et tilbud for alle sosiale lag, at det er en statistisk negativ sammenheng mellom alder og varighet på fottur i fjellet (tabell 4, vedlegg 4 og 5). Dette forteller oss at selv om yngre kanskje ikke tjener like mye som eldre, har de allikevel lengre varighet på fotturene sine i fjellet, enn de eldre. Noe som igjen viser at DNT legger til rette for at unge kan ferdes slik de ønsker i Jotunheimen og Rondane. Grunnen til at yngre har lengre varighet enn eldre kan komme av mye forskjellig. Siden eldre går i større turfølger (vedlegg 2) kan det tenkes at disse velger å gå med barn eller barnebarn, og man dermed må tilpasse turene sine, og heller gå korte turer enn lange. Yngre vil kanskje heller velge å gå i mindre grupper eller alene (vedlegg 2), og de velger heller å gå lengre turer som utfordrer fysikken og psyken på andre måter enn for eksempel kortere turer vil gjøre.

Det er flere menn enn kvinner som går i Jotunheimen, mens det i Rondane er flere kvinner enn menn som ferdes her (Hvidsten & Theisen, 2009; Vorkinn, 2011). Det er ikke noen statistisk forskjell mellom kjønn og varighet på fotturer i fjellet i denne oppgaven (tabell 4, vedlegg 4 og 5). I Rondane ser man at signifikant tallet er på 0,064 (vedlegg 5). I utgangspunktet er det satt et signifikansnivå på 0,05 i denne oppgaven, men med fare for en type II feil er dette et resultat man bør gjøre oppmerksom på, og det bør diskuteres. Resultatene viser at kvinner har lengre varighet på fotturene sine i Rondane enn menn. Det er ingen tidligere forskning som kan bygge opp under dette, men tidligere har man sett at det er flere kvinner enn menn, som går i Rondane (Hvidsten & Theisen, 2009). Siden det er vanskelig å si noe mer om dette resultatet i denne omgang, vil det være interessant for videre forskning å undersøke dette nærmere. Denne undersøkelsen viser ingen forskjell mellom varighet på fotturen i fjellet mellom kjønnene for de som går i Jotunheimen (vedlegg 4). Man ser derimot i korrelasjonsmatrisen (vedlegg 2) at kvinner i større grad enn menn, har personlig verdi når det kommer til å gå fotturer i fjellet, men at selve turen de valgte på denne turen hadde instrumentell verdi. Menn derimot går fotturer i fjellet hvor de føler manglende selvbestemmelse, og de er i større grad mindre interessert i aktiviteten (Deci & Ryan, 2000), enn det kvinner er (vedlegg 2). Her ser man at det finnes forskjeller mellom kjønnene, men forskjellene går på selvbestemt motivasjon i forhold til fotturer i fjellet, og ikke varighet på fotturer.

I tillegg ser man at norske har kortere varighet på fotturene sine i fjellet, enn andre nasjonaliteter (tabell 4, vedlegg 4 og 5). Dette er på ingen måte et overraskende svar, med

tanke på at man vil oppleve det autentiske når man reiser på ferie (Hinch & Higham, 2008), og det autentiske ved Norge er blant annet fjell og daler. Dermed er det mange utenlandske som velger fjellferie når de ferierer i Norge, og disse ferierer ofte i lengre perioder. De vil dermed ofte få flere dager i fjellet, enn mange nordmenn, som kanskje heller vil velge korte helgeturer.

Det er svært få forskjeller mellom Jotunheimen og Rondane i hvordan sosialbakgrunn påvirker varighet på fotturer i fjellet. Resultatene fra de to områdene indikerer omtrent det samme. Gjennom å undersøke hvilken sammenheng det er mellom sosial bakgrunn og varighet på fotturer i Jotunheimen og Rondane har man blant annet sett at utenlandske statsborgere har lengre varighet enn norske. Dette er ingen overraskelse, og dette var som forventet. Det samme kan sies om alder. På den andre siden viser det at yngre har lengre varighet på fotturene sine i fjellet enn eldre at det er veldig viktig at man legger til rett for at denne gruppe skal fortsatt å ha mulighet til å ha lang varighet på fotturene sine. Dette kan være i form av priser og kollektiv transport for de som er under 18 år eller for studenter med dårlig råd. Dette kan også være viktig å legge til rette for at unge par med små barn kan feriere i fjellet. Dette kan også være med å vise at blant annet de fordelene man får gjennom rabattene for ungdom, hjelper unge med å ferdes slik de ønsker i fjellet. Utdanning viste seg å ha en positiv sammenheng med varighet på fotturer i fjellet, og her ble også inntekt nevnt. Inntekt skal ikke utelukkes fra resultatene siden den korrelerer positivt med utdanning. På den andre siden er det undersøkt om inntekt blir statistisk signifikant uten at utdanningsvariabelen er med å påvirke tabellen, og her ser man også at inntekten ikke har noe å si. Resultatene tyder derfor på at inntekt har lite å si for hvor lang varighet man har på fotturer i fjellet.

Man ser viktigheten av å inkludere de sosiale bakgrunnsvariablene ved at ytre regulering går fra å ikke være signifikant til å bli signifikant. Samtidig ser man også at indre motivasjon går fra å være signifikant til å ikke være signifikant (modell 2). Her ser man at det er mer enn kun selvbestemt motivasjon som påvirker varigheten på fotturen i fjellet. Det er også blitt testet for hvordan ulike tur-variabler er med på å påvirke varigheten på fotturer i fjellet. Grunne til at disse også ble lagt til var for å se om det er noen faktorer som kan være med å forstå hva som frembringer (Skog, 2013) varighet på fotturer i fjellet. Disse variablene vil bli diskutert i neste del.

7.3 Tur-variabler og fotturer i fjellet

Fjellvandrere i Rondane har lengre varighet på turene sine, enn fjellvandrere i Jotunheimen (tabell 3 og 4; modell 3). Dette kan komme av at mange som går i Jotunheimen går dagsturer eller helgeturer; Besseggen, Glittertind og liknende (DNT Oslo og Omegn, 2016b, 2016c, 2016d, 2016e), mens mange i Rondane ofte går fotturer som tar flere dager; «trekanten» (Rondvassbu – Bjørnhollia – Dørålseter) eller Rondanestien opp til Hjerkinna (DNT Oslo og Omegn, 2014, 2016a, 2016f, 2016g). Også på informasjonen man får om de to områdene ser man at dette resultatet ikke er overraskende. Informasjonen man får om Jotunheimen legger i stor grad opp for topp-turer eller kortere helgeturer, mens man får mer informasjon om lengre helgeturer eller lengre turer i Rondane. På denne måten vil kanskje de som ønsker kortere varighet på turene sine oppsøke Jotunheimen, mens de som planlegger å gå lengre turer over flere dager ønsker å oppsøke Rondane. Siden Jotunheimen består av Nord-Europas høyeste tinder (Andersen, 2015a), og det er i dette fjellområdet alle toppene over 2300 meter befinner seg (Den Norske Turistforening, 2000a; Lauritzen, 2010), trekker det til seg mange som skal gå toppturer. Rondane derimot er mer kjent for blant annet turer langs Rondanestien (Den Norske Turistforening, 2016).

Det er Den Norske Turistforening sine medlemsforeninger som driver mange av hyttene i Jotunheimen og Rondane. Stort sett så er de som går videre til en annen DNT-hytte indre motivert for å gå fotturer i fjellet (vedlegg 2). Om de er ytre motivert for å gå fotturer i fjellet vil de mest sannsynlig ikke gå videre til en annen DNT-hytte. Resultatene viser også at de som går videre til en annen DNT-hytte vil ha lengre varighet på fotturene sine, enn de som velger å ikke gå videre til en annen DNT hytte (modell 3, tabell 4). Det er liten forskjell mellom Rondane og Jotunheimen i varigheten på fotturen i fjellet om man går videre til en annen DNT-hytte (modell 4, tabell 4). Derimot er det større forskjeller om fjellvandreren ikke skal gå videre til en annen DNT-hytte. Personer som ikke skal videre til en annen DNT-hytte men som går i Rondane, vil ha lengre varighet på fotturen sin i fjellet, enn en som ikke går videre til en annen DNT-hytte i Jotunheimen. Hva dette kommer av er vanskelig å si. En av grunnene kan være, som vi så ovenfor, at fjellvandrere i Rondane går lengre enn i Jotunheimen. Dermed er det nærliggende å tenke at de som ikke går videre til en annen DNT-hytte i Jotunheimen gikk toppturer eller kortere helgeturer (DNT Oslo og Omegn, 2016b, 2016d, 2016e), som ikke krevde flere overnattinger på fjellet. Mens siden det er flere som går fotturer med lang varighet i Rondane kan det tenkes at disse tyr til andre overnattingsmetoder, eller velger ruter som går utenom DNT sine hytter slik at de må velge andre

overnattingsmuligheter. Samtidig ser man at de som går i Rondane har en høyere tendens til å gå videre til en annen DNT-hytte, enn de som går i Jotunheimen (vedlegg 2). Dette viser viktigheten av DNT sine hytter i begge områdene. Generelt ser man at det er viktig for både de som skal gå kort og langt i Rondane, mens man ser at DNT-sine hytter er veldig viktig for fjellvandrere som ønsker å gå langt i Jotunheimen.

DNT jobber for å blant annet å fremme et enkelt, aktivt og allsidigfriluftsliv (Norsk Tipping, 2015). De fleste respondentene, som er medlem av DNT, gikk fottur i Rondane. Det har også vist seg at de som er medlem av DNT har lengre varighet på fotturene sine i fjellet, enn de som ikke er medlem av DNT (tabell 4; modell3, og vedlegg 4). Dette resultatet viser at DNT sitt arbeid for å tilrettelegge for fysisk aktivitet i fjellet, er med på å få medlemmene deres til å ha lang varighet på fotturene sine i fjellet. Med ny rekord i antall medlemmer (NTB, 2016a, 2016b), og det at DNT sine medlemmer har lengre varighet på fotturen i fjellet enn andre, kan det også tenkes at flere fjellvandrere har lengre varighet på fotturene sine i fjellet i 2015 enn tidligere. Her er det også viktig å huske at det i 2015 var friluftslivets år. Noe som kan ha vært med på å øke interessen rundt friluftsliv og fotturer i fjellet dette året.

Grunnen til at DNT sine medlemmer går lengre enn andre kan komme av at medlemmer av DNT føler en sterkere tilhørighet til det å gå fotturer i fjellet enn de som ikke er medlemmer. I tillegg vil en person som er medlem av DNT ha god tilgang på mye nyttig og ny informasjon om blant annet turer, hytter og arrangementer, om man skulle trenge dette. Informasjonen finner man i medlemsbladene, på hjemmesiden til DNT eller på hyttene til DNT. På denne måten kan medlemmer av DNT øke kunnskapen sin om friluftsliv og fotturer i fjellet gjennom informasjonen de får fra DNT, og på den måten oppleve at de behersker oppgaver og utfordringer som de kan møte på når man går fotturer i fjellet (Deci & Ryan, 1985, 2008a; Deci et al., 1991; Mehus, 2015). Kunnskapen kan de få testet og utviklet gjennom blant annet av planlegging av turer, deltagelse på nye aktiviteter eller kurs i regi av DNT. Tilhørighet og kunnskap er relevant for individers selvbestemte motivasjon (Deci & Ryan, 2000; Deci et al., 1991; Ryan & Deci, 2000). Ved at individet blant annet opplever tilhørighet og kunnskap vil individet fungere godt og virke oppbyggende på den menneskelige væremåten (Deci & Ryan, 2008a, 2008b; Ryan & Deci, 2002). Når individet fungerer godt og føler selvbestemt motivasjon ved at de psykologiske behovene er tilfredsstilt vil det være i mer fysisk aktivitet, enn om individet ikke hadde opplevd at det fungerte godt og at ikke de psykologiske behovene var tilfredsstilt (Carraça et al., 2011; Fortier et al., 2012; Russell & Bray, 2010). Dermed kan det tenkes at når individet føler tilhørighet og en sosial relasjon (Deci & Ryan,

2000; Mehus, 2015) til DNT og fotturer i fjellet vil det ha lengre varighet og være mer fysisk aktiv i fjellet, enn et individ som ikke føler den tilhørigheten til DNT og fotturer i fjellet (tabell 4; modell 3, og vedlegg 4). Dette var stort sett litt eldre norske kvinner, med høy utdanning og høy inntekt (vedlegg 2). Denne gruppen blir motivert av betraktninger rundt skam, skyldfølelse og stolthet for å gå fotturer i fjellet. Selv om det er ytre motivasjon som er grunnen til at de velger å gå fotturer i fjellet, ser man at de som er medlem av DNT i mindre grad er motivert av tvang, enn hva de som ikke er medlem av DNT (vedlegg 2). Dette kan komme av at DNT skaper tilhørighet og kunnskap for sine medlemmer, og ved at disse psykologiske behovene er tilfredsstillt vil ikke medlemmene oppleve amotivasjon i forbindelse med aktiviteten. Siden man unngår amotivasjon ved å tilfredsstille de psykologiske behovene til en viss grad (Deci & Ryan, 1985; Mehus, 2015).

Mange velger å gå fotturer i fjellet på grunn av de sosiale godene, som blant annet økt familie sammenhold (Aasetre et al., 1994), og i Aastre et. al (1994) svarte hele 74 % av utvalget at de enten gikk med familie eller venner. Siden det sosiale er motivasjonen for mange, og ikke selve turen, er det ikke overraskende fjellvandrere som går i større grupper skårer lavere på indre motivasjon, enn de som går alene eller i mindre turgrupper (vedlegg 2). Siden fjellvandrere i større turgrupper i tillegg har en tendens til å skåre høyt på både amotivasjon og ytre regulering, tyder veldig mye på at det er det sosiale og det ytre som motiverer store venne- eller familiegrupper til å gå fotturer i fjellet. Videre ser man at de som går i grupper på flere, ofte har lengre varighet på fotturene i fjellet enn de som går alene (tabell 4; modell 3, og vedlegg 5). Dette viser at fotturer i fjellet er en sosial ting for mange, som de gjerne kan gjøre sammen med en vennegjeng eller familien. Det å gå sammen med flere på tur kan være med på å øke tilhørigheten til personen man går med (Deci & Ryan, 2000; Mehus, 2015), ved at man skaper sosiale relasjoner ved å gjøre en aktivitet sammen. I tillegg kan det være med på å skape trygghet mellom personene i en gruppe ved at de vet at de kan samles sammen om en aktivitet. På denne måten kan familier og venner som går sammen knytte sterkere bånd gjennom fotturer i fjellet. Man ser at det i stor grad er ytre motivasjon som motiverer fjellvandrere i større grupper til å gå fotturer i fjellet. Dette viser at det viktig at man legger til rette for fotturer og opphold i fjellet for større grupper. Slik at det fortsatt kan være en sosial arena for familie, venner og andre grupper. Jotunheimen er det fjellområdet flest går i større grupper (vedlegg 2). Dette kan komme av at det er her man har de mest kjente turene, som gjerne trekker fjellvandrere som ønsker en sosial opplevelse.

Det å gå sammen i grupper kan også være med på å skape nye relasjoner ved at man for eksempel er med på DNT sine arrangerte turer. Resultatene i denne oppgaven kan ha blitt påvirket av grupper med organiserte DNT-turer. De fleste gruppene som deltok på DNT sine arrangerte turer, i dette utvalget, gikk fotturer i fjellet som hadde ganske lang varighet. På denne måten er de med på å påvirke resultatet med at en stor tur gruppe går lengre enn en med få personer, men på den andre siden er det mange av respondentene som har gått i større grupper (figur 4). I tillegg er disse turene, slik som turer hvor man går med familie eller venner, med på å skape sosiale relasjoner og for mange også trygghet (Deci & Ryan, 2000; Mehus, 2015). Disse arrangementene kan være en arena hvor personer med samme interesser kan møtes for fine turer og nye opplevelser. På de organiserte singel-turene til DNT, kan det i noen tilfeller skape sterke sosiale relasjoner.

I tillegg ser man hvor viktig DNT er for å legge til rette for lengre fotturer ved at de som går til en annen DNT-hytte har lengre varighet på fotturene i fjellet enn de som ikke går fra DNT-hytte til DNT-hytte (tabell 4; modell 3, vedlegg 4 og 5). Dette er et veldig positivt resultat for DNT, samtidig viser det hvor viktig deres tilbud i fjellheimen er for fjellvandrere. Resultatene tyder i stor grad på at tilbudet til DNT blir tatt i bruk og satt pris på. Med dette tilbudet er DNT med på å legge til rette for at man kan ferdes i fjellheimen. Dette er med på å understreke hvor viktig den tilhørigheten, tryggheten og kunnskapen (Deci & Ryan, 1985, 2000; Mehus, 2015) DNT er med på å skape i den norske fjellheimen. De som ikke går videre til en annen DNT-hytte er i større grad motivert av ytre reguleringer, enn de som går videre til en annen DNT-hytte. De som går videre til en annen DNT-hytte er derimot i større grad indre motivert, enn de som ikke går videre (vedlegg 2). Dette henger godt sammen med resultatet som viste at de som er indremotivert går lengre fotturer, enn de som ikke er indre motivert.

Man ser at ved at tur-variablene ble lagt til tabell 4 (modell 3) at ytre regulering holder seg statistisk signifikant. Det er heller ingen endringer i noen av de andre variablene om selvbestemt motivasjon. Man ser to endringer i variablene som omhandler sosialbakgrunn. For det første ser man at aldersvariabelen viser at yngre har lengre varighet på fotturen sin i fjellet enn eldre. For det andre ser man at det ikke lengre er forskjeller mellom norske og utenlandske statsborgere (modell 3). Igjen ser man at det er flere variabler som spiller inn på varighet på fotturer i fjellet (Skog, 2013). I modell 4 (tabell 4) er flere samspillsledd med, og disse er med og påvirker flere av variablene, slik at man ser at de også er med å påvirke varighet på fotturer i fjellet. I modell 4 ser man at amotivasjon, identifisert regulering, inntekt og kjønn er de eneste variablene som ikke har påvirkning på varighet på fotturer i fjellet.

I denne delen har man sett på hvordan tur-variablene er med på å påvirke varigheten på fotturer i fjellet. Man ser har sett at det er ulikheter mellom Jotunheimen og Rondane i varighet på fotturer i fjellet, men utenom dette er det ingen forskjell mellom de to områdene. Det man har sett for fjellområdene er at tilhørighet er en utrolig viktig faktor når det kommer til fotturer i fjellet. Både når det kommer til DNT og det å gå mange sammen i en gruppe. DNT er med å påvirke varigheten på fotturen ved sitt arbeid i fjellheimen. Dette viser seg både ved at DNT sine medlemmer har lengre varighet på fotturer, enn de som ikke er medlemmer, og ved at fjellvandrere har lengre varighet om de går videre til en annen DNT-hytte, enn om de ikke går videre til en annen DNT-hytte. viser at det samlingspunktet DNT har klart å skape i fjellet påvirker varigheten på fotturen på en positiv måte.

I neste del ønsker vil oppgaven bli avrundet. Her vil det trekkes fram funnene fra diskusjonsdelen. Samtidig som man kan begynne å se litt fremover for videre forskning. Det er nevnt flere punkter som kan forbedres eller som man må være klar over til videre forskning.

8. Avslutning

Tidligere har man sett at tilhørighet til fjellet alltid har vært viktig for nordmenn (Helberg, 1994; Lauritzen & Ryvarden, 2001). Gjennom denne oppgaven har man tatt dette videre til å se hva som motiverer fjellvandrere til å gå i fjellet. Her har man sett at indre motivasjoner positivt påvirker varigheten på fotturer i fjellet. Når det kommer til de som blir motivert til å gå fotturer i fjellet av ytre motivasjoner er det litt ulikt, men det man ser er, at de som opplever minst selvbestemmelse har kortest varighet på fotturene sine. For Jotunheimen ser man derimot at indre motivasjoner har både negativ og positiv sammenheng med varighet på fotturen. Man ser også at ytre regulering har positivt sammenheng med varigheten. For Rondane er det på den andre side en negativ sammenheng mellom ytre motivasjoner og varigheten på fotturen.

Resultatene har også vist at man ikke kan forstå hvorfor fjellvandrere velger å gå kortere eller lengre kun ved hjelp av selvbestemt motivasjon. De har også vist at blant annet alderen og utdanningen til fjellvandreren er med og påvirker varigheten på fotturer i fjellet. Det kan tenkes at også inntekt er avgjørende, siden den korrelerer positivt med utdanning. Allikevel ser man grovt sett at det virke som om det i størst grad er yngre fjellvandrere som har lengst varighet på fotturene sine i fjellet, mens eldre velger turer med kortere varighet. Her kan mange ting spille inn, blant annet det at eldre har en tendens til å gå i større tur-grupper, og det kan derfor tenkes at de velger å gå med familie, som kanskje inneholder barn eller barnebarn. Noe som gjør at de må tilpasse turene.

Det har også vist seg at utenlandske turister som drar til Norge har lang varighet på fotturene sine i fjellet. Siden de har valgt å ta ferieturen sin til enten Jotunheimen eller Rondane er det ikke overraskende at denne gruppen har lengre varighet, enn nordmenn som lettere kan ta seg helgeturer i fjellet.

Man har tidligere sett at det er mange ulike grunner til at man går fotturer i fjellet, men man har sett at de sosiale aspektene ved det er veldig viktig for mange (Aasetre et al., 1994; Bischoff, 2007). Både ved at man går sammen med venner og familie (Aasetre et al., 1994). I denne oppgaven har man sett at det sosiale ved å gå fotturer i fjellet er en motivasjon for mange. Det å gå fotturer i større grupper har en positiv sammenheng med varighet på fotturer i fjellet. Samtidig ser man at det er mange som går i større grupper i Jotunheimen, mens man i Rondane går i litt mindre grupper. Det kan også virke som om DNT også kan fungere som en sosial tilhørighet for mange. Dette ser man blant annet ved at medlemmer av DNT har man lengre varighet på fotturene sine om man ikke motiveres av indre motivasjon, enn om man

ikke er medlem av DNT. Man ser også at medlemmer av DNT generelt har lengre varighet på fotturene sine i fjellet, enn de som ikke er medlem av DNT. I tillegg er det en positiv sammenheng mellom de som går videre til en annen DNT-hytte og varighet på fotturer i fjellet. Dette viser at DNT på mange måter er en faktor som er med og påvirker varigheten på fotturen i fjellet på en positiv måte. Dette er et veldig positivt resultat både økonomisk sett for DNT, men også med tanke på at de ønsker å spre tur-glede. Noe resultatene i denne oppgaven i stor grad viser at de gjør.

8.1 Konklusjon

Kort oppsummert kan man si at svaret på «*Hvordan påvirker selvbestemt motivasjon og sosial bakgrunn varighet på fotturer til fjellvandrere på Den Norske Turistforening sine hytter i Jotunheimen og Rondane?*» er at man ikke må se disse variablene alene. Det er flere variabler og samspill som bør inkluderes for å besvare dette spørsmålet (tabell 4). Samtidig ser man at det sosiale med fotturer i fjellet er veldig viktig for fjellvandrere både gjennom DNT, familie og venner. Man ser også at fjellvandrere som motiveres av indre motivasjoner har lang varighet på fotturene sine i fjellet, mens det er mer variert blant fjellvandrere som er motivert av ytre motivasjoner. Personers sosiale bakgrunn spiller også inn på varigheten på fotturen i fjellet. Spesielt yngre har en positiv sammenheng med varighet. Noe også utdanning har, og man kan også tenke seg at inntekt kan ha betydning for varigheten.

Ser man områdene Jotunheimen og Rondane hver for seg, ser man store forskjeller i den selvbestemte motivasjonen. Her ser man at indre motivasjoner har positiv sammenheng med varigheten på fotturen i Rondane, mens det både finnes positive og negative sammenhenger mellom indre motivasjoner og varigheten på fotturen i Jotunheimen. For ytre motivasjoner er det en negativ sammenheng med varigheten i Rondane, mens det i Jotunheimen er positiv sammenheng mellom ytre motivasjoner og varighet på fotturen.

8.2 Veien videre og utfordringer

Resultatene i denne oppgaven tyder på at DNT sin jobb i Jotunheimen og Rondane er med på å legge til rette for friluftsliv og fotturer i fjellet for alle som ønsker å ferdes i fjellet. DNT er der som en trygghet og skaper en sosial tilhørighet for medlemmene sine. Samtidig ser man at det er forskjeller mellom Jotunheimen og Rondane. Den største forskjellen er kanskje at det kan virke som om flere ferdes i Jotunheimen med familie og venner. Det er derfor viktig at hyttene i Jotunheimen legger til rette for et godt tilbud for litt større grupper, og kanskje ulike aktiviteter som kan friste både barn, voksne og eldre. I Rondane ser det derimot mer ut til at

fjellvandrere går alene eller i små grupper. Her vil det dermed kanskje være viktigere å legge til rette for individuelle ønsker ved blant annet god informasjon på hyttene og turguider som kan vise dem fjellet og skape trygghet i løpet av turen. Et tips vil også være at man kunne ha markedsført mer rundt de fantastiske toppene som fins i Rondane. Et inntrykk som har vært gjennomgående under datainnsamlingen er at mange ikke kjenner til alle mulighetene som finnes i Rondane.

Det har blitt gjort veldig lite forskning på temaet selvbestemt motivasjon og fotturer i fjellet. Dette har til tider vært veldig utfordrende, både med tanke på hvilke resultater man kan forvente seg og eventuelle fall gruver man kan falle i. På denne måten har prosessen med denne oppgaven vært en veldig lærerik prosess, og flere fallgroper har dukket opp. Til videre forskning er det viktig å være klar over at tidligere forskning som har benyttet SRQ-E har hatt en lav Cronbachs alpha, noe også denne oppgaven har hatt. I tillegg har også denne oppgaven hatt problemer i forbindelse med konstruksjonen av indekser hvor blant annet spørsmålet som omhandler kunnskap. Kunnskapsvariablene ladet sterkt med indre motivasjon (tabell 1), men ifølge teorien skulle den ha ladet sterkt med identifisert regulering (selfdeterminationtheory.org, 2016). Dette kan komme av at når man går fotturer i fjellet vil det å oppdage nye steder kunne oppfattes som å tilegne seg ny kunnskap. Ved å gå på et nytt fjell har man tilegnet seg ny kunnskap om enda et fjell. Det kan derfor være en fordel for videre forskning å omformulere spørsmålet som omhandler kunnskap, eventuelt benytte seg av et annet spørreskjema. Det kan også være en ide å holde seg til et område. Dette med tanke på vær og føre. I denne oppgaven er det innhentet data fra to områder, og som presentert tidligere var vær og føre helt forskjellig på de to områdene da dataene ble samlet inn. Samtidig har det vært veldig interessant å samle inn på to steder, og på den måten ha datamateriale slik at man kan sammenlikne to områder, men et tips til videre forskning er å være klar over hvilke utfordringer dette kan gi.

Litteraturliste

- Aasetre, J., & Gundersen, V. (2012). Outdoor recreation research: Different approaches, different values? *Norsk Geografisk Tidsskrift*, 66, s. 193-203.
- Aasetre, J., Kleiven, J., & Kaltenborn, B. P. (1994). Friluftsliv i Norge - Motivasjon og atferd. Hentet 02.09.15 fra:
<http://www.nina.no/archive/nina/PppBasePdf/oppdragsmelding%5C309.pdf>
- Andersen, H. (2015a). Jotunheimen. *DNT årbok 2015*, 147. årgang.
- Andersen, H. (2015b). Leder: Jakten på rekorder. *Fjell og vidde*, nr. 3 juni 2015.
- Andresen, H. (2014). DNTs årbok 2014. *Den Norske Turistforening*, 146. årgang.
- Baard, P. P., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2004). Intrinsic Need Satisfaction: A Motivational Basis of Performance and Well-Being in Two Work Settings. *Journal of Applied Social Psychology*, 34, 2045-2068.
- Baglo, C. (2016). Slik reiser vi i år. *Hamar Arbeiderblad*, 08.01.16.
- Bergens Tidene. (2014). - Mer opptatt av utstyr enn møtet med naturen. *Bergens Tidene*. Hentet 11.03.16 fra: <http://www.bt.no/sprek/--Mer-opptatt-av-utstyr-enn-motet-med-naturen-3061321.html>
- Bischoff, A. (2007). Mellom meg og det andre finns det sties... *Veglederen*. Hentet 30.08.15 fra:
https://teora.hit.no/bitstream/handle/2282/694/Mellom_meg_og_det_andre.pdf?sequence=1
- Bischoff, A., & Odden, A. (2002). Nye trender i norsk friluftsliv – utvanning eller forsterkning av gamle mønstre og idealer. Hentet 30.08.15 fra:
<https://dspace01.hit.no/bitstream/handle/2282/677/FRIFOtrender-siste1.pdf?sequence=1>
- Carraça, E. V., Coutinho, S. R., Markland, D., Matos, M. G., Minderico, C. S., Sardinha, L. B., Silva, M. N., Teixeira, P., Vieira, P. N. (2011). Exercise Autonomus Motivation Predicts 3-yr Weight Loss in Women. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 43(No. 4), 728-737.
- Craike, M. J. (2008). Application of Self-Determination Theory to a Study of Determinants of Regular Participation in Leisure-Time Physical Activity. *World Leisure Journal*, 50:1.
- Csikszentmihalyi, M. (1991). *Flow: Optimaloplevelsens psykologi*. København: Munksgaard.

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and self determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), s. 227-268. Hentet 02.09.15 fra:
http://www.selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_DeciRyan_PIWhatWhy.pdf
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008a). Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne, Rapport (1)*, 49(1), s. 14-23. Hentet 03.09.15 fra: <http://psycnet.apa.org/journals/cap/49/1/14/>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008b). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne, Rapport (3)*, 49(3), s. 182-185. Hentet 03.09.15
<http://psycnet.apa.org/journals/cap/49/3/182/>
- Deci, E. L., Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., & Ryan, R. M. (1991). Motivation and Education- The Self-Determination Perspective. *Education Psychologist*, 26(3-4), s. 325-346. doi:10.1207/s15326985ep2603&4_6
- Den Norske Turistforening. (2000a). Jotunheimen. In D. Per Roger Lauritzen (Ed.), *Til fots i Norge*. Belgia: Den Norske Turistforening.
- Den Norske Turistforening. (2000b). Rondane og Alvdal Vestfjell. In D. Per Roger Lauritzen (Ed.), *Til fots i Norge*. Belgia: Den Norske Turistforening.
- Den Norske Turistforening. (2016). Rondanestien - fra fjord til fjell. Hentet 29.03.16
<http://rondanestien.turistforeningen.no/>
- Den Norske Turistforening. (u.å.). Friluftsliv for folkehelse. Hentet 26.04.16
<https://www.dnt.no/folkehelse/>
- DNT. (2013). DNTs historie. Hentet 01.09.15 fra: <https://www.dnt.no/historikk/>
- DNT. (u.å.-a). DNTs visjon. Hentet 01.09.15 fra: <http://www.dnt.no/visjon/>
- DNT. (u.å.-b). Om DNT. Hentet 01.09.15 fra: <http://www.dnt.no/omdnt/>
- DNT Oslo og Omegn. (2014). Velkommen til Grimsdalshytta. Hentet 17.03.16 fra:
<https://grimsdalshytta.dnt.no/>

- DNT Oslo og Omegn. (2015). Hyttas historie - Glitterheim 1901-2015. Hentet 04.04.16 fra:
<https://glitterheim.dnt.no/historie/>
- DNT Oslo og Omegn. (2016a). Bjørnhollia. Hentet 04.04.16 fra:
<http://www.ut.no/hytte/3.2396/>
- DNT Oslo og Omegn. (2016b). Gjendebu. Hentet 04.04.16 fra:
<http://www.ut.no/hytte/3.1844/>
- DNT Oslo og Omegn. (2016c). Gjendesheim. Hentet 04.04.16 fra:
<http://www.ut.no/hytte/3.1864/>
- DNT Oslo og Omegn. (2016d). Glitterheim. Hentet 04.04.16 fra:
<http://www.ut.no/hytte/3.1846/>
- DNT Oslo og Omegn. (2016e). Helgetur over Bukkelægret og Besseggen. Hentet 05.04.16 fra: <http://www.ut.no/tur/2.1494/>
- DNT Oslo og Omegn. (2016f). Klassisk rundtur i Rondane (Trekanten). Hentet 05.04.16 fra:
<http://www.ut.no/tur/2.4959/>
- DNT Oslo og Omegn. (2016g). Rondvassbu. Hentet 04.04.16 fra:
<http://www.ut.no/hytte/3.2397/>
- DNT Oslo og Omegn. (u.å.). Om DNT Oslo og Omegn. Hentet 09.04.16 fra:
<https://www.dntoslo.no/om/>
- 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.
- Dåsnes, M. (2011). Friluftsliv. Hentet 09.04.16 fra:
<http://aktivitetsbanken.udir.no/Tema/Arealer/Friluftsliv/>
- Eikemo, T. A., & Clausen, T. H. (2007). *Kvantitativ analyse med SPSS: en praktisk innføring i kvantitative analyseteknikker*. Trondheim: Tapir akademisk forlag.
- Fortier, M., Guérin, E., Duda, J. L., & Teixeira, P. (2012). Promoting physical activity: Development and testing of Self-Determination Theory-based interventions. *International journal of Behavioral Nutrition and Physical activity*, 9:20.
- Fossland, K., & Mikalsen, K.-E. (2015). Nordmenn ferierer i fjellet som aldri før. Hentet 04.09.15 fra: <http://www.aftenposten.no/okonomi/Nordmenn-ferierer-i-fjellet-som-aldri-for-8086483.html>

- Hansen, F. I. (2007). *Rondane*. Oslo: Tun Forlag AS.
- Hartman, J. E., Boezen, H. M., de Greef, M. H., & Hacken, N. H. (2013). Physical and Psychosocial Factors Associated With Physical Activity in Patients With Chronic Obstructive Pulmonary Disease. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 94(12), s. 2396-2402.
- Helberg, C. (1994). *De første vandrere*. Bryne: Den Norske Turistforening.
- Hinch, T., & Higham, J. (2008). Sport, turism and authenticity. In M. Weed (Ed.), *Sport & Tourism. A Reader*. London: Routledge.
- Hvidsten, I., & Theisen, M. (2009, 29.02.16). Drar på sjekketur i feil fjell. Menn velger Jotunheimen - kvinner vandrer helst i Rondane. *VG*.
- Jægtnes, H. S. (2015). Friluftsliv er i vinden som aldri før. Hentet 10.09.15 fra: <https://www.dnt.no/nyheter/1763-friluftsliv-er-i-vinden-som-aldri-fr/>
- Kaiser, H. F. (1974). An index of factor simplicity. *Psychometrika*, 39, s. 31–36.
- Kristiansen, J. (2010). Motivasjon for fysiks aktivitet blant personer med psykiske lidelser. Hentet 28.01.16 fra: http://brage.bibsys.no/xmlui/bitstream/handle/11250/171695/kristiansen_mas_2010.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Lauritzen, P. R. (2010). *Jotunheimen Norges beste fjellturer* (Vol. 3). Latvia: Gyldendal Norske Forlag AS.
- Lauritzen, P. R., & Ryvarden, L. (2001). *FjellNorge. Fra Breheimen til Rondane*. Nørhaven: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Lund, O. T., Innerdal, I. L., & Lauritzen, P. R. (2015). 229 topper over 2000 meter *Norges beste toppturer* (Vol. 4). Latvia: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Markland, D., & Tobin, V. J. (2010). Need support and behavioural regulations for exercise among exercise referral scheme clients: The mediation role of psychological need satisfaction. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(2), 91-99. Hentet 24.01.16 fra: http://ac.els-cdn.com/S1469029209000922/1-s2.0-S1469029209000922-main.pdf?_tid=71a95114-15e6-11e6-a567-00000aab0f02&acdnat=1462799197_331dcc78ab9f208c172c055425b5e108
- Maske, J. (2015). Når turen blir prestasjon. *Fjell og vidde*, s. 100-107.

- Mehus, I. (2015). Motivasjon ... til hva? I S. A. Sæther (Ed.), *Trenerroller* (s. 27-44). Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS.
- Miljødirektoratet. (2010). Rondane. Hentet 13.01.16 fra: <http://www.miljodirektoratet.no/no/Tema/Verneomrader/Norges-nasjonalparker/Rondane/>
- Murcia, J. A. M., Gimeno, E. C., & Camacho, A. M. (2006). Measuring self-determination motivation in a physical fitness setting: Validation of the Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire-2 (BREQ-2) in Spanish sample. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*.
- Norsk Tipping. (2015). DNT - Den Norske Turistforening. Hentet 01.09.15 fra: <http://fravuggetilgull.no/?sportsman-name-page=dnt>
- Norske Naturperler. (u.å.). Rondane. Hentet 09.05.16 fra: <http://naturperler.com/default.asp?pageid=5607>
- NTB. (2016a). Dette er mer trendy enn noensinne. *Dagbladet*. Hentet 10.03.16 fra: <http://www.dagbladet.no/2016/03/07/nyheter/dnt/reise/norgesferie/fjell/43418874/>
- NTB. (2016b). DNT: Ingenting mer trendy enn norske fjell. *Aftenposten*. Hentet 10.03.16 fra: http://www.aftenposten.no/reise/DNT-Ingenting-mer-trendy-enn-norske-fjell-704905_1.snd
- Puente, R., & Anshel, M. H. (2010). Exercisers' perceptions of their fitness instructor's interacting style, perceived competence, and autonomy as a function of self-determined regulation to exercise, enjoyment, affect, and exercise frequency. *Scandinavian Journal of Psychology*, 51(1), 38-45. Hentet 24.01.16 fra: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1467-9450.2009.00723.x/epdf>
- Ringdal, K. (2013). *Enhet og mangfold*. Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS.
- Roberts, G. C., & Treasure, D. C. (2012). *Advances in motivation in sport and exercise*. USA: Human Kinetics.
- Russell, K. L., & Bray, S. R. (2010). Promoting Self-Determined Motivation for Exercise in Cardiac Rehabilitation: The Role of Autonomy Support. *Rehabilitation Psychology*, 55(1), s. 74-80. Hentet 28.01.16 fra: <http://psycnet.apa.org/journals/rep/55/1/74/>
- Ryan, R., & Connell, J. (1989). Perceived locus of causality and internalization - examining reasons for acting in 2 domains. *J Personal Soc Psychol*, 57(5), s. 749-761. Hentet 08.09.15 fra: <http://psycnet.apa.org/journals/psp/57/5/749/>

- Ryan, R., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55(1), s. 68-78. Hentet 09.09.15 fra: <http://psycnet.apa.org/journals/amp/55/1/68/>
- Ryan, R., & Deci, E. L. (2002). *An overview of self-determination theory: An organismic dialectical research*. New York: The university of Rochester press.
- Ryvarden, L. (2011). *Jotunheimen* (Vol. 1.utgave). Livonia Print Sia, Latvia: Cappelen Damm AS.
- Røkkum, E. (2015). Hvor ble det av den enkle gåturen. Hentet 05.02.16 fra: <http://harvest.as/artikkel/om-vaghalsler-i-friluftslivets-ar>
- Sebire, S. J., Standage, M., & Vansteenkiste, M. (2009). Examining Intrinsic Versus Extrinsic Exercise Goals: Cognitive, Affective, and Behavioral Outcomes. *Journal of Sport & Psychology*, 31(2), 189-210. Hentet 24.01.16 fra: <http://opus.bath.ac.uk/14264/1/16949.pdf>
- selfdeterminationtheory.org. (2016). Self-Regulation Questionnaires. Hentet 25.02.15 fra: <http://www.selfdeterminationtheory.org/self-regulation-questionnaires/>
- 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 and Exercise*, 11(6), s. 591-601. Hentet 25.01.16 fra: http://ac.els-cdn.com/S1469029210000889/1-s2.0-S1469029210000889-main.pdf?_tid=55ca3960-15e9-11e6-9288-00000aab0f26&acdnat=1462800442_237a0a4438bf823c24c06be39610ab3c
- Silva, M. N., Vieira, P. N., Coutinho, S. R., Minderico, C. S., Matos, M. G., Sardinha, L. B., & Teixeira, P. J. (2009). Using self-determination theory to promote physical activity and weight control: a randomized controlled trial in women. *Journal of Behavioral Medicine*, 33(2), s. 110-122. Hentet 25.01.16 fra: http://download.springer.com/static/pdf/263/art%253A10.1007%252Fs10865-009-9239-y.pdf?originUrl=http%3A%2F%2Flink.springer.com%2Farticle%2F10.1007%2Fs10865-009-9239-y&token2=exp=1462801612~acl=%2Fstatic%2Fpdf%2F263%2Fart%25253A10.1007%25252Fs10865-009-9239-y.pdf%3ForiginUrl%3Dhttp%253A%252F%252Flink.springer.com%252Farticle%252F10.1007%252Fs10865-009-9239-y*~hmac=f68d24d57b893237f0f115f4acf700817107d09ee74acafd1d61941f69dce72e

Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2011). *Skolen som læringsarena. Selvoppfatning, motivasjon og læring*. (Vol. 5.). Oslo: Universitetsforlaget.

Skog, O.-J. (2013). *Å forklare sosiale fenomener*. Oslo: Gyldendal Norske Forlag AS.

Smestad, B. (2014). Rondane 2k-marathon. Hentet 29.03.16 fra:
<http://baard.multiadventures.net/bilder/2014/Rondane%202k-marathon/>

Statens vegvesen. (u.å.). Rondane. Hentet 13.01.16 fra:
<http://www.nasjonaleturistveger.no/no/turistvegene/rondane>

Vorkinn, M. (2011). Bruk og brukere i jotunheimen 1992, 2002 og 2010, Dokumentrapport
Hentet 28.04.16 fra:
<https://www.fylkesmannen.no/Documents/Dokument%20FMOP/Milj%C3%B8%20og%20klima/Verneomr%C3%A5der/Bruk%20vern/Brukerunders%C3%B8kelse%20fra%20Jotunheimen%201992-2010.pdf>

Wilberg, K. A. K. (2010). Bortfallsstudie i Dovrefjell - Sunndalsfjella nasjonalpark. Hentet 01.04.16 fra:
http://brage.bibsys.no/xmlui/bitstream/handle/11250/186760/Kari%20Anne%20Kaxrud%20Wilberg_M30_INA_2010.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Friluftslivets år (2015). Om oss. Hentet 08.12.15 fra: <http://www.friluftslivetsar.no/fa15/>

Vedlegg 1: Korrelasjonsmatrise selvbestemt motivasjon

Tabell 5; Korrelasjonsmatrise for konstruksjon av motivasjons indekser

	Nyttelse	God grunn	Negativt meg selv	Fysisk akt.	Balansering	Spennning	Kunnskap	Absolutt nedvendig	Ikke sikker	Bar	Opplage	Usikker	Sum	Sint familie	Forførdelig
Nyttelse	1,000														
God grunn	-0,108*	1,000													
Negativt meg selv	0,045	0,113*	1,000												
Fysisk akt.	0,268*	-0,047	0,125*	1,000											
Balansering	-0,030	0,083	0,154*	0,016	1,000										
Spennning	0,341*	0,032	0,153*	0,173*	0,063	1,000									
Kunnskap	0,192*	0,075	0,200*	0,204*	0,094	0,437*	1,000								
Absolutt nedvendig	0,336*	-0,048	0,292*	0,257*	0,085	0,311*	0,296*	1,000							
Ikke sikker	-0,342*	0,290*	0,028	-0,178*	0,062	-0,114*	-0,112*	-0,155*	1,000						
Bar	-0,245*	0,077	0,206*	-0,025	0,147*	-0,080	0,082	-0,058	0,111*	1,000					
Opplage	0,318*	-0,80	0,071	0,256*	0,009	0,323*	0,315*	0,188*	-0,195*	0,004	1,000				
Usikker	-0,242*	0,352*	0,038	-0,133*	0,065	-0,042	-0,079	-0,105*	0,651*	0,117	-0,159*	1,000			
Sum	0,226*	-0,048	0,161*	0,549*	0,047	0,183*	0,275*	0,292*	-0,133*	0,022	0,299*	-0,140*	1,000		
Sint familie	-0,081	0,044	0,214*	-0,026	0,312*	-0,087	-0,024	0,010	0,111*	0,462*	-0,013	0,031	0,017	1,000	
Forførdelig	0,271*	-0,224*	0,216*	0,204*	0,050	0,231*	0,139*	0,367*	-0,144*	0,060	0,171*	-0,165*	0,193*	0,095*	1,000

Vedlegg 2; Korrelasjonsmatrise til variabler

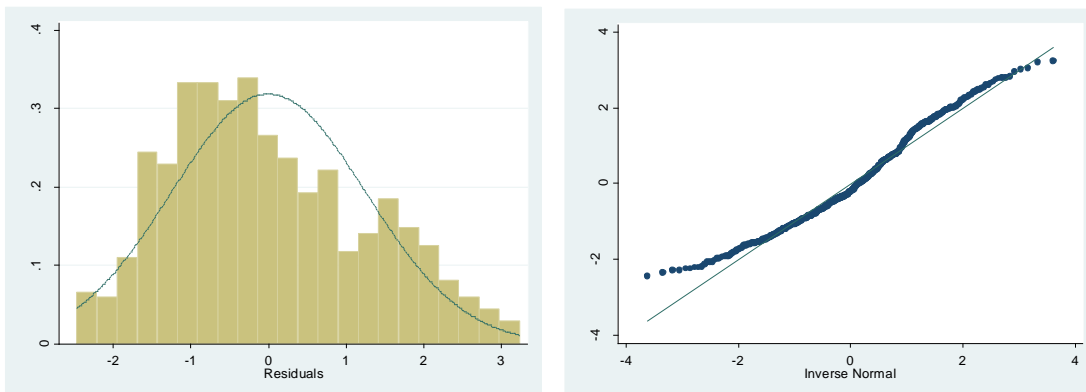
Tabell 6; Korrelasjonsmatrise variabler

	Varighet tur	Amotivasjon	Ytre regulering	Innlemmet regulering	Identifisert regulering	Indre motivasjon	Inntekt	Utdanning	Alder	Kvinne	Statsborger	Område	Medlem DNT	Antall turfølgjet	Veien videre
Varighet tur	1,000														
Amotivasjon	0,040	1,000													
Ytre regulering	-0,067	0,140*	1,000												
Innlemmet regulering	0,026	-0,145*	0,157*	1,000											
Identifisert regulering	-0,008	-0,122*	0,047	0,385*	1,000										
Indre motivasjon	0,088*	-0,193*	-0,103*	0,375*	0,489*	1,000									
Inntekt	-0,130*	-0,015	-0,109*	0,122*	-0,106*	-0,037	1,000								
Utdanning	0,081	-0,105*	-0,160*	0,077	-0,044	0,059	0,315*	1,000							
Alder	-0,133*	0,055	-0,174*	0,136*	0,007	-0,018	0,552*	0,215*	1,000						
Kvinne	0,050	-0,104*	-0,084	0,072	0,146*	0,080	-0,253*	0,055	-0,080	1,000					
Statsborger	-0,284*	-0,201*	-0,014	0,032	0,060	-0,223*	0,151*	-0,072	0,167*	0,156*	1,000				
Område	-0,226*	0,049	-0,070	-0,054	-0,010	0,027	0,085	0,007	-0,016	-0,056	-0,022	1,000			
Medlem DNT	0,103*	-0,095*	-0,058	0,153*	0,009	-0,041	0,222*	0,132*	0,264*	0,125*	0,318*	-0,108*	1,000		
Antall turfølgjet	-0,028	0,160*	0,100*	-0,010	-0,030	-0,096*	0,071	-0,042	0,112*	0,042	0,090*	0,104*	-0,038	1,000	
Veien videre	0,412*	-0,036	-0,089*	-0,004	-0,021	0,099*	-0,005	0,041	-0,047	-0,049	-0,202*	-0,154*	0,109*	-0,244*	1,000

Vedlegg 3, Regresjons forutsetninger.

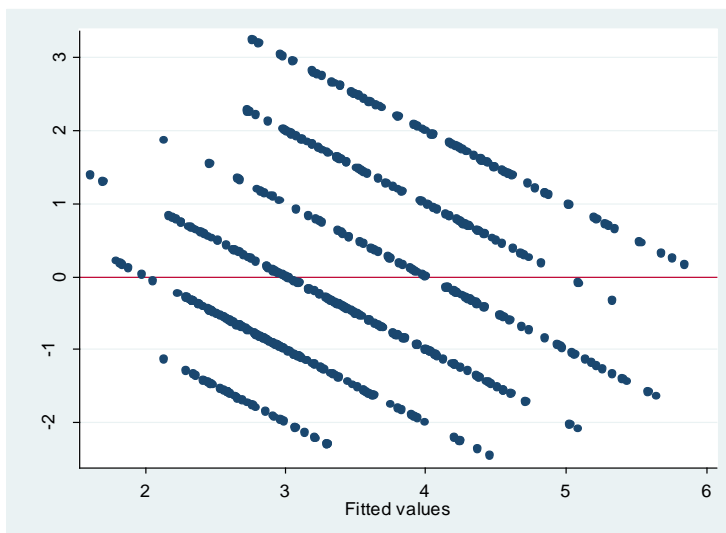
Figur 8; Normalfordeling:

Modell 3:



Figur 9; Heteroskedasitet:

Modell 3:



$$\text{chi2}(1) = 0.09$$

$$\text{Prob} > \text{chi2} = 0.770$$

Tabell 7; Uavhengighet:

Variabel i Varighet fottur	rho
Amotivasjon	0,000
Ytre regulering	0,000
Innlemmet regulering	0,079
Identifisert regulering	0,000
Indre motivasjon	0,047
Inntekt	0,052
Utdanning	0,249
Alder	0,006
Kjønn	0,001
Statsborger	0,205
Område	0,094
Medlem av DNT	0,019
Antall i turfølget	0,018
Veien videre	0,296

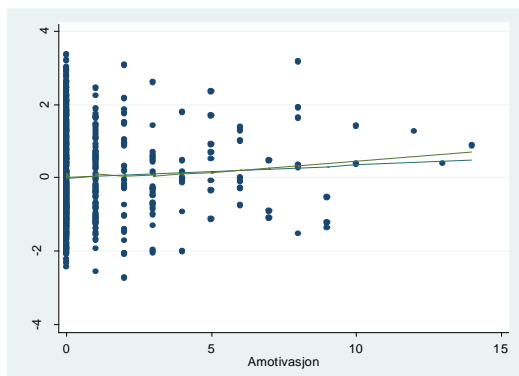
Tabell 8; Multikollinearitet:

Modell 3:

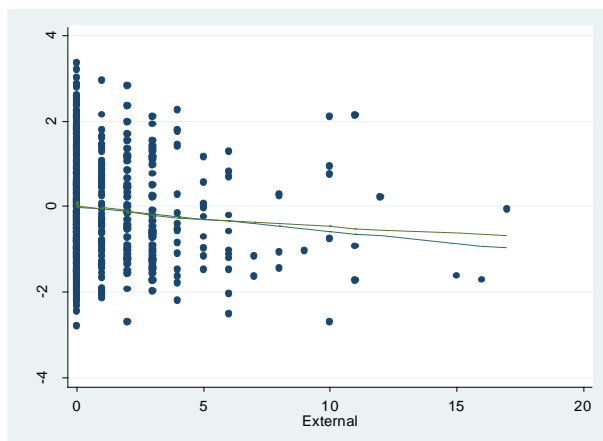
Variabel	VIF
Inntekt	1,78
Intrinsic	1,66
Alder	1,60
Identified	1,51
Statsborger	1,46
Introjection	1,41
Medlem av DNT	1,29
Kjønn	1,21
Utdanning	1,21
Amotivasjon	1,20
External	1,20
Veien videre	1,17
Antall i turfølget	1,13
Område	1,07
Gjennomsnitt VIF	1,35

Figur 10; Lineære sammenhenger

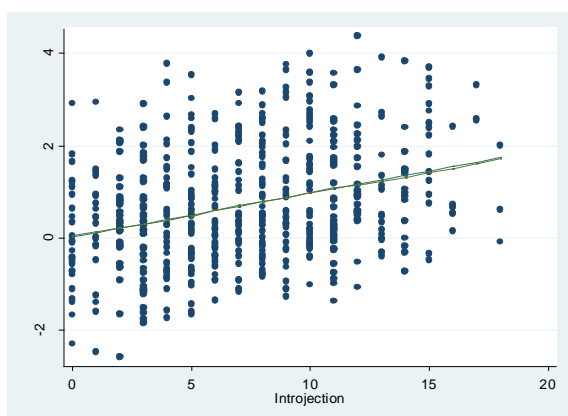
Amotivasjon



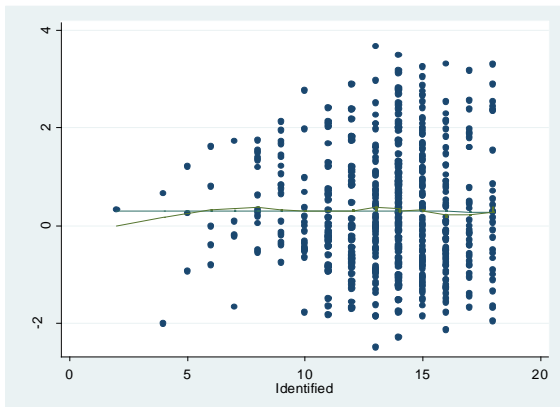
External:



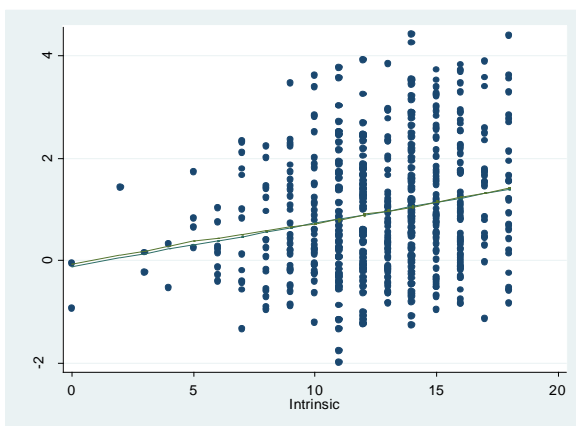
Introjection:



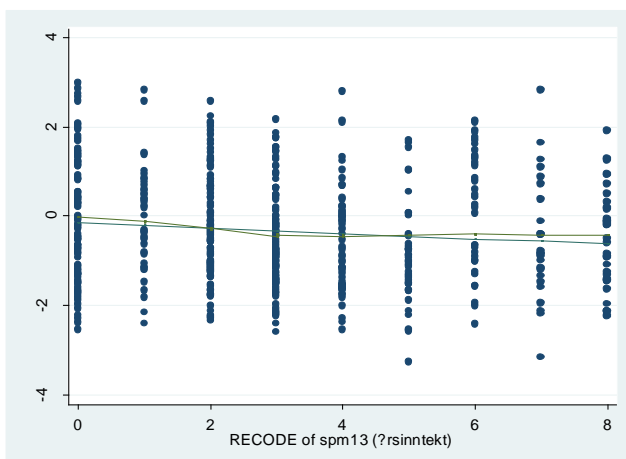
Identified:



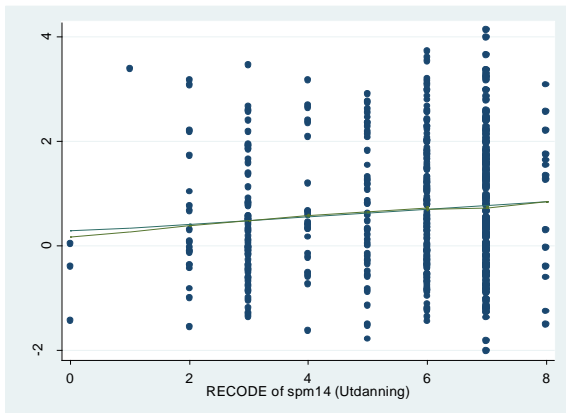
Intrinsic:



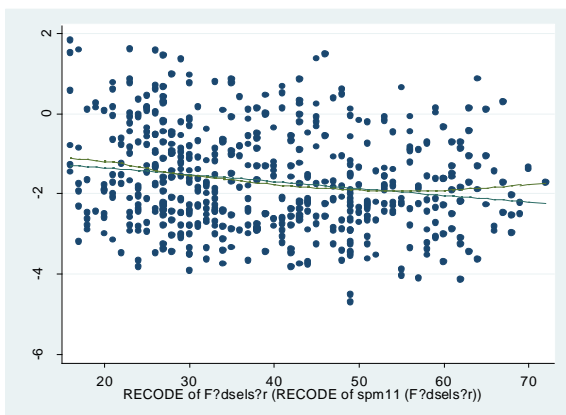
Inntekt:



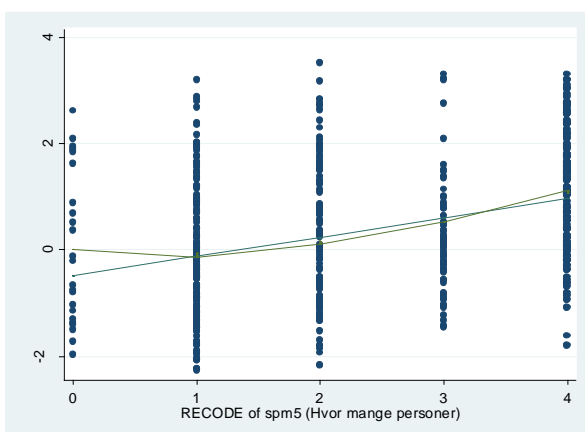
Utdanning:



Alder:



Antall i turfølget:



Vedlegg 4; Tabell Jotunheimen

Tabell 9; Regresjonsanalyse Jotunheimen

Varighet på fottur	Koeffisienten	Standardavvik	Sig.
Amotivasjon	0,005	0,044	0,914
Ytre regulering	-0,057	0,040	0,157
Innlemmet regulering	0,103	0,045	0,023
Identifisert regulering	0,073	0,036	0,043
Indre motivasjon	-0,067	0,032	0,038
Inntekt	-0,050	0,044	0,257
Utdanning	0,106	0,052	0,043
Alder	-0,019	0,008	0,025
Kvinne	-0,134	0,177	0,452
Statsborger	-1,136	0,236	<0,001
Medlem av DNT	0,729	0,186	<0,001
Antall i turfølget	0,495	0,129	<0,001
Veien videre	1,417	0,184	<0,001
Innlemmet regulering* Antall i turfølget	-0,043	0,015	0,004
Konstant	2,268	0,729	0,002
<hr/>			
R ²			0,342
R ² -change			0,306
N=270			

Vedlegg 5; Tabell Rondane

Tabell 10; Regresjonsanalyse av Rondane

Varighet på fottur	Koeffisienten	Standardavvik	Sig.
Amotivasjon	0,058	0,041	0,163
Ytre regulering	-0,069	0,032	0,032
Innlemmet regulering	0,038	0,020	0,063
Identifisert regulering	-0,055	0,033	0,093
Indre motivasjon	0,173	0,051	0,001
Inntekt	-0,054	0,044	0,216
Utdanning	0,063	0,051	0,212
Alder	-0,014	0,006	0,033
Kvinne	0,303	0,163	0,064
Statsborger	-0,498	0,224	0,027
Medlem av DNT	2,240	0,728	0,002
Antall i turfølget	0,145	0,063	0,021
Veien videre	0,721	0,162	<0,001
Indre motivasjon * Medlem av DNT	-0,147	0,057	0,010
Konstant	1,836	0,803	0,023
<hr/>			
R ²			0,305
R ² -change			0,265
N=254			

Vedlegg 6; Utregning case tilleggs tabeller Rondane og Jotunheimen

Jotunheimen:

Skårer 18 på innlemmet regulering og går alene:

$$\begin{aligned} Y_1 = & 2,268 + (0,005 * 0,993) + (-0,057 * 1,085) + (0,103 * 18) + (0,073 * 13,574) \\ & + (-0,067 * 12,819) + (-0,050 * 3,326) + (0,106 * 5,589) \\ & + (-0,019 * 38,893) + (-0,134 * 0) + (-1,136 * 1) + (0,729 * 1) \\ & + (0,495 * 0) + (1,417 * 1) + (-0,043 * 18 * 0) \end{aligned}$$

$$Y_1 = 4,894$$

Skårer 18 på innlemmet regulering og går i et turfølge med 6 eller flere:

$$\begin{aligned} Y_2 = & 2,268 + (0,005 * 0,993) + (-0,057 * 1,085) + (0,103 * 18) + (0,073 * 13,574) \\ & + (-0,067 * 12,819) + (-0,050 * 3,326) + (0,106 * 5,589) \\ & + (-0,019 * 38,893) + (-0,134 * 0) + (-1,136 * 1) + (0,729 * 1) \\ & + (0,495 * 4) + (1,417 * 1) + (-0,043 * 18 * 4) \end{aligned}$$

$$Y_2 = 3,778$$

Skårer 0 på innlemmet regulering og går alene:

$$\begin{aligned} Y_3 = & 2,268 + (0,005 * 0,993) + (-0,057 * 1,085) + (0,103 * 0) + (0,073 * 13,574) \\ & + (-0,067 * 12,819) + (-0,050 * 3,326) + (0,106 * 5,589) \\ & + (-0,019 * 38,893) + (-0,134 * 0) + (-1,136 * 1) + (0,729 * 1) \\ & + (0,495 * 0) + (1,417 * 1) + (-0,043 * 0 * 0) \end{aligned}$$

$$Y_3 = 3,040$$

Skårer 0 på innlemmet regulering og går i et turfølge med 6 eller flere:

$$\begin{aligned} Y_4 = & 2,268 + (0,005 * 0,993) + (-0,057 * 1,085) + (0,103 * 0) + (0,073 * 13,574) \\ & + (-0,067 * 12,819) + (-0,050 * 3,326) + (0,106 * 5,589) \\ & + (-0,019 * 38,893) + (-0,134 * 0) + (-1,136 * 1) + (0,729 * 1) \\ & + (0,495 * 1) + (1,417 * 1) + (-0,043 * 0 * 1) \end{aligned}$$

$$Y_4 = 5,020$$

Rondane:

Skåret 18 på indre motivasjon og medlem av DNT:

$$\begin{aligned} Y_1 = & 1,836 + (0,058 * 0,795) + (-0,069 * 1,413) + (0,038 * 7,461) + (-0,055 * 13,630) \\ & + (0,173 * 18) + (-0,054 * 2,929) + (0,063 * 5,567) + (-0,014 * 39,323) \\ & + (0,303 * 0) + (-0,498 * 1) + (2,240 * 1) + (0,145 * 0) + (0,721 * 1) \\ & + (-0,147 * 18 * 1) \end{aligned}$$

$$Y_1 = 4,390$$

Skåret 18 på indre motivasjon og ikke medlem av DNT:

$$\begin{aligned} Y_2 = & 1,836 + (0,058 * 0,795) + (-0,069 * 1,413) + (0,038 * 7,461) \\ & + (-0,055 * 13,630) + (0,173 * 18) + (-0,054 * 2,929) + (0,063 * 5,567) \\ & + (-0,014 * 39,323) + (0,303 * 0) + (-0,498 * 1) + (2,240 * 0) \\ & + (0,145 * 0) + (0,721 * 1) + (-0,147 * 18 * 0) \end{aligned}$$

$$Y_2 = 4,796$$

Skåret 0 på indre motivasjon og medlem av DNT:

$$\begin{aligned} Y_3 = & 1,836 + (0,058 * 0,795) + (-0,069 * 1,413) + (0,038 * 7,461) \\ & + (-0,055 * 13,630) + (0,173 * 0) + (-0,054 * 2,929) + (0,063 * 5,567) \\ & + (-0,014 * 39,323) + (0,303 * 0) + (-0,498 * 1) + (2,240 * 1) \\ & + (0,145 * 0) + (0,721 * 1) + (-0,147 * 0 * 1) \end{aligned}$$

$$Y_3 = 3,923$$

Skåret 0 på indre motivasjon og ikke medlem av DNT:

$$\begin{aligned} Y_4 = & 1,836 + (0,058 * 0,795) + (-0,069 * 1,413) + (0,038 * 7,461) \\ & + (-0,055 * 13,630) + (0,1730) + (-0,054 * 2,929) + (0,063 * 5,567) \\ & + (-0,014 * 39,323) + (0,303 * 0) + (-0,498 * 1) + (2,240 * 0) \\ & + (0,145 * 0) + (0,721 * 1) + (-0,147 * 0 * 0) \end{aligned}$$

$$Y_4 = 1,682$$

Vedlegg 7; Utregning av case, tabell 4

Medlem av DNT, 18 på indre motivasjon:

$$\begin{aligned} Y_1 = & 1,909 + (0,050 * 0,898) + (-0,063 * 1,244) + (0,099 * 7,223) + (0,002 * 13,601) \\ & + (0,081 * 18) + (-0,052 * 3,134) + (0,079 * 5,578) + (-0,015 * 39,101) \\ & + (-0,798 * 1) + (-0,839 * 1) + (0,655 * 1) + (0,761 * 1 * 1) \\ & + (0,416 * 0) + (-0,035 * 7,223 * 0) + (2,101 * 1) + (-0,121 * 18 * 1) \end{aligned}$$

$$Y_1 = 2,553$$

Ikke medlem av DNT; 18 på indre motivasjon:

$$\begin{aligned} Y_2 = & 1,909 + (0,050 * 0,898) + (-0,063 * 1,244) + (0,099 * 7,223) + (0,002 * 13,601) \\ & + (0,081 * 18) + (-0,052 * 3,134) + (0,079 * 5,578) + (-0,015 * 39,101) \\ & + (-0,798 * 1) + (-0,839 * 1) + (0,655 * 1) + (0,761 * 1 * 1) \\ & + (0,416 * 0) + (-0,035 * 7,223 * 0) + (2,101 * 0) + (-0,121 * 18 * 0) \end{aligned}$$

$$Y_2 = 2,628$$

Medlem av DNT, 0 på indre motivasjon;

$$\begin{aligned} Y_3 = & 1,909 + (0,050 * 0,898) + (-0,063 * 1,244) + (0,099 * 7,223) + (0,002 * 13,601) \\ & + (0,081 * 0) + (-0,052 * 3,134) + (0,079 * 5,578) + (-0,015 * 39,101) \\ & + (-0,798 * 1) + (-0,839 * 1) + (0,655 * 1) + (0,761 * 1 * 1) \\ & + (0,416 * 0) + (-0,035 * 7,223 * 0) + (2,101 * 1) + (-0,121 * 0 * 1) \end{aligned}$$

$$Y_3 = 3,273$$

Ikke medlem av DNT, 0 på indre motivasjon:

$$\begin{aligned} Y_4 = & 1,909 + (0,050 * 0,898) + (-0,063 * 1,244) + (0,099 * 7,223) + (0,002 * 13,601) \\ & + (0,081 * 0) + (-0,052 * 3,134) + (0,079 * 5,578) + (-0,015 * 39,101) \\ & + (-0,798 * 1) + (-0,839 * 1) + (0,655 * 1) + (0,761 * 1 * 1) \\ & + (0,416 * 0) + (-0,035 * 7,223 * 0) + (2,101 * 0) + (-0,121 * 0 * 0) \end{aligned}$$

$$Y_4 = 1,172$$

Skårer 18 på innlemmet regulering, og går alene

$$\begin{aligned} Y_5 = & 1,909 + (0,050 * 0,898) + (-0,063 * 1,244) + (0,099 * 18) + (0,002 * 13,601) \\ & + (0,081 * 12,735) + (-0,052 * 3,134) + (0,079 * 5,578) \\ & + (-0,015 * 39,101) + (-0,798 * 1) + (-0,839 * 1) + (0,655 * 1) \\ & + (0,761 * 1 * 1) + (0,416 * 0) + (-0,035 * 18 * 0) + (2,101 * 1) \\ & + (-0,121 * 12,735 * 1) \end{aligned}$$

$$Y_5 = 3,830$$

Skårer 18 på innlemmet regulering og går i et turfølge med 6 eller flere personer:

$$\begin{aligned} Y_6 = & 1,909 + (0,050 * 0,898) + (-0,063 * 1,244) + (0,099 * 18) + (0,002 * 13,601) \\ & + (0,081 * 12,735) + (-0,052 * 3,134) + (0,079 * 5,578) \\ & + (-0,015 * 39,101) + (-0,798 * 1) + (-0,839 * 1) + (0,655 * 1) \\ & + (0,761 * 1 * 1) + (0,416 * 1) + (-0,035 * 18 * 1) + (2,101 * 1) \\ & + (-0,121 * 12,735 * 1) \end{aligned}$$

$$Y_6 = 2,974$$

Skårer 0 på innlemmet regulering og går alene

$$\begin{aligned} Y_7 = & 1,909 + (0,050 * 0,898) + (-0,063 * 1,244) + (0,099 * 0) + (0,002 * 13,601) \\ & + (0,081 * 12,735) + (-0,052 * 3,134) + (0,079 * 5,578) \\ & + (-0,015 * 39,101) + (-0,798 * 1) + (-0,839 * 1) + (0,655 * 1) \\ & + (0,761 * 1 * 1) + (0,416 * 0) + (-0,035 * 0 * 0) + (2,101 * 1) \\ & + (-0,121 * 12,735 * 1) \end{aligned}$$

$$Y_7 = 2,048$$

Skårer 18 på innlemmet regulering og går i et turfølge på 6 eller flere

$$\begin{aligned} Y_8 = & 1,909 + (0,050 * 0,898) + (-0,063 * 1,244) + (0,099 * 0) + (0,002 * 13,601) \\ & + (0,081 * 12,735) + (-0,052 * 3,134) + (0,079 * 5,578) \\ & + (-0,015 * 39,101) + (-0,798 * 1) + (-0,839 * 1) + (0,655 * 1) \\ & + (0,761 * 1 * 1) + (0,416 * 1) + (-0,035 * 0 * 1) + (2,101 * 1) \\ & + (-0,121 * 12,735 * 1) \end{aligned}$$

$$Y_8 = 3,712$$

Jotunheimen og går videre til annen DNT-hytte:

$$\begin{aligned} Y_9 = & 1,909 + (0,050 * 0,898) + (-0,063 * 1,244) + (0,099 * 7,223) + (0,002 * 13,601) \\ & + (0,081 * 12,735) + (-0,052 * 3,134) + (0,079 * 5,578) \\ & + (-0,015 * 39,101) + (-0,798 * 1) + (-0,839 * 1) + (0,655 * 1) \\ & + (0,761 * 1 * 1) + (0,416 * 0) + (-0,035 * 7,223 * 0) + (2,101 * 1) \\ & + (-0,121 * 12,735 * 1) \end{aligned}$$

$$Y_9 = 3,681$$

Jotunheimen og går ikke videre til en annen DNT-hytte

$$\begin{aligned} Y_{10} = & 1,909 + (0,050 * 0,898) + (-0,063 * 1,244) + (0,099 * 7,223) + (0,002 * 13,601) \\ & + (0,081 * 12,735) + (-0,052 * 3,134) + (0,079 * 5,578) \\ & + (-0,015 * 39,101) + (-0,798 * 1) + (-0,839 * 1) + (0,655 * 0) \\ & + (0,761 * 1 * 0) + (0,416 * 0) + (-0,035 * 7,223 * 0) + (2,101 * 1) \\ & + (-0,121 * 12,735 * 1) \end{aligned}$$

$$Y_{10} = 2,265$$

Rondane og videre til en annen DNT-hytte:

$$\begin{aligned} Y_{11} = & 1,909 + (0,050 * 0,898) + (-0,063 * 1,244) + (0,099 * 7,223) + (0,002 * 13,601) \\ & + (0,081 * 12,735) + (-0,052 * 3,134) + (0,079 * 5,578) \\ & + (-0,015 * 39,101) + (-0,798 * 1) + (-0,839 * 0) + (0,655 * 1) \\ & + (0,761 * 0 * 1) + (0,416 * 0) + (-0,035 * 7,223 * 0) + (2,101 * 1) \\ & + (-0,121 * 12,735 * 1) \end{aligned}$$

$$Y_{11} = 3,759$$

Rondane og ikke videre til annen DNT-hytte

$$\begin{aligned} Y_{12} = & 1,909 + (0,050 * 0,898) + (-0,063 * 1,244) + (0,099 * 7,223) + (0,002 * 13,601) \\ & + (0,081 * 12,735) + (-0,052 * 3,134) + (0,079 * 5,578) \\ & + (-0,015 * 39,101) + (-0,798 * 1) + (-0,839 * 0) + (0,655 * 0) \\ & + (0,761 * 0 * 0) + (0,416 * 0) + (-0,035 * 7,223 * 0) + (2,101 * 1) \\ & + (-0,121 * 12,735 * 1) \end{aligned}$$

$$Y_{12} = 3,104$$

Motivasjon for fotturer i fjellet

Mitt navn er Ane Fjeldstad. Jeg studerer master i idrettsvitenskap på NTNU, og skal skrive masteroppgave om motivasjon i forhold til det å gå fotturer i fjellet. Jeg har valgt å benytte sommeren 2015 til å innhente data i form av dette spørreskjemaet. Data innhenting vil skje på et utvalg av DNT Oslo og Omegn sine turisthytter i Jotunheimen og Rondane. Det er valgfritt å svare på spørreskjemaet. Du svarer helt anonymt, og det er viktig for mine data at du svarer ærlig på spørsmålene.

1. Hvilken hytte befinner du deg på nå?

- Gjendebu Gjendesheim Glitterheim
 Rondvassbu Bjørnhollia Grimsdalshytta

2. Hvor startet du denne turen?

Den startet her Annet - Hvor _____

3. Skal du videre til en annen turisthytte?

Nei Ja – Hvilken? _____

4. Hvor mange dager er det planlagt at turen skal vare? _____ dager

5. Hvor mange (personer) går du sammen med?

0 1 2-3 4-5 Flere

5a) Hvem går du sammen med? (hopp over dette om du svarte 0 på spørsmålet over)

Familie Venner Kollegaer Annet: _____

6. Har du med deg kjæledyr?

Ja Nei

7. Foretrekker du å gå alene i fjellet?

Ja Nei

8. Hvor ofte går du fottur i fjellet?

- Aldri Sjeldent 1-3 dager i måneden 1 dag i uken
 2-3 dager i uken 4-6 dager i uken Daglig

8a. Er du medlem av Den Norske Turistforeningen (DNT)?

Ja Nei

8b. hvis ja, hvor lenge har du vært medlem?: _____ år

9. Hvorfor går du turer i fjellet?

Kryss av for i hvor stor grad utsagnene under stemmer for deg.

	Ikke sant i det hele tatt			Delvis sant		Svært sant	
	1	2	3	4	5	6	7
For nytelsen jeg føler når jeg går i fjellet.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg pleide å ha gode grunner for å gå turer i fjellet, men nå spør jeg meg selv om jeg skal fortsette å gjøre det.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg vil tenke negativt om meg selv hvis jeg ikke gjorde det.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Det er en god måte å være fysisk aktiv på.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Familien min eller andre gir meg penger eller andre belønninger når jeg går turer i fjellet.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
For spenningen jeg føler når jeg planlegger turer i fjellet.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
For kunnskapen jeg tilegner meg.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Det er absolutt nødvendig for meg å gå turer i fjellet for at jeg skal ha det bra med meg selv.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Det er jeg ikke sikker på lengre; Jeg tror ikke fotturer i fjellet er en aktivitet for meg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Familien min og/eller venner forteller meg at jeg bør...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
For nytelsen ved å oppdage nye ting	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg er ikke sikker hvorfor jeg fortsatt velger å gå turer i fjellet. Det ser ikke ut til at jeg får noe ut av det.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg syns fotturer i fjellet er en nyttig måte å holde meg sunn.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Familien og/eller venner vil bli sinte om jeg ikke går turer i fjellet.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg ville følt meg forferdelig om jeg aldri mer skulle ha gått turer i fjellet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
For å være sosial med venner og familie.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
For å ta bilder som jeg senere kan legge ut på sosiale medier (Facebook, Instagram o.l.).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fordi jeg liker å møte nye mennesker.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg ønsker at andre skal se at jeg går turer i fjellet.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Min partner/familie ønsker at jeg går turer i fjellet.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Familien min/andre gir meg penger/ andre belønninger når jeg går turer i fjellet.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Familien og/eller venner blir skuffet om jeg ikke går turer i fjellet.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fordi jeg syns det er gøy.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Bakgrunnsopplysninger:

10. Kjønn:

Kvinne Mann

11. Fødselsår: _____

12. Norsk statsborger?

Ja Nei

12a. Om Ja:

Kommune: _____

12b. Om Nei, hvilket land har du statsborgerskap i: _____

13. Hva er din årsinntekt? (Hvis du ikke vet, velg det alternative som du tror passer best).

- Mindre enn NOK 216 000
- NOK 216 001 til NOK 390 000
- NOK 390 001 til NOK 470 000
- NOK 470 001 til NOK 550 000
- NOK 550 001 til NOK 626 000
- NOK 626 001 til NOK 706 000
- NOK 706 001 til NOK 807 000
- NOK 807 001 til NOK 973 000
- NOK 973 001 eller mer
- Vil ikke svare

14. Hvilken utdanning har du? (kryss av for høyeste fullførte utdanning)

- Ingen fullført utdanning
- Barneskole (første del av obligatorisk utdanning)
- Ungdomsskole (grunnskole, 7-årig folkeskole, framhaldsskole, realskole)
- Videregående skole
- Årsstudium (60sp.) Høyskole/Universitet
- Universitet/høyskole, mindre enn 3 år, men minst 2 år
- Fullført 3-4årig utdanning fra høyskole/universitetet (Bachelor, cand.mag.)
- Fullført 5-6årig utdanning fra høyskole/universitet (master, hovedfag) lengre profesjonsutdanning (cand.theol., cand.psychol., cand.med.vet., sivilingeniør, sivilarkitekt, siviløkonom høyere avdeling)
- Forskernivå (Doktorgrad, Ph.d.)

Tusen takk for innsatsen, og god tur videre!☺

Mvh

Ane Fjeldstad

Motivation for hiking in the mountain

My name is Ane Fjeldstad. I am currently studying for my mastersdegree in sports science at NTNU and I will write my master thesis about motivation for hiking. I have chosen to use the summer of 2015, to gather data for my thesis by using a questionnaire. To gather the data, I will go to certain DNT Oslo and Omegn cabins in Jotunheimen and Rondane. Answering the questionnaire is completely optional. Your answers will be completely anonymous. It is important that you answer these questions honestly, so the data is representative.

1. Which cabin are you at right now?

- Gjendebu Gjendesheim Glitterheim
 Rondvassbu Bjørnhollia Grimsdalshytta

2. Where did you start your trip?

It started Here Elsewhere - Where _____

3. Are you continuing your trip to another cabin?

No Yes - Which? _____

4. How many days have you planned your trip will last? _____ days

5. How many (people) are you hiking with?

0 1 2-3 4-5 More

5a) Who are you hiking with? (If you answered 0 in question 5, you can go to question 6)

Family Friends Colleagues Someone else: _____

6. Have you brought any animals on your trip?

Yes No

7. Do you prefer to hike in the mountain alone?

Yes No

8. How often do you hike in the mountains?

- Never Rare 1-3 days a month 1 day a week
 2-3 days a week 4-6 days a week Daily

8a. Are you a member of the Norwegian Trekking Association (DNT)?

Yes No

8b. If yes. How long have you been a member?: _____ years

9. Why do you go hiking in the mountain?

Set a cross for how good these statements fit your reason to hike in the mountain.

	Not true at all		Somewhat true			Very true	
	1	2	3	4	5	6	7
For the enjoyment I feel when I go hiking in the mountain.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I used to have good reasons to hike in the mountains, but now I am asking myself if I should continue doing it.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I would feel bad about myself if I didn't do it.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
It is a good way to get exercise.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
My family or others give me money or other rewards when I go hiking in the mountain.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
For the excitement I feel when I am planning hiking trips in the mountain.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
For the knowledge I receive.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
It is absolutely necessary for me to go hiking in the mountain, to feel good about myself.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I'm not sure why I still go hiking in the mountains anymore; I don't think hiking in the mountain is an activity for me anymore.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
My family and/or friends tell me that I should.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
For the pleasure of discovering new things..	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I am not sure why I still go hiking in the mountains. I don't seem to get anything from it.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I think hiking in the mountains is a useful way to stay healthy.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
My family and/or friends would be mad if I didn't go hiking in the mountain....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I would feel awful if I didn't go hiking anymore.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
To be social with family and/or friends....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
To take pictures I can later put on social media (Facebook, Instagram etc.).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Because I like to meet new people.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I wish that other people could see me hiking in the mountain.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
My family and/or significant other wish that I go hiking in the mountain.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
My family and/or friends will be disappointed if I don't go hiking in the mountain.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Because I think it is fun.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Background information:

10. Gender:

Female Male

11. Birth year: _____

12. Norwegian citizen?

Yes No

12a. If yes:

Municipality: _____

12b. If No, in what country do you have citizenship?: _____

13. What is your yearly income? (If you don't know, take the alternative you think fits best)

Less than NOK 216 000

NOK 216 001 to NOK 390 000

NOK 390 001 to NOK 470 000

NOK 470 001 to NOK 550 000

NOK 550 001 to NOK 626 000

NOK 626 001 to NOK 706 000

NOK 706 001 to NOK 807 000

NOK 807 001 to NOK 973 000

NOK 973 001 or more

Don't want to answer

14. What education do you have? (Cross of for your highest completed education)

No completed education

Elementary school

Middle school

High school

One year at university/college

University/college, less than 3 years, but at least 2 years

Completed 3-4 years of education from university/college (Bachelor, cand.mag.)

Completed 5-6 years of education from university/college (Master, main paper) longer profession education (cand.theol., cand.psychol., cand.med.vet., civil engineer, civil architect, civil economy)

Researcher (Doctorate, Ph.d.)

Thank you for participating and I hope you have a nice trip!

Sincerely

Ane Fjeldstad



Så var det slutt. Ein sommar var gått, og dagen komen da vi skulle heim att alle.
Forutan sol låg fjellet, sløkt og grått, og bjørka let det siste lauvet falle.

Vi hadde gjort oss ferdige og tok på veg, den lange veg til dals ned gjennom
glisne lier. Det skrall i steinet veg av harde hestsko-steg. No kjem vi ikkje att på
lange tider.

Eg reiv i farten nokre blåbær opp og åt. - Enn lever i meg som ei beisk-sval
kjelle den smak av frosne bær og tappert nedsvelgd gråt, den siste smak av
sommaren i fjellet.

- Halldis Moren Vesaas