

Innhald

Innleiing	1
Self-Determination theory(SDT)	2
Organismic Integration Theory.....	4
Tidlegare forskning	7
Fråfall og framhald i organisert idrett.....	7
Kompetanse.....	8
Fleire menn enn kvinner i idrettslag	9
Kvifor folk trenar på treningssenter.....	9
Metode	11
Forskningsdesign	11
Utval.....	11
Variablar.....	12
Instrument.....	12
Validitet og reliabilitet	13
Statistikk.....	14
Tabell 1 – Deskriptiv statistikk av alle brukte variablar.....	14
Tabell 2 – Korrelasjonsmatrise	14
Tabell 3 – Regresjonsanalyse med trening i idrettslag som AV	16
Tabell 4- Regresjonsanalyse med trening på treningssenter som AV.....	17
Diskusjon	18
Vidare forskning.....	Feil! Bokmerke er ikke definert.
Referansar	22
Vedlegg.....	24
Tabell 5- «Kor ofte trenar du i idrettslag?»	25
Tabell 6 – «Kor ofte trenar du på treningssenter?».....	25
Spørsmåla i undersøkinga som bruker Breq-2	25

Innleiing

Dei fleste unge i dag trenar. Ein rapport frå velferdsforskningsinstituttet NOVA, basert på ungdomsundersøkinga viser at 86% av alle tenåringer i dag driv med ei eller anna form for trening jamnleg(Bakken 2019). Når det gjeld studentar viser *Studentenes helse- og trivselsundersøkelse*(SHoT) at 67% trenar eller mosjonerer 2-3 gongar i veka eller meir, medan berre 4% aldri trenar (Knapstad, Heradstveit et al. 2018).

Desse tala viser at det er mange unge som trenar i Noreg i dag, men dei trenar på forskjellige måtar. Fråfallet frå den organiserte idretten er stort og mange trekkjer til treningssentera. Når ungdom er ferdig med andre år på vidaregåande har 58% slutta i idrettslag etter å ha vore med i kortare eller lengre periodar(Bakken 2019). Dette fråfallet er noko større hos jentene enn hos gutane(64 mot 53 prosent).

Blant dei ungdommane som har vore med i idretten og slutta trenar rundt seks av ti på eiga hand og rundt halvparten trenar på treningssenter ifølge Bakken (2019).

Denne oppgåva undersøker kva som kjenneteiknar dei som driv med organisert idrett når dei er ferdig med barne- og ungdomsidretten og begynner å bli vaksne. Den ser på kva for motivasjon dei har, kontra dei som staden vel å trene på treningssenter. Det teoretiske rammeverket er motivasjonsteorien «Self-Determination Theory»(SDT), med underteorien «Organismic integration theory»(OIT) som hovudfokus. Det blir undersøkt kva litteraturen seier om kvifor folk vel å trene på treningssenter og i IL i lys av denne teorien, og diskutert opp mot funn frå datamaterialet.

Datamaterialet i oppgåva er henta frå resultata frå spørjeundersøkinga på SIT-treningssenter, som er eit treningssenter for studentar i Trondheim, Ålesund og Gjøvik(klart flest i Trondheim). Instrumentet Breq-2(utarbeida av Markland og Tobin 2004) som måler motivasjonstype på kontinuumet i motivasjon som blir beskrive i OIT blir brukt til å måle motivasjon.

Self-Determination theory(SDT)

I pedagogisk litteratur skil ein ofte mellom indre og ytre motivasjon. «Indre motivert åtferd kan ein definere som åtferd som individet har interesse for eller finn lystbetont, og som det vil utføre sjølv om det ikkje medfører noko ytre løn eller nokon ytre konsekvensar»(Skaalvik and Skaalvik 2013, s.144). Ytre motivert åtferd er derimot at ein gjer noko for å oppnå goder, eller unngå straff som ligg utanfor aktiviteten. Ytre motivasjon kan vere både sjølvbestemt og

kontrollert. Kontrollert ytre motivasjon er aktivitetar som ein utfører grunna ytre påverknad (at ein kan få løn eller straff for å gjere det). Sjølvbestemte aktivitetar skuldast indre kontroll, medan aktivitetar med ytre påverknad skuldast ytre kontroll. Jo meir ytre kontroll i ein bestemt aktivitet, jo mindre vil den indre motivasjonen bli (Ryan and Deci 2000).

Ryan and Deci (1985, 2000) forklarar indre motivasjon som aktivitetar som ein gjer fordi ein finn glede i aktiviteten i seg sjølv, og ikkje for å oppnå andre goder på grunn av aktiviteten. Ein har stor glede, interesse og uthald for det ein driv med. I tillegg forklarar dei indre motivert åtferd som ein funksjon av tre grunnleggande psykologiske behov:

- Behovet for autonomi
- Behovet for kompetanse
- Behovet for tilhøyrse

Av behova Deci og Ryan nemner, legg dei mest vekt på autonomi. Dette behovet handlar om at ein har eit ønske om å sjå seg sjølv som kjelde til sine egne handlingar. Sjølvbestemt åtferd her opplevast som frivillig og kan springe ut ifrå egne interesser eller ut frå integrerte verdiar som kjem frå egne val.

Når det gjeld Behovet for kompetanse viser Deci og Ryan (1985) til ein artikkel av White (1959). I denne artikkelen hevda White at mennesket har behov for å føle seg kompetent, og at det behovet fører til aktivitetar som utforsking og manipulering. Følelsen av kompetanse er ei drivkraft for å engasjere seg i utfordrande oppgåver og for å halde ut når oppgåvene blir vanskelege. Dersom ein føler kompetanse vil ein også få meir lyst til å gjenta aktiviteten. Mangel på kompetanse vil gjere at ein får mindre lyst til å gjenta aktiviteten.

For å styrke kjensla av kompetanse bør oppgåvene verken vere for vanskelege eller for lette. Følelsen av kompetanse vil bli svekka av å jobbe med noko ein ikkje meistrar, men det vil heller ikkje styrke kompetanseskensla om oppgåvene ikkje gir nokon utfordringar. (Skaalvik and Skaalvik 2013, s.148-149)

Behovet for tilhøyrse er behov for å føle seg nærme andre og å vere integrert og rekna med i det samfunnet/den gruppa ein høyrer til. Dette handlar om å gi og få omsorg og føle seg akseptert. Fleire forskarar poengterer at tilhøyrse er viktig for indre motivasjon. Deci og Ryan inkluderer også dette behovet i sin teori, men meiner at tilhøyrse til ei gruppe ikkje er ein absolutt føresetnad for indre motivasjon. Folk engasjerer seg ofte i indre motiverte aktivitetar som dei gjer åleine, t.d. å gå ein skitur. Men i ein sosial situasjon må aktivitetane også må tilfredsstillende behovet for sosial tilhøyrse.

Organismic Integration Theory

SDT består av seks miniteorier (Ryan and Deci 2017), ein av desse teoriane er *organismic integration theory* (OIT). Denne går ut på at det ikkje er ein dikotomi mellom indre og ytre motivasjon, men at det er eit kontinuum der motivasjon for deltaking er i endring (Ryan and Deci 2000).

I OIT skiljer ein mellom *indre motivasjon*, *ytre motivasjon* og *amotivasjon*. Amotivasjon er når ein ikkje har noko form for motivasjon til å gjennomføre aktiviteten. Dette kan komme av at ein ikkje set pris på aktiviteten (Ryan, 1985), ikkje føler seg kompetent til å gjere det (Bandura 1997), eller at ein ikkje forventar å få noko ut av aktiviteten (Seligmann 1975, i Ryan and Deci 2000).

Ytre motivasjon deler Deci og Ryan (2000, 2017) inn i både sjølvbestemte og kontrollerte typar. Tidlegare såg ein på ytre motivasjon som noko som berre var ytre regulert (Ryan and Deci 2017). I OIT er fire former for ytre motivasjon; *ytre regulering*, *innlemma regulering*, *identifisert regulering* og *integrert regulering*. Under er dei ulike typane kort presentert.

Ytre regulering

Gjennom denne forma for motivasjon blir ein utsett for eit ytre press og prøver å unngå straff eller oppnå løn. Handlinga er avhengig av at ei implisitt eller eksplisitt forventning om at det får konsekvensar å gjere, eller la vere å gjere handlinga. Det som er negativt med denne typen motivasjon er ikkje at den er ineffektiv, sidan straff og løn kan ha stor innverknad på åtferda, men at ein ofte ikkje klarer å vedlikehalde motivasjonen over tid, sidan ein vil slutte å gjere handlinga om det ytre presset fell bort (Ryan and Deci 2017).

Innlemma regulering

Den neste forma for ytre motivasjon er *innlemma regulering*, denne er mindre avhengig av løn og straff. Den er framleis kontrollert, men det er først og fremst snakk om regulering frå seg sjølv. Aktivitetar som blir gjort på grunn av denne typen motivasjon gjer ein for å unngå kjensler som skuldkjensle angst og for å oppnå egoistiske mål som å «bevare stoltheita». Dette er med andre ord aktivitetar ein gjer fordi ein føler at det forventast av samfunnet rundt

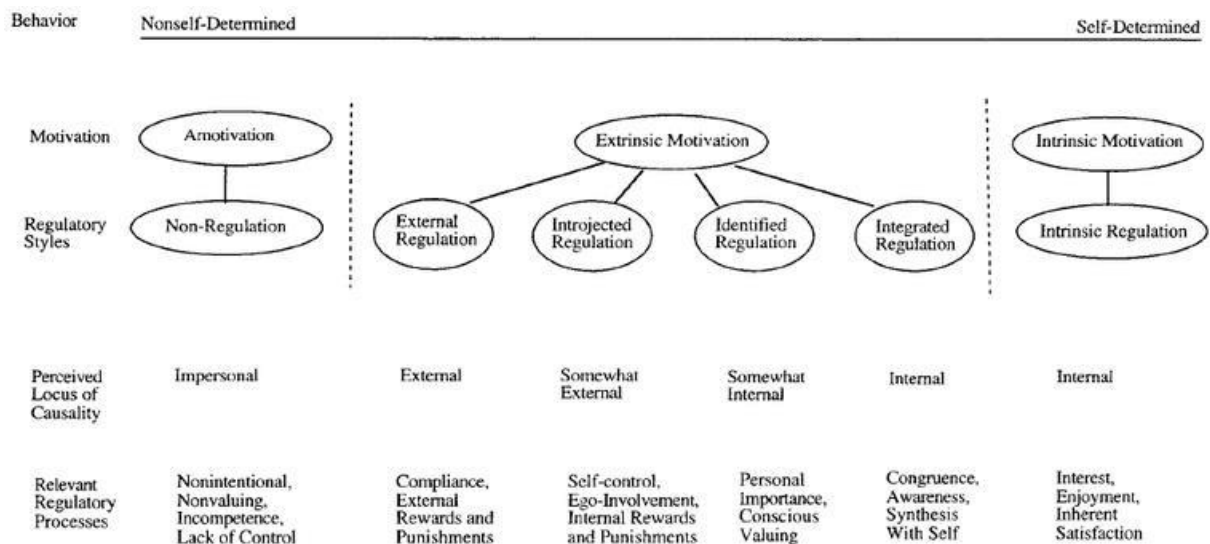
ein. Denne forma for motivasjon er også forårsaka av press, men det er i motsetning til ytre regulering eit press ein legg på seg sjølv og som ikkje kjem utanfrå(Ryan and Deci 2000).

Identifisert regulering

Identifisert regulering er den neste forma for ytre motivasjon. Her er ein motivert for å nå mål ein sjølv har sett seg og ser som viktige(Ryan and Deci 2017). T.d. er ikkje alle treningar like morosame om ein skal bli ein god idrettsutøvar, men ein gjennomfører fordi ein trur ein får igjen for det. Denne forma for motivasjon skiljer seg frå dei to ovanfor nemnte med tanke på at denne er sjølvbestemt, noko som er fordelaktig når det kjem til å bevare motivasjonen over tid(Ryan and Deci 2017).

Integrert regulering

Den siste forma for ytre motivasjon er den mest sjølvbestemte: *integrert regulering*. Dette er aktivitetar ein sjølv vel å utføre fordi det kjennest som ein del av utøvaren sin eigen identitet – som å vere fotballspelar eller skiløpar. Identiteten av å gjere denne aktiviteten samsvarar også med andre delar av ein sjølv, som sine grunnleggjande psykologiske behov og andre delar av sin identitet(Ryan and Deci 2017). Ein kan t.d. velje å vere med på ei fotballtrening fordi ein ser seg sjølv som fotballspelar verdset det sosiale miljøet og vil vere i god fysisk form. Dette skiljer seg likevel frå indre motivasjon, fordi aktiviteten i seg sjølv ikkje er målet(Ryan and Deci 2000). Det skiljer seg også frå indre motivasjon, med at indre motivasjon er bestemt av kva ein har lyst til å gjere her og no, medan integrert regulering er meir avhengig av ytre forhold(Ryan and Deci 2017). Fotballspelaren frå eksempelet over har til dømes treningstider å halde seg til, og på treninga må han følgje trenaren sitt opplegg.



Figur 1 - Dei ulike typene motivasjon i OIT. Henta frå Ryan and Deci (2000), s.72.

Internalisering

Åtferd som er ytre regulert kan endrast gjennom *internaliseringsprosessen*. Ryan and Deci definerer internalisering som «prosessen der ein tar inn verdiar, oppfatningar eller åtferd frå eksterne kjelder og gjer dei til sine egne»(Ryan and Deci 2017, s.182, mi oversetjing). Når ei handling ein i utgangspunktet var ytre påverka til å gjere er fullstendig internalisert, vil handlinga kjennes autonom og vere i samsvar med andre verdiar og haldingar. T.d. kan barn bli med i idrett fordi foreldra seier at dei skal. Etter kvart begynner dei etter kvart å legge press på seg sjølv for å unngå skyldfølelse og for å oppnå stoltheit. Vidare kan ein begynne å setje seg egne mål for aktiviteten, og måla må ein då trene målretta for å nå. Etter kvart begynner idretten å bli ein viktig del av den unge sin identitet(Mehus 2015). På denne måten kan ein aktivitet gå frå å vere ytre kontrollert til å bli noko ein gjer fordi det er viktig for ein sjølv, og handlingane blir sjølvbestemte.

Små barn uttrykker autonomi utelukkande gjennom indre motiverte handlingar, men etter kvart som ein blir eldre vil meir og meir av dei autonome handlingane ein gjer bli ytre motiverte(Ryan and Deci 2017). Ein finn etter kvart ut at ein må gjere ting som ikkje er som morosamt som ein kan få igjen for seinare.

Tidlegare forskning

Studiar har tidlegare vist at å få tilfredsstilt dei psykologiske behova i SDT leia til auka sjølvbestemt motivasjon (Ntoumanis 2005). Dei har også vist at lærarar og trenarar kan bidra til å støtte sjølvbestemt motivasjon ved å ha ein autonomistøttende trenarstil, som er ein leiarsstil som støttar opp under krava i STD (Edmunds, Ntoumanis et al. 2006, Ntoumanis, Quested et al. 2017)

Mageau and Vallerand (2003) fann også i sin studie at autonomistøtte hadde positiv innverknad på utøvarar sin indre motivasjon og sjølvbestemte ytre motivasjon. Dei konkluderte også med at det kunne bidra til både auka motivasjon og betre prestasjonar om trenarane la til rette for at utøvarane skulle få tilfredsstilt behova i SDT.

Også forskning i skulen viser klart at tilhøyrsløse, emosjonell støtte og positivt forhold mellom elev og lærar påverkar elevane sin motivasjon positivt (Skaalvik and Skaalvik 2013).

Ei rekke undersøkingar har tidlegare vist at jo større grad av ytre kontroll, jo meir vil indre motivasjon bli hemma. Straff for å ikkje utføre aktiviteten, eller ikkje gjere den riktig eller bra nok, hindrar den indre motivasjonen. Det same gjer løn for å gjere aktiviteten, eller gjere det bra. Dette gjeld også for aktivitetar som i utgangspunktet var indre motiverte (Deci, Koestner et al. 1999).

Ryan and Connell (1989) undersøkte effektane av dei ulike typane ytre motivasjon, og fann at skuleelevar som hadde sjølvbestemt indre motivasjon gjorde ein sterkare innsats enn dei som hadde meir ytre kontrollert motivasjon.

Fråfall og framhald i organisert idrett

I ein studie av Crane and Temple (2015) fann dei at det var samansette grunnar til å slutte i organisert idrett. Det var både indre faktorar (som endring i motivasjon), og ytre påverknad som påverka dette, men dei indre faktorane viste seg å vere viktigast. Den mest vanlege grunnen for at ungdom sluttar i idrett var «mangel på fornøyelse» og den nest mest vanlege «lav opplevd kompetanse» (Crane and Temple 2015, s.121, mi oversetjing). Mangel på

fornøyelse var både å «ikkje ha det morosamt» og å «kjede seg». Denne studien undersøkte 43 tidlegare studiar og nesten 30 ulike idrettar var representert (fokuserte mest på tenåringsar og til saman 89% av informantane var menn). Desse to personlege faktorane vart assosiert med å slutte i idrett i 26 separate studiar.

Den mest vanlege ytre faktoren i studien til Crane and Temple (2015) var «press». Dette var spesielt press frå trenaren, foreldre og lagkameratar. Som vi har sett er ytre press noko som kan hemme den indre motivasjonen (Deci, Koestner et al. 1999).

Guidon (2017) fann ut i ein prospektiv studie over to år gjort på idrettsaktive ungdommar (ungdomsskule og vidaregåande) at dei som haldt fram i organisert idrett blant anna opplevde større grad av tilhøyrse enn dei som hadde slutta i løpet av desse to åra.

Theodin Jakobsson (2014) fann i ein svensk studie at dei som heldt fram i idretten fordi dei opplevde læring og utvikling, fordi dei syns konkurransar utfordrande og at dei sette pris på samhaldet med andre. I desse resultata kan vi sjå igjen behova kompetanse og tilhøyrse i SDT.

I ein prospektiv studie over eit år fann Jøesaar, Hein et al. (2012) at eit treningsmiljø som la opp til autonomistøtte predikerte høgare grad av indre motivasjon gjennom treningsåret.

Kompetansebehovet si betydning i idretten

I ein studie ved UiB var det fleire informantar som uttala seg om at det var for mykje konkurransepreg i idretten (Leirvik 2016). Det blir også peika på at mange ikkje trivst fordi dei ikkje blir satsa på. Dette kan relaterast til behovet for kompetanse i SDT. Føler ein at ein ikkje er god nok, vil ein kanskje ikkje føle kompetanse og meistring og dermed miste den indre motivasjonen.

Ein finsk studie viste at spelarar i eit idrettslag som oppfatta seg sjølv som kompetente i idretten hadde større grad av sjølvbestemt motivasjon enn dei som følte seg mindre kompetente. (Rottensteiner, Tolvanen et al. 2015). Studien viste også at dei som følte seg kompetente haldt ut lenger i idretten. Den same studien viste også indre utøvarar som framleis var aktive hadde større indre motivasjon enn dei som hadde slutta med idretten.

I den tidlegare nemnte studien til Crane og Temple (2015) var den nest mest vanlege grunnen til å slutte med organisert idrett mangel på kompetanse. Kjensler knytt til mangel på

kompetanse var t.d. «ikkje følte seg flink nok», «ikkje så flink som ein ville vere» og «mangel på utvikling» (Crane and Temple 2015, s.123, mi oversetjing).

Ein studie av Cervelló, Escartí et al. (2007) fann også at , lav trivsel, ingen meistringskjensle, stagnerande ferdigheitsutvikling, og eit stadig aukande konkurranse- og prestasjonsfokus kan skape fråfall.

I idretten snakkar ein også om den relative alderseffekten(RAE), der dei som er fødd tidleg på året har større sjansar for å lukkast i idretten, fordi dei som regel har betre fysiske føresetnader når dei er barn, fordi dei er eldre enn dei som er fødd seint på året. Delorme, Chalabaev et al. (2011) fann at dei som er fødd tidleg på året har mindre sjanse til å droppe ut av idretten enn dei som er fødd seint på året. Dette kan sjåast som ei støtte for at behovet for kompetanse er viktig for at ein skal ha lyst til å halde fram med idrett.

Fleire menn enn kvinner i idrettslag

Fråfallet frå idretten er som nemnt innleiingsvis større blant gutane enn jentene(Bakken 2019). I undersøkelsen *Norsk Monitor* var det fleire menn enn kvinner rapporterte å ha vore med i aktiv idrett (66% menn og 49% kvinner). Menn haldt også ut lenger i idretten: ein fjerdedel av menn haldt på til over midten av 20-åra mot berre 1 av 10 kvinner(Dalen and Holbæk-Hansen 2016).

I same undersøkelse kom det fram forskjellar i menn og kvinner sine motiv for trening, som kan forklare noko av denne forskjellen. Kvinner rapporterer i større grad enn menn at dei trenar for å få fysisk og mentalt overskot og forebygge helseplager, medan fleire menn enn kvinner svarar at dei trenar for spenninga og konkurransen si skuld(Dalen and Holbæk-Hansen 2016)

Ein annan grunn til at det er færre kvinner enn menn i idretten kan vere at idretten har ein maskulin kultur der kvinner ikkje finn seg like godt til rette(Seippel 2005)

Kvifor folk trenar på treningscenter

Seippel (2016) fann i sin studie på ungdom(15-20-åringar) mellom 1985 og 2013 at tradisjonelle idrettsverdiar som å «ha det gøy/moro» og «oppleve sosialt fellesskap» er i klar

tilbakegang, medan instrumentelle motiv som går på utsjånad, vekt og sjølvtilitt er i frammarsj, noko ein kan sjå i samheng med at trening på treningssenter og eigentrening har blitt meir vanleg, medan trening i idrettslag er mindre utbreidd enn før.

I *omdømmeundersøkelsen 2018* kom det fram at dei fleste som er medlem av treningssenter er medlem for å sikre seg god helse (79%), medan 38% er opptekne av trening, 30% er medlem på grunn av helseutfordringar/sjukdom, 29% for å sjå bra ut, 29% for vektkontroll, 20% fordi dei ønsker å vere sporty, 15% fordi dei er sporty og 11% fordi det er ein sosial arena (Nordøy 2018)

I ein amerikansk studie som var gjort på kvifor studentar trenar fann dei at dei tre viktigaste motivatorane for å trene var å utvikle god helse, utvikle styrke og uthald og unngå dårleg helse. (Czech, Melton et al. 2018).

Ein britisk studie av gjort på studentar og ansatte som nytta treningsfasilitetane på universitetet viste at dei vanlegaste grunnane til å trene der var «fitness»(14,9%), «muscle work»(13,5%) og «weight loss»(12,5%). «Fitness» var den vanlegaste grunnen for både menn og kvinner. Respondentane i studien kunne krysse av på meir enn eit svar, og desse prosentane viser kor mange som spesifiserte ein av grunnane. Den minst vanlege grunnen av desse var «social» med 3,1% (Rapport, Hutchings et al. 2018, s.6).

Ei forklaring på at dei som trenar på treningssenter trenar for å nå mål utanfor sjølve aktiviteten kan vere at det i moderne samfunn er at det er stort fokus på dei positive effektane av trening. Det er gjerne kampanjar som går ut på å framheve desse effektane, og dei fokuserer t.d. på å redusere vekt, betre hjartet og kroppen generelt, og å betre livskvaliteten. Dei fokuserer lite på indre motivasjonsfaktorar som det å trene «for moro skuld» (ALEKSOVSKA-VELICKOVSKA, GONTAREV et al. 2018).

Fokuset på kropp og utsjånad er i dagens samfunn stort. Studiar viser at ein stor del av befolkninga er misfornøgd med sin eigen kropp (Fallon, Harris et al. 2014, del Mar Bibiloni, Coll et al. 2017). Som vi ser over er dette eit mål for mange som trenar på treningssenter, sjølv om det ikkje ser ut til å vere det viktigaste. I den ovanfornemnte studien av Rapport, Hutchings et al. (2018) hadde dei fleste gode opplevingar med å trene på treningssentera, men dårlege opplevingar var t.d. å kjenne seg «i dårleg form», «for feit», eller «for tynn» (Rapport, Hutchings et al. 2018, s.9, mi oversetjing). Det vart også framheva at mange speil på treningssentera gjorde at mange vart meir sjølvbevisste.

Noko anna som kom fram i SHoT-undersøkinga var at mange skåra høgt på perfeksjonisme(altså at ein vil gjere ting perfekt og set seg svært høge mål for seg sjølv). Kvinner skåra i snitt litt høgare enn menn på perfeksjonisme, med unntak av på eit spørsmål, som var «jeg hater å ikke være best»(Knapstad, Heradstveit et al. 2018, s. 79). Graden av perfeksjonisme synk også med aukande alder. Desse spørsmåla handla ikkje spesifikt om idrett eller trening men var ganske generelle og kan sannsynlegvis også relaterast til idrett og trening.

Metode

Forskningsdesign

Denne studien nyttar ein kvantitativ forskingsstrategi. Ein kvantitativ forskingsstrategi byggjer på ein såpass stor grad av stabilitet at måling og kvantitativ beskriving er meningsfylt. (Ringdal 2013).

Denne undersøkinga nyttar seg av eit tverrsnittsdesign. Det vil seie at ein gjer alle målingar i eit avgrensa tidsrom, og hensikta er å beskrive forhold i notid. Data blir berre registrert ein gong for kvar analyseining, som her er personar, men det kan også vere t.d. organisasjonar eller land(Ringdal 2013).

Utval

Oppgåva tar utgangspunkt i eit spørjeskjema som vart sendt ut til dei med medlemskap på SIT(Studentskipnaden i Trondheim, Ålesund og Gjøvik) sine treningssenter. Det var 750 respondentar som svarte på spørjeundersøkinga, men det var ikkje alle som svarte på alle spørsmåla, og eg har kutta ut dei som ikkje svarte på alle spørsmåla som er med i variablane eg undersøker. Dei ferdige analysane inneheld dermed 696 respondentar.

Dei aller fleste respondentane er studentar og nokre er ansatte(undersøkinga stilte ikkje spørsmål om ein var student eller ansatt og har dermed ikkje tal på kor mange som er ansatte). Kjønnbalansen er på 459 kvinner(63%) mot 257 menn(37%) Gjennomsnittsalderen i utvalet er 23,8 år, 82% av respondentane er 25 år eller yngre. Det er altså ganske mykje fleire kvinner

enn menn som har svart på undersøkinga. Eg har ikkje tal på korleis kjønnsbalansen er på SIT trening, men blant studentar på NTNU var det nesten nøyaktig 50% av kvart kjønn i 2018(SSB 2019). Dette gjer at utvalet ikkje er heilt representativt for studentar i Trondheim.

Variablar

Det eg ville sjå på i spørjeskjemaet var spørsmål 8, som handlar om kor ofte ein driv med forskjellige aktivitetar, der såg eg såg på spørsmål 8a: «trener eller konkurrer i idrettslag» og 8b: «trener på treningsstudio eller helsestudio» opp i mot spørsmål 14 – «motivasjon for å trene». Eg gjennomførte to regresjonsanalyser der eg brukte spørsmål 8a og 8b som avhengige variablar i kvar av dei, medan eg brukte resultatane frå spørsmål 14 som uavhengige variablar, som var sett saman til å måle dei ulike motivasjonstypene i OIT, i tillegg til kjønn og alder. Når det gjeld kjønn er det koda til kvinne=0, Mann=1, alder er omkoda frå fødselsår. Eg har gitt variablane frå spørsmål 8a og 8b namna «trening på treningssenter» og «trening i idrettslag».

Instrument

Spørsmålet om «motivasjon for å trene» var delt opp i 19 spørsmål. Desse bygger på instrumentet *Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire 2* (BREQ-2) (Markland and Tobin 2004). Desse spørsmåla bygger på SDT og måler dei forskjellige motivasjonstypene i OIT, bortsett frå integrert regulering. Av dei 19 spørsmåla er det fire som måler kvar type motivasjon, bortsett frå innlemma regulering, der det er tre spørsmål. Eksempel på spørsmål er «eg trenar for andre seier eg bør»(ytre regulering), «eg får dårleg samvittigheit når eg ikkje trenar»(innlemma regulering), «eg trenar fordi det er artig»(indre motivasjon) «eg verdset gevinsten av trening»(identifisert regulering) og «eg forstår ikkje kvifor eg skal trene»(amotivasjon). Spørsmåla vart besvart på ein skala frå 1-5 der 1 er «stemmer ikkje for meg» og 5 «stemmer veldig godt for meg»(sjå vedlegg).

I Breq-2 har dei altså ikkje tatt med integrert regulering. Grunnen til at dei ikkje tok med dette var at når dei starta å utvikle instrumentet, klarte dei ikkje å finne ein måte å skilje mellom identifisert og integrert regulering. (Markland 2014).

Dette instrumentet har blitt brukt i mange tidlegare studiar, og har vist seg å ha god og reliabilitet. I analysen Markland og Tobin (2004) gjorde av variablane, fann dei at Cronbach's alpha var på 0,83 for amotivasjon, 0,79 på ytre regulering, 0,80 på innlemma regulering, 0,73

på identifisert regulering og 0,86 på indre motivasjon, Cronbach`s alpha over 0,7 blir rekna som akseptabelt(Ringdal 2013). Det er også støtte for at dette er akseptabelt i andre studiar som har brukt Breq-2 viste akseptabel reliabilitet for alle dei fem typane motivasjon som vart brukt(Orvik 2015, ALEKSOVSKA-VELICKOVSKA, GONTAREV et al. 2018, Burgueño, González-Cutre et al. 2019).

Validitet og reliabilitet

Reliabilitet går på at gjentatte målingar med same måleinstrument gir same resultat, medan validitet går på om ein faktisk måler det ein vil måle(Ringdal 2013). God reliabilitet er ein føresetnad for god validitet. Som vi ser i avsnittet over har Breq-2 vist seg å ha god reliabilitet. God reliabilitet vil seie at det er få tilfeldige målefeil, men det kan framleis vere systematiske målefeil, noko som vil gå ut over validiteten. Ringdal (2013) skriv at målefeil kan vere at ein folk svarar feil fordi dei hugsar feil, skriv feil og det kan oppstå ved elektronisk dataregistrering. Det kan også vere at ein vrir svara sine i retning av det som er sosialt ønskeleg. Det er vanskelegare å måle validitet empirisk enn det er med validitet og ein må derfor foreta ei teoretisk vurdering(Ringdal 2013). I spørjeundersøkinga denne studien byggjer på kan t.d. ha skjedd målefeil som t.d. at folk overvurderar kor mykje dei trenar, eller vil framstå som sprekare og meir glad i trening enn det dei er.

Når det gjeld validiteten for dei andre spørsmåla som er brukt kan det ha skjedd at dei rapporterer at dei trenar meir enn dei gjer, men dette er ikkje særleg sannsynleg. Det er lite sannsynleg at nokon hugsar feil, i alle fall i idrettslag der ein som regel har faste treningstider å halde seg til. Med kjønn og alder er det usannsynleg at det har skjedd systematiske målefeil.

Ein annan måte å måle validitet på er å sjekke om eit mål fungerer i praksis ut ifrå kva ein skulle forvente ut ifrå teoretiske betraktningar(Ringdal 2013). Vi skal sjå vidare i oppgåva at dei fleste funna samsvarar med tidlegare forskning. Dermed er dette også eit teikn på at datamaterialet i studien har god validitet.

På grunnlag av at Breq-2 har fungert bra i mange studiar tidlegare og at det ikkje er mykje som tilseier at validiteten elles skal vere dårleg, er det rimeleg å anta at datamaterialet er godt nok til å brukast i statistiske analyser.

Statistikk

Tabell 1 – Deskriptiv statistikk av alle brukte variablar

Variabel	N	Gj.snitt	St.avvik	Min	Max
Trening i idrettslag	696	1,87	1,42	1	6
Trening på treningssenter	696	4,26	1,15	1	6
Amotivasjon	696	1,13	0,35	1	4
Ytre regulering	696	1.40	0.60	1	4.75
Innlemma regulering	696	2.82	1.01	1	5
Identifisert regulering	696	3,94	0.80	1.25	5
Indre motivasjon	696	3,99	0,86	1	5
Alder	696	23,78	4,43	20	84
Kjønn	696	0,37	0,48	0	1

Som vi ser av resultatene over trenar respondentane i utvalet gjennomsnittleg meir på treningssenter enn i idrettslag. Dette er kanskje ikkje så rart med tanke på at dette var ei undersøking som vart sendt ut til dei som trena ved eit treningssenter. Vi ser likevel at det er ein del av respondentane som også trenar i idrettslag, dersom vi tar bort alle som har svart at dei aldri trenar i idrettslag er det 35% igjen som gjer det i ein eller annan grad (sjå vedlegg). I tillegg ser vi at respondentane i snitt har relativt høg indre motivasjon og identifisert regulering (nesten 4 av 5).

Tabell 2 – Korrelasjonsmatrise

Under ser vi ei korrelasjonsmatrise med alle variablane eg brukar i studien. Eg har berre tatt med talet på korrelasjonsstyrken i matrisa. Signifikante funn ($p < 0,05$) er markert med stjerne (*). N=696.

	IL	Trenings- senter	Amotivasjon	Ytre Reg.	Inlemma Reg.	Ident. Reg.	Indre Motivasjon	Ald er	Kjønn
IL	1,00								
Treningssente r	-0,16*	1,0							
Amotivasjon	-0,05	-0,14*	1,0						
Ytre Regulering	0,0	-0,14*	0,38*	1,0					
Innlemma Regulering	0,03	-0,05	0,0	0,26	1,0				
Identifisert Regulering	0,12*	0,38*	-0,31*	-0,21*	0,34*	1,0			
Indre motivasjon	0,21*	0,23*	-0,37*	-0,32*	0,04	0,67*	1,0		
Alder	0,07	-0,08*	-0,04	-0,07*	-0,12*	0,03	0,07	1,0	
Kjønn	0,08*	0,05	0,03	-0,07	-0,10*	-0,01	0,00	0,1 *	1,0

Trening på treningscenter og trening i idrettslag er ikkje noko som utelukkar kvarandre, og det kan tenkjast at det er dei same som trenar på begge arenaer. I korrelasjonsmatrisa ser vi at dei to treningsarenaane har ein negativ statistisk signifikant korrelasjon med kvarandre(-0,16), noko som tydar på at det i stor grad ikkje er dei same som trenar begge stadar. Denne korrelasjonen er i midlertid svak, samanhengar mellom 0-0,2 er rekna som svake, 0,2-0,5 som moderate og verdiar over 0,5 som sterke(Ringdal and Wiborg 2017).

Andre signifikante funn i korrelasjonsmatrisa er at trening på treningscenter korrelerer svakt negativt med både amotivasjon og ytre regulering(-0,14 på begge).

Vi kan også sjå at dei motivasjonstypane som ligg nære kvarandre på motivasjonskontinuumet korrelerer positivt med kvarandre: ytre regulering og amotivasjon(0,38), ytre og innlemma regulering(0,26), identifisert og innlemma regulering(0,34) og identifisert regulering og indre motivasjon(0,67).

Identifisert regulering er positivt statistisk signifikant med både trening på treningssenter og i IL, men er ein del sterkare med treningssenter(0,38 mot 0,12). Det same gjeld indre motivasjon, der er styrken ganske lik(0,23 på treningssenter og 0,21 i IL).

Alder har negativ statistisk signifikant korrelasjon med trening på treningssenter(-0,08), og med ytre og innlemma regulering(-0,07 og -0,12). Dette vil seie at jo lågare alder ein har, jo meir trenar ein på treningssenter, jo meir ytre regulering og jo meir innlemma regulert er ein. Desse signifikansane er relativt svake.

Kjønn har ein positiv korrelasjon med trening i IL, dette vil seie at det er fleire menn enn kvinner som trenar i IL. Kjønn korrelerer negativt med innlemma regulering(-0,10), som betyr at kvinner er meir innlemma regulert enn menn. Begge desse er svake korrelasjonar

Tabell 3 – Regresjonsanalyse med trening i idrettslag som AV
N = 696

Prob > F= 0,000
R-squared = 0,059

	Koef.	St.avvik	P
Amotivasjon	0,389	0,174	0,823
Ytre regulering	0,169	0,101	0,095
Innlemma regulering	0,048	0,060	0,430
Identifisert regulering	-0,828	0,098	0,397
Indre motivasjon	0,434	0,088	0,000*
Kjønn	0,231	0,110	0,036*
Alder	0,017	0,011	0,149

Her ser vi at trening i idrettslag har to statistisk signifikante samanhengar: *indre motivasjon* og *kjønn*, koeffisienten er positiv på begge. Det å vere mann gjer altså at ein trenar meir i idrettslag, og jo større grad av indre motivasjon ein har, jo meir trenar ein i idrettslag.

Tabell 4- Regresjonsanalyse med trening på treningscenter som AV

N = 696

Prob >F = 0,000

R-squared = 0,171

	Koef	St.avvik	P
Amotivasjon	-0,074	0,133	0,575
Ytre regulering	-0,079	0,078	0,309
Innlemma regulering	-0,115	0,046	0,013*
Identifisert regulering	0,674	0,074	0,000*
Indre motivasjon	-0,129	0,067	0,054
Kjønn	0,117	0,084	0,162
Alder	-0,028	0,009	0,002*

Vi ser at *trening på treningscenter* blir påverka av *innlemma regulering*, *identifisert regulering* og *alder*. Alder har negativ koeffisient, som vil seie at jo yngre ein er, jo meir trenar ein på treningscenter. Vi ser at retninga på innlemma regulering er negativ, medan identifisert regulering er positiv. Dette tyder på at jo meir av motivasjonen som er av typen identifisert regulering, jo meir trenar ein på treningscenter. Og jo meir ein trenar på grunn av innlemma regulering, jo mindre trenar ein på treningscenter. Altså er tendensen at dei som trenar mykje på treningscenter har ein sjølvbestemt ytre motivasjon for å trene.

Diskusjon

Vi ser at jo meir indre motivasjon ein har jo meir trenar ein i idrettslag, medan jo meir identifisert regulering ein har, jo meir trenar ein på treningssenter. Eg vil nedanfor diskutere kva som kan forklare dette i lys av empiri og teori. Dette er hovudfunna som eg vel å fokusere mest på i diskusjonen, i tillegg kjem eg også til å diskutere litt om andre funn, men ikkje like djuptgåande.

Ser vi motivasjonen til dei som trenar mykje i idrettslag i forhold til SDT, er det sannsynleg at dei får tilfredsstilt behova for autonomi, kompetanse og tilhøyrse ved å trene i idrettslaga.

Som vi ser av Crane and Temple (2015) sin studie er «mangel på fornøyelse» den mest vanlege grunnen for å droppe ut av organisert idrett. Sidan indre motivasjon er aktivitetar ein finn glede i og interesserer seg for (Ryan and Deci 1985, Ryan and Deci 2000, Skaalvik and Skaalvik 2013), kan vi seie at den vanlegaste grunnen til å droppe ut av organisert idrett ifølgje denne studien er mangel på indre motivasjon.

Ryan and Deci(1985,2000) framhevar også at det å få tilfredsstilt behova i SDT er viktig for indre motivasjon. Litteratur som er gjort med utgangspunkt i SDT støttar dette(Mageau and Vallerand 2003, Ntoumanis 2005, Edmunds, Ntoumanis et al. 2006, Ntoumanis, Quested et al. 2017) og at det å ha eit automistøttande treningsmiljø har vist seg å predikere indre motivasjon over tid(Jöesaar, Hein et al. 2012)

Behovet for kompetanse er eit av desse behova. Vi ser mellom anna at mangel på kompetanse gjer at ein trivst mindre i idretten og dermed kan falle frå(Cervelló, Escartí et al. 2007, Crane and Temple 2015, Rottensteiner, Tolvanen et al. 2015). Sidan mangel på kompetanse er ein viktig grunn for å slutte i organisert idrett er det sannsynleg at dei som har haldt fram i idretten er flinke i idretten sin. Ei støtte til dette kan vi sjå av at Rottensteiner, Tolvanen et al. (2015) fann at dei som oppfatta seg sjølv som kompetente i idretten haldt ut lenger i idretten og hadde større grad av sjølvbestemt motivasjon.

Det ligg også i idretten sin natur at det er sterkt konkurransefokus. Aukande konkurranse- og prestasjonsfokus vart framheva som ein grunn til å slutte i idretten av Cervelló, Escartí et al. (2007), respondentar framheva også at det var for mykje konkurransefokus i studien til Leirvik (2016). Å føle kompetanse blir betrakta som ei drivkraft til for å engasjere seg i vanskelege oppgåver og å halde ut når oppgåvene blir vanskelegare (White 1959, i Ryan and Deci 1985). Det er rimeleg å anta at oppgåvene blir vanskelegare når konkurransefokuset aukar. På grunnlag av dette kan det bli vanskelegare å halde ut dersom ein opplever lav kompetanse, noko som kan forklare at dei som opplever lav kompetanse fell frå i idretten.

Sjølv om SDT ikkje betraktar tilhøyrsele som eit absolutt krav til indre motivasjon, er det rimeleg å anta at i ein slik sosial kontekst som det er å vere med i eit idrettslag, vil tilhøyrsele ha ein del å seie. I litteraturen som er presentert ser vi at dei som held fram i idrettslag føler større grad av tilhøyrsele enn dei som ikkje gjer det (Guidon 2017), og at dei set pris på samhaldet med andre (Thedin Jakobsson 2014).

Ytre press var også noko som vart framheva som ein grunn til å slutte med organisert idrett i den omfattande studien til Crane and Temple (2015). Ytre press har vist seg å hemme indre motivasjon (Deci, Koestner et al. 1999). Ser vi dette i forhold til behovet for autonomi i SDT, kan vi seie at dei som blir utsett for ytre press får mindre autonomi. Dermed kan dei som blir utsett for det ytre presset gå over frå å trene i IL til å heller trene på treningssenter der dei ikkje har ein trenar eller lagkameratar som legg press på ein.

Når det gjeld dei som trenar på treningssenter ser vi av den tidlegare litteraturen eg har funne at det er mest vanleg å trene for å oppnå mål som ligg utanfor sjølve aktiviteten, altså er dei ytre motiverte. Det mest vanlege er å trene for helsa sin del (Czech, Melton et al. 2018), men også mål som går på å forbetre utsjånad er relativt normale, slik det kom fram i omdømmeundersøkelsen (Nordøy 2018).

Som vi ser i omdømmeundersøkelsen 2018 er det 29% som oppgir at dei trenar «for å sjå bra ut» (Nordøy 2018). Dersom ein trenar på treningssenter er det gjerne lettare å trene slik ein vil, slik at ein kan forme kroppen sin på den måten ein vil, enn det vil vere om ein trenar i idrettslag. Dette kan også vere ein grunn til at dei som er ytre motiverte trenar på treningssenter, heller enn i IL.

Her ser vi at dette er grunnar som kan knytast opp imot identifisert regulering i OIT. Dei fleste som er medlem på treningssenter er det for å oppnå noko utanom sjølve aktiviteten.

Det at regresjonsanalysene viser at ein trenar meir i IL om ein er indre motivert, medan ein trenar meir på treningssenter om ein er identifisert regulert, betyr ikkje at ein ikkje har andre motivasjonstypar. Som vi ser av korrelasjonsmatrisa har trening på treningssenter ein moderat positiv signifikant korrelasjon med indre motivasjon. Dette kan tyde på at dei som trenar på treningssenter trivst med å trene på treningssenter, sjølv om det å ha det gøy kanskje ikkje er hovudmålet med aktiviteten. I tillegg ser vi i den deskriptive statistikken at utvalet i snitt skårar høgt på både indre motivasjon og identifisert regulering. Sidan utvalet trenar meir på treningssenter enn i idrettslag, tydar også dette på at mange av dei som trenar på treningssenter også har ein viss indre motivasjon for å trene.

Vi ser også ein sterk positiv korrelasjon mellom indre motivasjon og identifisert regulering. Desse to typene motivasjon ligg nærme kvarandre i motivasjonskontinuumet, og i begge er det viktig med autonomi (Ryan and Deci 2000).

I korrelasjonsmatrisa ser vi også at trening i IL korrelerer med identifisert regulering. Sjølv om dette er ein svak korrelasjon (0,12), er det noko som kan tyde på at dei som trenar i idrettslag også til ein viss grad bryr seg om ytre konsekvensar av å trene.

På grunnlag av dette kan det sjå ut til at dei som trenar på treningssenter også trivst med det og har ein viss indre motivasjon for det og at dei som trenar i IL også trenar for å nå mål som ligg utanfor sjølve idretten, men hovudfokuset er for dei som trenar på treningssenter det instrumentale, medan for dei som trenar i IL å ha det gøy. Dette er noko vi også kan sjå i korrelasjonsmatrisa ved at korrelasjonen mellom IL og identifisert regulering er lågare enn IL og indre motivasjon (0,12 mot 0,21) og korrelasjonen mellom treningssenter og indre motivasjon er lågare enn mellom treningssenter og identifisert regulering (0,23 mot 0,37).

Vi ser også at det er ein sterk positiv korrelasjon mellom indre motivasjon og identifisert regulering. Dette er dei to sjølvbestemte typene for motivasjon som er med i datasettet, og dei ligg nærme kvarandre på motivasjonskontinuumet. Grunnen til at dei korrelerer såpass sterkt med kvarandre kan vere at begge deler er autonome handlingar som ein engasjerer seg i og begge gjer at ein får tilfredsstilt behovet for autonomi, som er det behovet i SDT Deci og Ryan legg mest vekt på.

I regresjonsanalysa kom det fram at jo meir innlemma regulering ein har, jo mindre trenar ein på treningssenter. Det kan forklarast med at denne typen motivasjon ofte ikkje er like langvarig som identifisert regulering, sidan dei ikkje har identifisert måla som noko som er viktig for seg sjølv (Ryan and Deci 2017). Dei som har eigne mål å jobbe mot trenar gjerne

meir for å klare å nå desse måla(Ryan and Connell 1989). Vi ser også ein negativ samanheng mellom treningssenter både amotivasjon og ytre regulering. Dette er ganske naturleg sidan ein ikkje vil engasjere seg i aktivitetar ein er amotivert for(Ryan and Deci 2000), og at aktiviteten(i alle fall for dei fleste) er frivillig, som gjer at det ikkje er noko ytre press

Det at ein trenar meir på treningssenter jo yngre ein er kan kanskje forklarast med resultatet frå SHoT-undersøkinga, med at perfeksjonisme dalar med aukande alder. Dette inneber at ein jobbar for å gjere ting så godt som mogleg, og det er rimeleg å anta at dette også inneber mål ein set seg i forbindelse med trening. Alder korrelerer også med både ytre og innlemma regulering i korrelasjonsmatrisa. Dette tydar på at dei yngre føler meir press utanfrå for å trene enn det dei som er eldre gjer.

Det at kvinner trenar mindre i IL enn menn samsvarar med at det er eit større fråfall blant kvinner enn blant menn i ungdomsidretten(Bakken 2019) og at generelt færre kvinner enn menn har vore aktive i idrett(Dalen and Holbæk-Hansen 2016). Fråfallet skjer også tidlegare blant kvinner. Grunnen til dette kan vere at menn i større grad driv med idrett for spenninga og konkurransen si skuld(Dalen and Holbæk-Hansen 2016), og det kan vere at idretten er ein arena med maskulin kultur, som gjer at kvinner ikkje finn seg like godt til rette(Seippel 2005).

Oppsummering

Hovudfunna i oppgåva er at jo høgare grad av indre motivasjon ein har, jo meir trenar ein i idrettslag og jo høgare grad av identifisert regulering ein har for å trene, jo meir trenar ein på treningssenter. Litteraturen samsvarar med desse funna, ved at dei som trenar på treningssenter i stor grad har vist seg å gjere det på grunn av instrumentale mål, og med at dei som held fram med å trene i organisert idrett i stor grad syns det er kjekt og får tilfredsstilt behova i SDT. Vi ser også at dei som trenar mykje har sjølvbestemt motivasjon for å trene, dette gjeld både i idrettslag og på treningssenter. Det ser ut til at begge grupper trivst med å trene, men forskjellen er at dei som hovudsakleg trenar for å nå instrumentale mål, trenar på mest på treningssenter, medan dei som finn størst glede i treningsaktiviteten i seg sjølv, trenar mest i idrettslag.

Referansar

- ALEKSOVSKA-VELICKOVSKA, L., et al. (2018). "Students motivation for engaging in physical activity: Theory for self-determination." JOURNAL OF HUMAN SPORT & EXERCISE.
- Bakken, A. (2019). Idrettens posisjon i ungdomstida. Hvem deltar og hvem slutter i ungdomsidretten? Oslo, Velferdsforskningsinstituttet NOVA.
- Burgueño, R., et al. (2019). "Understanding the motivational processes involved in adolescents' active commuting behaviour: Development and validation of the Behavioural Regulation in Active Commuting to and from School (BR-ACS) Questionnaire." Transportation Research Part F: Traffic Psychology and Behaviour **62**: 615-625.
- Cervelló, E. M., et al. (2007). "Youth sport dropout from the achievement goal theory." Psicothema **19**(1): 65-71.
- Crane, J. and V. Temple (2015). "A systematic review of dropout from organized sport among children and youth." European physical education review **21**(1): 114-131.
- Czech, D. R., et al. (2018). "Influence of Gender, Race and Generation on College Students' Exercise Motivation Levels: A Generational Comparison." Journal of Sports Science **6**: 268-275.
- Dalen, E. and J. Holbæk-Hansen (2016). "Norsk Monitor
Rapport utarbeidet for Norges Idrettsforbund
og olympiske og paralympiske komité."
- Deci, E. L., et al. (1999). "A meta-analytic review of experiments examining the effects of extrinsic rewards on intrinsic motivation." Psychological bulletin **125**(6): 627.
- del Mar Bibiloni, M., et al. (2017). "Body image satisfaction and weight concerns among a Mediterranean adult population." BMC public health **17**(1): 39.
- Delorme, N., et al. (2011). "Relative age is associated with sport dropout: evidence from youth categories of French basketball." Scandinavian journal of medicine & science in sports **21**(1): 120-128.
- Edmunds, J., et al. (2006). "A test of self-determination theory in the exercise domain." Journal of Applied Social Psychology **36**(9): 2240-2265.
- Fallon, E. A., et al. (2014). "Prevalence of body dissatisfaction among a United States adult sample." Eating behaviors **15**(1): 151-158.

Guidon, K. M. (2017). Sammenhengen mellom psykologisk resiliens, opplevd tilhørighet, motivasjonsklima og videre deltakelse i organisert idrett: En to-årig prospektiv studie, Universitetet i Agder; University of Agder.

Jõesaar, H., et al. (2012). "Youth athletes' perception of autonomy support from the coach, peer motivational climate and intrinsic motivation in sport setting: One-year effects." Psychology of sport and exercise **13**(3): 257-262.

Knapstad, M., et al. (2018). Studentenes Helse- og Trivselsundersøkelse 2018 (SHoT)/ HELT ÆRLIG-undersøkelsen. Oslo, Styringsgruppen for Studentenes Helse- og Trivselsundersøkelse ved Studentsamskipnaden i Oslo og Akershus (SiO).

Leirvik, M. E. (2016). "Det er gøy å trene, men jeg må jo og...". Deltagelse og mening med fysisk aktivitet. Unge menneskers treningshverdag, The University of Bergen.

Mageau, G. A. and R. J. Vallerand (2003). "The coach-athlete relationship: A motivational model." Journal of sports science **21**(11): 883-904.

Markland, D. (2014). "Exercise Motivation Measurement." from http://pages.bangor.ac.uk/~pes004/exercise_motivation/scales.htm.

Markland, D. and V. Tobin (2004). "A modification of the Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire to include an assessment of amotivation. ." Journal of Sport and Exercise Psychology **26**: 191-196.

Mehus, I. (2015). Motivasjon ... til hva? Trenerroller. S. A. Sæther. Bergen, Fagbokforlaget.

Nordøy, J. (2018). Omdømme
Treningscenterbransjen i Norge.

Ntoumanis, N. (2005). "A prospective study of participation in optional school physical education using a self-determination theory framework." Journal of educational psychology **97**(3): 444.

Ntoumanis, N., et al. (2017). "Need supportive communication: Implications for motivation in sport, exercise, and physical activity." Persuasion and communication in sport, exercise, and physical activity. Abingdon, UK: Routledge.

Orvik, S. T. (2015). Fysisk aktivitet og psykisk helse.

Rapport, F., et al. (2018). "How Are University Gyms Used by Staff and Students? A Mixed-Method Study Exploring Gym Use, Motivation, and Communication in Three UK Gyms." Societies **8**(1): 15.

Ringdal, K. (2013). Enhet og Mangfold

Samfunnsvitenskapelig forskning og kvantitativ metode, 3. utgave. Bergen, Fagbokforlaget Vigmostad og Bjørke AS.

Ringdal, K. and Ø. Wiborg (2017). Lær deg stata

Innføring i statistisk dataanalyse. Bergen, Fagbokforlaget.

Rottensteiner, C., et al. (2015). "Youth athletes' motivation, perceived competence, and persistence in organized team sports." Journal of Sport Behavior **38**(4): 1-18.

Ryan, R. M. and J. P. Connell (1989). "Perceived locus of causality and internalization: Examining reasons for acting in two domains." Journal of personality and social psychology **57**(5): 749.

Ryan, R. M. and E. L. Deci (1985). Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior. Boston, MA, Springer US : Imprint: Springer.

Ryan, R. M. and E. L. Deci (2000). "Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being." American psychologist **55**(1): 68-78.

Ryan, R. M. and E. L. Deci (2017). Self-Determination Theory : Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness. New York, The Guilford Press.

Seippel, Ø. (2016). Sprek, vakker og kjedelig? Trening og mening blant ungdom 1985-2013. Ungdom og idrett. Ø. Seippel, M. K. Sisjord and Å. Strandbu. Oslo, Cappelen Damm: 93-109.

Seippel, Ø. N. (2005). "Orker ikke, gidder ikke, passer ikke? Om frafallet i norsk idrett."

Skaalvik, E. M. and S. Skaalvik (2013). Skolen som læringsarena

Selvoppfatning, motivasjon og læring. 2.utgave. Oslo, Universitetsforlaget.

SSB (2019, 28.03.2019). "Studenter i høyere utdanning." from <https://www.ssb.no/utuvh>.

Theidin Jakobsson, B. (2014). "What makes teenagers continue? A salutogenic approach to understanding youth participation in Swedish club sports." Physical Education and Sport Pedagogy **19**(3): 239-252.

Tabell 5- «Kor ofte trenar du i idrettslag?»

	N	Prosent
Aldri	455	65,4
Sjeldan	82	11,8
1-2 gongar i mnd	23	3,3
1-2 gongar i veka	78	11,2
3-4 gongar i veka	45	6,5
Minst 5 gongar i veka	13	1,9
Totalt	696	100

Tabell 6 – «Kor ofte trenar du på treningscenter?»

	N	Prosent
Aldri	25	3,6
Sjeldan	38	5,5
1-2 gongar i mnd	68	9,8
1-2 gongar i veka	233	33,5
3-4 gongar i veka	267	38,4
Minst 5 gongar i veka	65	9,3
Totalt	696	100

Spørsmåla i undersøkinga som bruker Breq-2

SiT - trening

Motivasjon for å trene

14. Hvorfor trener du?

(1=stemmer ikke for meg, 5=stemmer veldig godt for meg)

	1	2	3	4	5
Jeg trener for andre sier jeg bør	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg får dårlig samvittighet når jeg ikke trener	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg verdsetter gevinsten av trening	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg trener fordi det er artig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg forstår ikke hvorfor jeg skal trene	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg trener fordi venner/familie/partner sier jeg bør	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg blir skamfull når jeg går glipp av en trening	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Det er viktig for meg å trene regelmessig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg ser ikke poenget med å orke å trene	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg liker å trene	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg trener fordi andre vil bli skuffet hvis jeg ikke trener	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg ser ingen mening med å trene	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg føler meg mislykket når jeg ikke har trent på en stund	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg synes det er viktig å gjøre en innsats for å trene regelmessig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Trening er en lystbetont aktivitet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg føler meg presset av venner/familie til å trene	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg blir rastløs om jeg ikke trener regelmessig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg får glede og tilfredsstillelse av å trene	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg synes trening er bortkastet tid	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>