

Peter Eikeland

"Livet blir mer intenst jo nærmere du er døden"

En kvalitativ studie av fjellklatreres motivasjon for klatring av fjell i ekstremhøyde

Masteroppgave i Lektorutdanning i kroppsøving og idrettsfag

Veileder: Ingar Mehus

Juni 2023

Peter Eikeland

"Livet blir mer intenst jo nærmere du er døden"

En kvalitativ studie av fjellklatreres motivasjon for klatring av fjell i ekstremhøyde

Masteroppgave i Lektorutdanning i kroppsøving og idrettsfag
Veileder: Ingar Mehus
Juni 2023

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



Kunnskap for en bedre verden

Sammendrag

Denne mastergradsavhandlingen undersøker fjellklatreres motivasjon for å klatre fjell i ekstremhøyde – en svært risikofylt aktivitet som i liten grad er forsket på tidligere. Selv om risikoen og konsekvensene ved aktiviteten er velkommunisert, drar klatrere likevel hvert år til 7- og 8,000-meterstopper i Himalaya for å forsøke å bestige dem. For å øke kunnskapen rundt motivasjonen til disse fjellklatrerne vil denne studien ta sikte på å belyse følgende problemstilling: *Hvordan er tilfredsstillelsen av fjellklatreres grunnleggende psykologiske behov og deres selvbestemte motivasjon ved klatring i ekstremhøyde?* Basic Psychological Needs Theory og Organismic Integration Theory, to underteorier av Deci og Ryan (1985) sin Self-Determination Theory, benyttes som motivasjonsteoretisk rammeverk.

For å skaffe en inngående forståelse i temaet, ble det gjennomført semistrukturerte dybdeintervju med fire norske fjellklatrere med bred klatreerfaring fra både 7- og 8,000-meterstopper i Himalaya. Datamaterialet ble i etterkant analysert i lys av en temasentrert tilnærming.

Funnene fra studien tyder på at informantene i stor grad får tilfredsstillt sine grunnleggende psykologiske behov, selv om tilfredsstillelsen er situasjonsbasert og varierer noe. Informantene opplever jevnt over en følelse av å ha ferdigheter og egenskaper til å mestre fjellets risikable utfordringer, i tråd med behovet for kompetanse. De kjenner også på trygghet og godt sosialt samvær i klatreteamene på ekspedisjoner, i tråd med behovet for tilhørighet. De opplever videre å ta selvbestemte valg av fjell og utfordringer, i tillegg til å få være delaktig i valgtakingsprosesser i klatreteam underveis på ekspedisjoner, i tråd med behovet for autonomi. En slik tilfredsstillelse av behovene vil gi et godt grunnlag for å oppleve velvære og autonom motivasjon. Resultatene antyder også at informantene i stor grad opplever motivasjon som stammer fra indre motivasjon og autonome motivasjonsreguleringer, og i mindre grad kontrollert motivasjon og amotivasjon. I enkelte situasjoner hvor ett eller flere av de grunnleggende behovene frustreres, kan imidlertid amotivasjon fremtre.

Abstract

This master's thesis examines the motivation of mountaineers to climb mountains at extreme altitudes – a highly risky activity that is relatively under-researched. Despite the well-communicated risks and consequences associated with this activity, climbers travel every year to the 7- and 8,000-meter peaks in the Himalayas, in an attempt of summiting the mountains. To increase the knowledge concerning the motivation of these mountaineers, this study aims to address the following question: *How is the satisfaction of mountaineers' basic psychological needs and their self-determined motivation in relation to climbing in extreme altitudes?* Basic Psychological Needs Theory and Organismic Integration Theory, two sub-theories of Deci and Ryan's (1985) Self-Determination Theory, are utilized as a theoretical framework.

To gain a comprehensive understanding of the topic, semi-structured in-depth interviews were conducted with four Norwegian mountaineers with extensive climbing experience on both 7- and 8,000-meter peaks in the Himalayas. The interview data was subsequently analyzed using a thematic approach.

The findings of the study suggest that the informants in most cases have their basic psychological needs satisfied, although satisfaction is context-dependent and varies to some extent. Overall, the informants experience the sense of having the skills and qualities required to overcome the risky challenges of the mountains, in line with the need for competence. They also experience the feeling of safety and positive social interaction within the climbing teams during the expeditions, in line with the need for relatedness. Furthermore, they report making self-determined choices regarding what mountain they want to climb, and which challenges they want to engage in. They also rapport being involved in decision-making processes within the climbing teams during expeditions, supporting the need for autonomy. Such satisfaction of the basic psychological needs provides a solid foundation for experiencing well-being and autonomous motivation. The results also suggest that the informants primarily experience intrinsic motivation, and motivation originating from autonomous regulations, and to a lesser extent, controlled motivation and amotivation. However, in certain situations where one or more of the basic needs are frustrated, amotivation may emerge.

Forord

Jeg skriver herved mine siste ord på mastergradsavhandlingen som markerer avslutningen av fem år med lektorutdanning i kroppsøving og idrettsfag på NTNU. I den anledning vil jeg benytte muligheten til å takke min dyktige veileder Ingar Mehus for konsise og oppløftende tilbakemeldinger – det har vært til stor hjelp! Jeg vil også takke informantene som deltok i studien og delte åpenhjertig fra sine erfaringsrike bakgrunner. Det var både spennende og veldig inspirerende. Til slutt vil jeg rette en takk til Hanna som har bidratt med korrekturlesing, energi og tålmodighet gjennom en lang prosess.

Arbeidet med oppgaven har vært interessant og jeg har lært mye. Jeg håper den også vekker interesse hos andre.

Peter Eikeland

Bergen, juni 2023

Innholdsfortegnelse

1.0 Innledning	1
1.1 Problemstilling.....	2
2.0 Teori	3
2.1 Self-Determination Theory (SDT).....	3
2.1.1 Basic Psychological Needs Theory (BPNT)	3
2.1.2 Organismic Integration Theory (OIT)	5
2.2 Tidligere forskning	8
2.2.1 Tilfredsstillelse av psykologiske behov.....	8
2.2.2 Motivasjonsregulering	11
3.0 Metode	13
3.1 Kvalitativ forskningsmetode – Semistrukturert dybdeintervju.....	13
3.2.1 Utvalg og rekruttering av informanter.....	14
3.2.2 Intervjuguide.....	15
3.2.3 Gjennomføringen av intervjuene	16
3.3 Databehandling og analytisk prosess.....	18
3.3.1 Transkribering	18
3.3.2 Analytisk prosess.....	18
3.4 Kvalitetskriterier	20
3.4.1 Gyldighet	20
3.4.2 Pålitelighet.....	22
3.4.3 Overførbarhet.....	23
3.5 Forskerrollen.....	24
3.6 Etske betraktninger	26
3.6.1 Informert samtykke.....	26
3.6.2 Konfidensialitet	27
3.6.3 Konsekvenser.....	28
4.0 Analyse	29

4.1	Kompetanse	29
4.1.1	Mestring og risiko som drivere i ekstrem fjellklatring	29
4.1.2	Fjellklatreres mestringsfølelse og bevissthet tilknyttet utfordringstilpassing	32
4.1.3	Progresjon og sammenhengen mellom utvikling av kompetanse og økt risiko	33
4.2	Tilhørighet	38
4.2.1	Sikkerhet og tilhørighet	38
4.2.2	Sosialt samvær – en kilde til velvære og dysfori	40
4.3	Autonomi	43
4.3.1	Involvering i valgtakingsprosesser og viktigheten av å bli sett	43
4.4	Oppsummering av fjellklatreres behov	46
4.5	Fjellklatreres selvbestemte motivasjon	48
4.5.1	Indre motivasjon i ekstrem fjellklatring	48
4.5.2	Ulik oppfatning av fjellklatrer som identitet	50
4.5.3	Nytteverdien av fjellklatring i ekstremhøyde	51
4.5.4	Ytre motivasjon og indre press	52
4.5.5	Meningsløshet og amotivasjon	54
4.6	Oppsummering av fjellklatreres motivasjonsregulering	56
5.0	Avslutning	58
5.1	Profesjonsrelevans og videre forskning	59
6.0	Referanser	61
	Vedlegg 1 – Informasjonsskriv med samtykkeerklæring	66
	Vedlegg 2 – Intervjuguide	69
	Vedlegg 3 – Oppdatert vurdering fra NSD	71
	Vedlegg 4 – Opprinnelig vurdering fra NSD	73

1.0 Innledning

Fjellklatring i ekstremhøyde defineres som klatring av fjell som foregår 5500 meter over havet (moh.) eller høyere, hvor det objektive målet er å nå fjellets høyeste punkt (Jackman et al., 2020). Når det blir referert til ekstremhøyde i denne oppgaven, vil det imidlertid omhandle høyder på 7,000 moh. eller høyere – fjell man kun finner i fjellmassivene rundt Himalaya. I fjellklatring innebærer bestigningen bruk av teknisk utstyr som isøkser, stegjern, klatresele, tau og sikringsmidler med mer, tilpasset fjellets krav og utfordringer (Jackman et al., 2020). Bestigningen forutsetter også et bredt spekter av tekniske og taktiske ferdigheter for ferdsel på bre, og/eller i bratt lende på underlag av stein, snø, is eller en kombinasjon av disse (Eng & Van Pelt, 2010).

Fjellklatring i ekstremhøyde er en risikofylt lidenskap som krever betydelige forberedelser. På de høyeste toppene i verden møter man nemlig noen av de mest menneskefiendtlige og ekstreme miljøene på planeten bestående av bratte fjellsider, snøskred, is- og steinras, bitende kulde og ekstreme vinder (Wickens et al., 2015). På 7,000 moh. er oksygenkonsentrasjonen i atmosfæren i tillegg ca. 60 % lavere enn ved havnivå, noe som reduserer fjellklatrernes kognitive evner betraktelig. Dette vil kunne påvirke rasjonaliteten negativt og øke risikoen for fall, som er den største dødsårsaken på høye fjell i Himalaya (Salisbury et al., 2021). I tillegg øker det risikoen for å utvikle høyderelaterte sykdommer som hurtig kan bli dødelig dersom det utvikler seg og ikke blir behandlet (Lankford, 2014). Gjennom en tilstrekkelig akklimatiseringsprosess vil mange klatrere likevel kunne tilpasse seg den lave oksygenkonsentrasjonen slik at de kan overleve kortere perioder i ekstremhøyde (Burtscher et al., 2008).

Over 8,000 moh., i det som omtales som «dødssonen», er imidlertid oksygenkonsentrasjonen i atmosfæren så lav at mennesker ikke klarer å tilpasse seg høyden. Menneskekroppen vil dermed bruke oksygenlagrene fortere enn den klarer å fylle dem, uansett hvor godt akklimatisert man er. Våre kroppslige funksjoner vil dermed slutte å fungere, og lengre opphold i dødssonen vil sakte, men sikkert føre til hypoksi og død. For fjellklatrere som skal bestige en eller flere av de fjorten 8,000-meterstoppene, vil det dermed være avgjørende å bruke så liten tid som mulig i dødssonen (Lankford, 2021). Bruk av medbragt oksygen øker imidlertid overlevelsessjansene betraktelig ved klatring over 8,000-meter, men selv med

ekstra oksygen bør besøkelsestiden begrenses til det ytterste i sammenheng med utvikling av alvorlig hypoksi, hypotermi og høydesykdom (Lankford, 2021; Weinbruch & Nordby, 2013).

Farene tilknyttet klatring av fjell i ekstremhøyde er dermed tydelige og velkommunisert. Men til tross for den åpenbare risikoen drar klatrere fra hele verden hvert år til Himalaya for å forsøke å bestige 7- og 8,000-meterstopper (Ziegler et al., 2023). Et spørsmål som dermed er nærliggende å spørre er hvorfor fjellklatrere velger å utsette seg for denne risikoen. Hva er motivasjonen deres?

Motivasjon i fjellklatring er et tema forskningslitteraturen i liten grad har tatt for seg tidligere – spesielt knyttet til ekstremhøyde – noe som gjør at kunnskapen og forståelsen rundt temaet er begrenset. Denne studien vil derfor undersøke motivasjonen til fjellklatrerne for klatring i ekstremhøyde, hvor to underteorier av Self-Determination Theory (SDT; Deci & Ryan, 1985) vil bli brukt som motivasjonsteoretisk rammeverk. Bruken av SDT i forskning på fjellklatrere er også begrenset, og ikke benyttet tidligere til å undersøke fjellklatring i ekstremhøyde. Teorien er imidlertid hyppig brukt innenfor forskning på idrett og andre fysiske aktiviteter utendørs som gir grunn til å tro at den også kan benyttes som teoretisk rammeverk innenfor fjellklatring (Houge Mackenzie et al., 2021; Ntoumanis, 2012; Teixeira et al., 2012)..

1.1 Problemstilling

I sammenheng med lidenskapen enkelte fjellklatrere har for klatring av risikable fjell høyere enn 7,000 moh., og forskningslitteraturens begrensninger tilknyttet deres motivasjon, vil formålet med denne masteroppgaven være å skape økt forståelse og kunnskap rundt temaet motivasjon for fjellklatring i ekstremhøyde. Studien bygger på kvalitative dybdeintervju med fire erfarne fjellklatrere, hvor hensikten er å få tilgang til deres personlige innsikt i temaet, for å besvare følgende problemstilling:

Hvordan er tilfredsstillelsen av fjellklatreres grunnleggende psykologiske behov og deres selvbestemte motivasjon ved klatring i ekstremhøyde?

2.0 Teori

I dette kapittelet vil det teoretiske rammeverket for oppgaven presenteres. Først vil SDT og de to tilhørende mini-teoriene Basic Psychological Needs Theory og Organismic Integration Theory gjøres rede for. Deretter vil tidligere forskning knyttet til motivasjon i fjellklatring bli presentert.

2.1 Self-Determination Theory (SDT)

SDT forklarer motivasjon med utgangspunkt i at mennesker er aktive og sosiale individer med et medfødt ønske om utvikling og velvære – noe vi oppnår gjennom tilfredsstillelse av de tre grunnleggende psykologiske behovene autonomi, kompetanse og tilhørighet (Deci & Ryan, 1985). Siden mennesker av natur er sosiale vil tilfredsstillelsen av disse behovene i stor grad påvirkes av omverdenen, enten i positiv eller negativ retning. SDT skiller dermed mellom forskjellige former for motivasjon basert på hvordan de grunnleggende behovene i en person blir tilfredsstilt. Ifølge Ryan og Deci (2017), finnes det to hovedformer for motivasjon: ytre motivasjon og indre motivasjon. Den ytre motivasjonen involverer handlinger som baserer seg på eksterne faktorer, for eksempel belønning eller straff. Indre motivasjon involverer derimot selvbestemte handlinger, hvor utførelsen av handlingen i seg selv er tilfredsstillende.

For å se nærmere på hva som ligger bak motivasjonen hos fjellklatrere vil denne studien ta utgangspunkt i BPNT og OIT, to underteorier av SDT som i kombinasjon kan gi en forståelse for de komplekse faktorene som påvirker motivasjonen for deltakelse i fjellklatring. Mer spesifikt, vil BPNT og OIT kunne si noe om hvordan fjellklatreres motivasjon kan bevege seg mellom et spekter av ulike motivasjonsreguleringer med utgangspunkt i hvordan de tre grunnleggende behovene tilfredsstilles eller frustreres. De to underteoriene vil videre redegjøres.

2.1.1 Basic Psychological Needs Theory (BPNT)

BPNT tar for seg de tre grunnleggende behovene autonomi, kompetanse og tilhørighet, og ser nærmere på hvordan tilfredsstillelse eller frustrasjon av behovene påvirker individers optimale utvikling, integritet og velvære. Tilfredsstillelse viser til hvordan behovene blir støttet og oppfylt i en aktivitet, noe som fører til positive psykologiske utfall. Frustrasjon viser derimot

til hvordan individers behov også ikke kan bli møtt i en aktivitet eller aktivt blokkert. Dette vil på sin side ha negative psykologiske utfall og begrense utvikling, integritet og velvære (Ryan & Deci, 2017).

Autonomi viser til det menneskelige behovet for å føle selvbestemmelse. Autonome handlinger kjennetegnes av å være i tråd med personlige verdier og interesser, hvor man opplever integritet ettersom handlingen, tanker og følelser er selvbestemte og autentiske. Dette skiller seg fra mindre autonome, eller kontrollerte handlinger, hvor mennesker agerer med bakgrunn i ekstern påvirkning. Individer kan dermed kjenne på en følelse av konflikt med egne verdier og interesser, hvor de kjenner seg presset inn i uønskede situasjoner (Vansteenkiste et al., 2020).

Kompetanse handler på sin side om det menneskelige behovet for å føle kontroll over utfall og effektivitet i forskjellige kontekster, og dermed få følelsen av mestring og optimal funksjon (Deci & Ryan, 2000). For å tilfredsstille behovet vil det dermed være sentralt at mennesker opererer i optimale oppgaver som krever kompetanse, men som også utvikler den. På denne måten vil man kunne føle mestring, utvikling, og økt funksjon. Er oppgaven derimot ikke optimal – enten at oppgaven er for lett til at man ikke utfordrer det inneværende kompetansenivået, eller at den er for vanskelige slik at kompetansen ikke strekker til – vil dette redusere følelsen av mestring, utvikling, og funksjon (Ryan, 1995; Ryan & Deci, 2017).

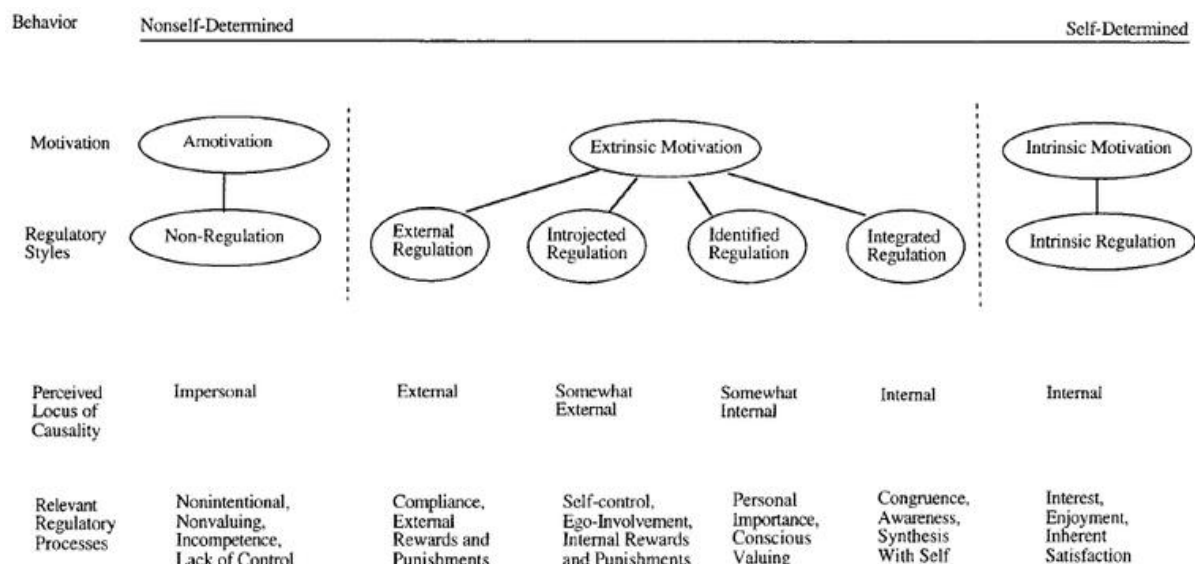
Det siste behovet, tilhørighet, handler om at mennesker ønsker å være i miljøer hvor de blir tatt vare på og føler tilknytning. En viktig del av behovet er også at man selv føler at man kan bidra i fellesskapet med å ta vare på andre individer (Ryan & Deci, 2017). Blir ikke behovet tilfredsstillt kan det føre til en følelse av ekskludering og ensomhet (Vansteenkiste et al., 2020).

BPNT viser til at de tre grunnleggende behovene er universelle og dermed essensielle å tilfredsstille uansett sosiokulturell kontekst og bakgrunn, og uansett om man eksplisitt verdsetter behovene eller ikke (Ryan & Deci, 2017). Blir ikke behovene tilfredsstillt vil dette føre til en reduksjon i utvikling, integritet og velvære, noe som er assosiert med ubehag og nedsatt funksjon (Ryan & Deci, 2014). Tilfredsstillelse og frustrasjon av de psykologiske behovene er likevel ikke en statisk tilstand, men noe som varierer hos et individ over tid, kontekst og sosiale interaksjoner. Dermed vil enhver faktor som påvirker graden av

behovstilfredsstillelse også påvirke graden av utvikling, integritet og velvære. Dette reflekteres også i menneskers motivasjonsregulering som belyses videre gjennom OIT (Ryan & Deci, 2017).

2.1.2 Organismic Integration Theory (OIT)

SDT skiller som nevnt mellom to hovedformer for motivasjon: indre og ytre motivasjon (Ryan & Deci, 2017). Underteorien OIT tar videre for seg konseptet ytre motivasjon og belyser antagelsen om at mennesker har en naturlig tendens til å integrere og internalisere verdier og handlinger fra eksterne kilder i selvet (Ryan & Patrick, 2009). Internalisering beskrives som en intern psykologisk prosess som påvirkes av mellommenneskelig og kulturell sosialisering, hvor adferd, holdninger og verdier fra andre mennesker og kulturer, integreres i individet og internaliseres til å bli gradvis mer selvbestemt (Ryan & Deci, 2017). Ryan og Deci (2017) forklarer denne internaliseringsprosessen som en gradvis tilegnelse av ekstern atferdsregulering, der atferd som oppfattes relevant koordineres og harmoniseres i det gjeldende individets kognitive struktur. På denne måten blir ikke lenger de eksterne atferdsreguleringene oppfattet som eksterne, men noe som i økende grad stammer fra individet selv. Atferden vil dermed reflektere større grad av autonomi.



Figur 1: Selvbestemmelseskontinuumet som illustrerer motivasjonsformer med tilhørende reguleringer, kausalitet og relevante reguleringsprosesser (Ryan & Deci, 2000, s. 72).

Med utgangspunkt i den gradvise internaliseringsprosessen viser OIT til ulike former for motivasjon basert på hvor mye autonomi som ligger til grunn for utførelsen av en handling

eller atferd. Dette illustreres i et kontinuum som spenner mellom ytterpunktene amotivasjon på venstre siden og indre motivasjon til høyre (Ryan & Deci, 2000) (se figur 1). *Amotivasjon* kjennetegnes av at et individ ikke ser noen verdi i å utføre en handling. Dette kan være fordi individet ikke føler nok kompetanse til å handle eller at det ikke er forventet å føre med seg et ønsket utfall (Ryan et al., 2009). Eksempelvis vil en fjellklatrer kunne være amotivert for å forsøke å bestige et fjell dersom han/hun ikke oppfatter seg selv som kompetent nok til å klatre det fjellet, og det dermed kan føre til farlige situasjoner – behovet for kompetanse er i en slik situasjon ikke tilfredsstilt. Et individ som er amotivert vil dermed handle uten noen form for hensikt eller ikke handle i det hele tatt (Ryan & Deci, 2017). *Indre motivasjon* som utgjør det andre ytterpunktet, kjennetegnes derimot av fullt autonome handlinger som kun har utgangspunkt i handlingens egenverdi. Det vil dermed ikke være noen form for ekstern påvirkning (Ryan et al., 2009). En indre motivert fjellklatrer vil dermed klatre fjell på grunn av gleden han/hun får av aktiviteten.

Mellom de to ytterpunktene i kontinuumet finner man imidlertid fire former for ytre motivasjon – henholdsvis presentert fra kontrollert motivasjon til gradvis mer autonom motivasjon: ytre regulering, introjeksjon, identifisert regulering, integrert regulering. *Ytre regulering* er den mest kontrollerte formen for ytre motivasjon og kjennetegnes av atferd som baserer seg på eksterne faktorer slik som, ytre press, krav, belønning eller straff (Ryan & Deci, 2000). Eksempelvis vil en fjellklatrer klatre fjell på grunn av pengene han/hun tjener på det. Fordi atferden avhenger av slike eksterne faktorer og ikke er internalisert i noen grad, vil motivasjonen forsvinne dersom de eksterne kildene til motivasjonen tas bort. Ytre regulering er dermed en relativt ustabil form for motivasjon (Ryan et al., 2009).

Introjeksjon er noe mer internalisert sammenliknet med ytre regulering. Introjeksjonsregulert atferd representerer likevel kontrollert motivasjon da den styres av et indre press for å unngå skyldfølelse, angst eller situasjoner som undergraver stoltheten (Ryan & Deci, 2017).

Eksempelvis vil en fjellklatrer motiveres for å prestere på en klatrerute for å opprettholde oppfattelsen av seg selv som en god klatrer, eller for å unngå skuffelsen ved å ikke lykkes på ruten. Introjeksjon beskrives som en noe mer stabil reguleringsform sammenliknet med ytre regulering, fordi det stammer fra indre affektive og evaluerende betingelser, og ikke er avhengig av eksterne faktorer utenfor individet slik som ved ytre regulering (Ryan & Deci, 2017).

Videre langs internaliseringskontinuumet finner man *indentifisert regulering* som er den første autonome reguleringsformen. Her identifiserer individer verdien i en atferd, og handler med utgangspunkt i egne interesser, da atferden oppfattes som nyttig for dem selv (Ryan et al., 2009). En fjellklatrer vil eksempelvis bedrive klatring fordi han/hun ser den mentale treningen eller de sosiale interaksjonene med andre fjellklatrere som nytteverdi for personlig utvikling. Siden atferd fra den identifiserte reguleringsformen i større grad er internalisert i selvet og handlinger har utgangspunkt i fri vilje, vil graden av stabilitet øke, og støtte vedvarende deltakelse (Ryan & Deci, 2000).

Den mest internaliserte og autonome formen for ytre motivasjon er imidlertid *integrert regulering*. Reguleringen kjennetegnes av at verdiene og holdningene for handling eller deltakelse i en aktivitet sammenfaller med de andre verdiene og holdningene hos en person, samt hans/hennes grunnleggende psykologiske behov. En integrert regulert person vil dermed føle stor grad av autonomi, glede og autentisitet i sin deltakelse, fri for konflikter med ens identifikasjoner (Ryan & Deci, 2017). På denne måten ligner integrert regulering i stor grad på indre motivasjon i dens karakteristikker. Den faller imidlertid likevel under kategorien ytre motivasjon da motivasjonen har utgangspunkt i aktivitetens instrumentelle verdi, i stedet for aktivitetens egenverdi (Ryan & Deci, 2000). En integrert regulert fjellklatrer vil dermed klatre fordi aktiviteten sammenfaller med personens egne verdier og holdninger.

Ryan og Deci (2017) argumenterer for at internalisering er en naturlig utviklingsprosess som har sammenheng med ønsket om å tilfredsstille de grunnleggende psykologiske behovene. Studier som undersøker motivasjonsutvikling med utgangspunkt i OIT, tyder også på at menneskers motivasjon for en aktivitet virker å bli mer internalisert over tid (Ryan & Deci, 2017). Denne prosessen skjer ofte gjennom en gradvis utvikling fra de kontrollerte motivasjonsreguleringene over til de mer autonome reguleringene ettersom behovene i økende grad blir tilfredsstilte. Individer trenger likevel ikke å stegvis bevege seg igjennom hver reguleringsform fra venstre til høyre i kontinuumet. Med utgangspunkt i tidligere opplevelser og situasjonelle faktorer kan de også hoppe over enkelte reguleringsformer i sin progresjon mot høyere internalisering og autonom motivasjon. De fleste handlinger kombinerer imidlertid flere reguleringsformer parallelt (Ryan et al., 2009). En fjellklatrer kan eksempelvis klatre en vanskelig rute med utgangspunkt i ytre regulering, i form av penger, men også med utgangspunkt i indre motivasjon, da han klatrer på grunn av gleden han/hun får gjennom aktiviteten. Fordelene med større grad av internalisering tyder på å være bedre

effektivitet og prestasjon i aktiviteten, større grad av vedvarende deltakelse og standhaftighet i møte med hindringer, og økt subjektivt velvære (Ryan & Deci, 2000; Ryan et al., 2009).

Det er imidlertid viktig å påpeke at prosessen fra kontrollerte til autonome motivasjonsformer også kan gå motsatt vei dersom de grunnleggende behovene ikke dekkes eller ved at individet opplever frustrasjon av ett eller flere behov (Ryan & Deci, 2017). Blir autonomibehovet hos en indre motivert fjellklatrer eksempelvis frustrert vil dette kunne føre til at han ikke ønsker å fortsette. Fjellklatreren som i hovedsak er indre motivert for ekspedisjonen vil dermed kunne fortsette i de risikable forholdene kun fordi det er viktig for sikkerheten i klatreteamet. Klatreren vil dermed være ytre regulert.

2.2 Tidligere forskning

Motivasjon for fjellklatring i ekstremhøyde er et nokså lite fagfelt i forskningslitteraturen, selv om enkelte studier tar for seg emnet (Burke et al., 2010; Ewert, 1994; Fave et al., 2003). På grunn av begrensningene i kvantiteten av studier innlemmer dette kapittelet også forskning som omhandler motivasjon i andre former for utendørsklatring, med hensikt om å utvide det empiriske grunnlaget i oppgaven. Vinterklatring, isklatring og klippeklatring er dermed disipliner som blir inkludert. På tross av at disse undergruppene innenfor klatredomenet ikke reflekterer alle momentene i fjellklatring, kan de likevel bidra til å illustrere hvordan utøvere i beslektede aktiviteter er motivert.

2.2.1 Tilfredsstillelse av psykologiske behov

Studier som benytter seg av BPNT for å forklare motivasjon og velvære i klatredomenet viser at klatreaktiviteter knyttes til høy tilfredsstillelse av de grunnleggende psykologiske behovene, hvor aktiviteten drives av autonom motivasjon. MacGregor et al. (2014) undersøkte eksempelvis en høy-risiko aktivitetsgruppe bestående av klatrere opp imot en lav-risiko aktivitetsgruppe, bestående av utøvere fra diverse lav-risikoidretter, hvor resultatene viste signifikant høyere tilfredsstillelse av autonomi, kompetanse og tilhørighet hos klatrerne. Funnene tydet på at personer som driver med høy-risikoaktiviteter slik som klatring hadde bedre kontroll over emosjonene sine, og at aktiviteten gav dem psykologiske fordeler i deres daglige liv som ikke var like prominent for lav-risikogruppen. En liknende studie ble gjennomført av Woodman et al. (2020) hvor resultatene også viste høyere grad av psykologiske fordeler sammenliknet med lav-risikoaktivitetsgruppen, samt høye verdier på de

tre grunnleggende behovene. Crockett et al. (2020) som tok for seg fjellklatreres motivasjon, viste på sin side at fjellklatring i stor grad tilfredsstilte de grunnleggende behovene og at aktiviteten dermed var assosiert med positive følelser og en ny interesse med et potensial for livslangt velvære.

Forskningslitteratur som tar utgangspunkt i BPNT indikerer dermed at utøvere av høyrisikoaktiviteter som klatring og fjellklatring virker å få tilfredsstilt de grunnleggende behovene, og at dette kan resultere i psykologiske fordeler. Videre vil det belyses hva forskningsresultater viser angående tilfredsstillelsen av de enkelte behovene isolert sett.

Kompetanse

Kompetanse virker å være sentralt i klatring og tyder på å henge sammen med klatreres følelse av kontroll over de risikofylte omgivelsene de befinner seg i. Tidligere forskning fokuserte i stor grad på risiko som en hovedfaktor for å bedrive klatring og omtalte fjellklatrere som «sensation-seekers» (Brymer, 2010; Ewert, 1994). Nyere studier som tar for seg fjellklatrere, vinterklatrere og klippeklatrere viser imidlertid at risiko har en mer indirekte påvirkning hvor utøverne i stedet motiveres av å kontrollere risikofaktorene gjennom nøye planlegging av aktiviteten, og ved å utvikle fysisk, psykisk og teknisk kompetanse til å opptre effektivt i fjellet, og til å løse og kontrollere utfordrende situasjoner (Brymer, 2010; Burke et al., 2010; Ewert, 1985; Jones et al., 2017). Ewert (1994) argumenterer at spesielt fjellklatrere med høyt erfaringsnivå i liten grad motiveres av risikonivået, men at det virker å være en mer sentral faktor jo mindre erfarne utøverne er.

Flere studier viser også at kontroll virker på å være en viktig faktor for klatrere, hvor en sentral prosess for klatrernes motivasjon og velvære er å veie subjektiv oppfatning av egen kompetanse opp imot en utfordrings vanskelighetsgrad (Brymer, 2010; Fave et al., 2003; Loewenstein, 1999; Pomfret, 2006). Dersom persepsjonen av balanse mellom kompetanse og utfordring ikke er tilfredsstillende for et individ, vil dette kunne føre til frykt eller angst ved at risikoen for et negativt utfall oppfattes som overdøvende. Om en klatrer likevel deltar under slike omstendigheter og han/hun ikke oppfatter seg selv som kompetent nok til å håndtere utfordringene, kan opplevelsen føre til dysfori og ha en svekkende effekt på videre deltakelse i aktiviteten (Ewert, 1985). Dersom balansen mellom kompetanse og utfordring derimot oppfattes (på forhånd) og oppleves (underveis) som gunstig vil det kunne føre til velvære, og være en sentral motivasjonskilde for vedvarende deltakelse i klatring (Pomfret, 2006).

Loewenstein (1999) viser også til at alle ukontrollerbare faktorer i fjellet ikke støtter motivasjonen til klatrere – eksempelvis snøskred og is- og steinsprang.

Jones et al. (2017) trekker også frem «mestring» som et viktig begrep i sammenheng med en gunstig balanse mellom kompetanse og utfordring. Vinterklatrerne som ble intervjuet i studien påpekte at de var lite motivert for å klatre ruter som ikke samsvarte med deres egenskaper og ferdigheter, men at vanskelighetsgraden på en rute måtte være i harmoni med kompetansenivået deres på tidspunktet den gitte ruten skulle klatres. Mestring tyder også å være et viktig begrep i studien til Loewenstein (1999) som tyder på at mestring kan forklare hvorfor fjellklatrere bedriver en så risikofylt aktivitet – nemlig at de er gode på det, og liker å benytte kompetansen sin.

Tilhørighet

Behovet for tilhørighet i klatredomenet virker å henge sammen med å ha tillit til at klatrepartnerne er i stand til å ta vare på deg som klatrer, samtidig som man føler at man selv er i stand til å ta vare på klatrepartneren. Dette er spesielt viktig med bakgrunn i den risikable naturen i klatring hvor en liten feil kan få brutale konsekvenser. Jackman et al. (2020) viser eksempelvis til at valg av klatrepartner var sentralt for å redusere risiko spesielt i møte med vanskelige oppgaver, noe som virker å henge sammen med den samme risikoreduksjonstankegangen beskrevet i forrige kapittel. Jones et al. (2017) viser til sammenlikning følelsen av tilhørighet til klatrepartnerne i taulaget som essensiell for å minimere risikoen og dermed føle trygghet og velvære i aktiviteten. Behovet for tilhørighet viste seg også å være viktig hos fjellklatrerne i Crockett et al. (2020) da det bidro til sikkerhet i fjellet.

Jackman et al. (2020) viser videre til at dynamikken i et fjellklatreteam er viktig for prestasjon og trivselen på klatreekspedisjoner. Oversiktsstudien indikerer at det innad i fjellklatreekspedisjoner var økt sannsynlighet for at det kunne oppstå mellommenneskelige konflikter som kunne påvirke velværet negativt. Dette var blant annet relatert til høyde ettersom klatrere beveget seg høyere på fjell hvor lufttrykket ble lavere. Ved lavere lufttrykk ble det dermed oppdaget en økning i uvennlighet og mellommenneskelig sensitivitet på senere stadier i fjellklatreekspedisjoner i høyden (Coksevim et al., 2007). Resultatene til Wagstaff og Weston (2014), som undersøkte deltakere på en tomåneders fjellklatreekspedisjon i Antarktis, viser til sammenlikning at interne konflikter og ineffektiv emosjonsregulering påvirket flere av gruppedeltakernes prestasjon negativt på dager der sinne var den dominerende følelsen.

Palinkas og Suedfeld (2008) understreker at mellommenneskelige konflikter er den største bidragsyteren til spenninger på ekspedisjoner til perifere lokasjoner med ekstreme miljøer slik som på polekspedisjoner og ekspedisjoner til fjell i ekstremhøyde. Disse spenningene ser videre ut til å påvirke gruppekohesjon og velvære negativt, i tillegg til å øke psykologiske problemer.

Autonomi

Flere studier fra klatredomenet understreker autonomi som et nødvendig element for å oppnå psykologisk velvære og for vedvarende deltakelse i klatring (Crockett et al., 2020; Lee, 2018; MacGregor et al., 2014; Pomfret, 2006). Crockett et al. (2020) viser eksempelvis at fjellklatrerne i deres studie anså autonomi i form av selvbestemte fjell- og rutevalg som sentralt for deres motivasjon. Ewert (1985) viser også at kontroll over egen skjebne er sentralt for motivasjonen og velværet i fjellklatring hvor klatrere er tiltrukket av kausalitetskontroll og å ta egne valg i fjellet. Dette støttes også av Pomfret (2006) som argumenterer for at fjellklatrere motiveres av å bruke kompetansen deres til å gjøre selvbestemte vurderinger og avgjørelser i omgivelser hvor de kontinuerlig må ta skarpe beslutninger.

Resultater fra Bratton et al. (1983) som undersøkte lederskap og mellommenneskelige relasjoner i en ekspedisjonsgruppe til Mount Everest, viste også viktigheten av autonomibehovet. I gruppen var det flere av klatrerne som opplevde ekspedisjonslederen som autokratisk, mens andre opplevde han som mer demokratisk. Den delen av klatrerne som hadde en autokratisk oppfattelse av lederen var også mer misfornøyd med opplevelsen hvor flere medlemmer også avsluttet ekspedisjonen etter en dødsulykke underveis. Klatrerne som derimot opplevde lederen som mer demokratisk hadde også en mer positiv opplevelse. Det kan tyde på at klatrerne som hadde en demokratisk opplevelse dermed følte en høyere tilfredsstillende av autonomibehovet sammenliknet med klatrerne som opplevde lederen som dominerende og autokratisk.

2.2.2 Motivasjonsregulering

Tidligere forskning innenfor klatredomenet tyder at klatrere i størst grad er motivert gjennom de mest autonome motivasjonsreguleringene. De færreste klatrere er dermed regulert gjennom ytre motivasjon og amotivasjon, mens majoriteten av klatrere driver aktiviteten med utgangspunkt i autonom motivasjon (Crockett et al., 2020; Fave et al., 2003; Jones et al., 2017; Lee et al., 2017; Lee & Ewert, 2019; Lee et al., 2020). En faktor som i flere studier

virker å ha sammenheng med hvor autonom eller kontrollerende motivasjonen oppleves, er erfarings- eller kompetansenivået til klatrerne. Flere studier viser til at klatrere med mye erfaring og lang fartstid i aktiviteten motiveres gjennom de mer autonome reguleringene, mens mindre erfarne klatrere i større grad styres av kontrollerte reguleringer. Ewert (1985; 1994) viser eksempelvis til at klatrere med mye erfaring og kompetanse virker å være motivert av glede og begeistring for å bedrive aktiviteten, utfordring, personlig testing, valgavgjørelser og kausalitetskontroll – karakteristikk som har tilknytning til indre motivasjon og autonome reguleringer. Klatrerne som hadde mindre erfaring opplevde også glede med fjellklatring, men sammenliknet med de mer erfarne klatrerne virket de i større grad å motiveres gjennom ytre motivasjonskilder slik som anerkjennelse, det sosiale miljøet i klatregruppen, samt følelsesmessig frigjørelse fra hverdagen – elementer knyttet til mindre de mindre autonome reguleringer. Disse funnene støttes også av resultatene i studiene til Lee et al. (2017) og Gonzalez (2019).

Data fra Lee et al. (2017) viser likevel at den mindre autonome motivasjonsreguleringen introjeksjon hadde høyest oppslutning blant de mest erfarne klatrerne. I studien argumenteres det for at denne sammenhengen kan forklares ved at høyt erfarne klatrere også gjerne føler et press for å prestere på et høyt nivå. Klatrerne vil dermed kunne være motivert gjennom press, konkurranse og anerkjennelse (Lee, 2018; Lee et al., 2017). Resultater fra Lee et al. (2020) viser også at introjeksjon korrelerer positivt med antall dager med klatring i deres studie, som tilsier at jo mer man klatrer jo mer introjeksjonsregulert er man. Studiene indikerer imidlertid at klatrerne i hovedsak er autonomt motiverte.

3.0 Metode

Denne delen vil ta for seg det metodologiske rammeverket for oppgaven – hvordan forskningen har blitt utført og hvilke betraktninger som har blitt gjort. Metodekapittelet starter med en redegjørelse av det semistrukturert dybdeintervju som metode. En beskrivelse av utvalg, rekrutteringsprosess, intervjuguide og gjennomføring av intervjuer følger deretter. Kapittelet vil videre ta for seg databehandlingen og den analytiske prosessen, hvor hoved- og underkategorier blir presentert. Avslutningsvis presenteres en diskusjon rundt kvalitetskriterier, utfordringer knyttet til forskerrollen og etiske betraktninger.

3.1 Kvalitativ forskningsmetode – Semistrukturert dybdeintervju

Formålet med denne studien er å utforske fjellklatreres motivasjon for å klatre fjell i ekstremhøyde gjennom opplevelsene og erfaringene til dyktige fjellklatrere. I lys av oppgavens problemstilling har jeg valgt å benytte meg av en kvalitativ forskningsmetode i form av semistrukturert dybdeintervju. Metode stammer fra den fenomenologiske vitenskapsteoretiske tilnærmingen hvor man forsøker å forstå sosiale fenomener gjennom undersøkelser av menneskers tolkninger av omverden. I semistrukturerte intervju skapes kunnskap gjennom en tematisk interaksjon mellom to parter – intervjuer og informant – hvor kunnskapsgrunnlaget består av informantens subjektive erfaringer, meninger og opplevelser (Kvale et al., 2015; Thagaard, 2018).

I forkant av intervjuet konstrueres det en intervjuguide som inneholder en plan for hvilke temaer og spørsmål som intervjuet skal bygges rundt, i henhold til studiens formål. Dette gir en struktur i samtalene som er hensiktsmessig for å diskutere de relevante temaene studien har til hensikt å undersøke (Kvale et al., 2015). Fordelen med det semistrukturerte dybdeintervjuet er imidlertid at man ikke trenger å følge guiden slavisk, men at metoden gir rom for fleksibilitet og muligheten for tilpasning dersom det dukker opp nye spennende temaer eller perspektiver som intervjuer ønsker å undersøke nærmere (Kvale et al., 2015; Ryen, 2002). Metoden gir dermed struktur og fleksibilitet.

Intervjuprosessen og datainnsamlingen består av en rekke forskjellige steg før man sitter igjen med et datamateriale som er klart for å analyseres. Videre i delkapittelet vil de ulike elementene i datainnsamlingen gjøres rede for.

3.2.1 Utvalg og rekruttering av informanter

Informantene som ble engasjert i den gjeldende studien ble rekruttert med utgangspunkt i et strategisk utvalg. Dette betyr at informantene ble selektert med bakgrunn i at deres posisjon i målgruppen og personlige erfaringer kvalifiserer til å gi innsikt i problemstillingene studien har til hensikt å undersøke (Thagaard, 2018). For å tilføre studien relevant informasjon bestod dermed utvalget av fjellklatrere med høyt erfaringsnivå innenfor fjellklatring, og som har klatret eller forsøkt å klatre én eller flere av Himalayas 8,000-meterstopper. Som et mer spesifikt utvalgskriterium i henhold til erfaring tok jeg utgangspunkt i erfaringsgraderingen i Ewert (1994) i sin «Experience and Skill Index», og det som blir referert til som «highly experienced» (høyt erfaringsnivå). Høyt erfaringsnivå blir i studien definert som: «has participated in over five major expeditions involving technical challenges, high altitude, and arcticlike conditions» (Ewert, 1994, s. 11). I tillegg var det ønsket at utvalget skulle ha deltatt i en eller flere ekspedisjoner til toppen på over 8,000 moh.

Creswell og Creswell (2018) viser til at fenomenologiske studier typisk inkluderer tre til ti informanter. Kvale et al. (2015) forklarer at utvalgets størrelse i kvalitativ forskning ofte er begrenset til et mindre antall informanter slik at man beholder oversikten over dataen, og har mulighet til å gå tilstrekkelig i dybden på den. Dette støttes av Postholm et al. (2018) som videre understreker at man bør velge utvalgets størrelse i lys av studiens omfang og tidsramme. Thagaard (2018) hevder på sin side at man også bør ta utgangspunkt i det hun refererer til som «metningspunktet» – punktet hvor det ikke kommer inn mer ny informasjon fra informantene. I tråd med betraktningene nevnt ovenfor ble det i utgangspunkt valgt å rekruttere fire fjellklatrere ut ifra utvalgskriteriene presisert over. Etter å ha gjennomført intervju med de fire informantene ble det også tatt en vurdering om metningspunktet var nådd eller om studien trengte flere informanter for å være representativ ovenfor utvalget. Med utgangspunkt i dataene fra intervjuene, samt pilotintervjuet gjennomført i forkant av studien, ble det tatt en avgjørelse om å holde seg til fire informanter. Dette begrunnes med at informantene i stor grad viste likheter i sine synspunkter, i tillegg til at den innhentede informasjonen anses som tilstrekkelig for å nyansere studiens problemstilling.

Etter å ha spesifisert utvalgets kriterier og størrelse, startet prosessen med å rekruttere informanter til prosjektet. I begynnelsen benyttet jeg meg av tips fra bekjente for å rekruttere informanter, hvor jeg mottok kontaktopplysningene til de gjeldende personene. Jeg sendte dermed ut e-post til de aktuelle personene med spørsmål om de kunne tenke seg å delta i

forskningsprosjektet. Vedlagt var også et informasjonsskriv med beskrivelse av de viktigste detaljene rund prosjektet (se vedlegg 1), i tillegg til samtykkeskjema. Med denne metoden ble det rekruttert én informant. På resten av forespørlene ble det enten mottatt avslag grunnet stramt tidsskjema, eller ingen svar. For å rekruttere flere personer benyttet jeg meg dermed av internett i et forsøk på å finne flere informanter. E-mail ble for det meste brukt som kontaktmetode, men i to tilfeller ble også den private meldingstjenesten på den sosiale medieplattformen Instagram benyttet for å opprette kontakt. Det ble sent ut ti forespørsler om engasjement i forskningsprosjektet hvor jeg mottok fire svar – tre via e-post, og én via sosiale media, hvor dialogen ble flyttet over til e-post i likhet med de andre samtalene. Av de fire svarene rekrutterte jeg tre nye informanter til forskningsprosjektet mitt. Den siste personen som responderte på henvendelsen, hadde ikke tilstrekkelig tid til å stille til intervju. Totalt ble det dermed rekruttert fire informanter klare for intervju.

De fire informantene bestod av én kvinne og tre menn. De er alle erfarne fjellklatrere med over fem store ekspedisjoner som involverer tekniske utfordringer, høyde, og arktiske forhold, i henhold til Ewert (1994) sin erfarings- og ferdighetsindeks. De har deriblant besteget topper over 7,000 moh. og én eller flere av de fjorten 8,000-meterstoppene. I gjennomsnitt har informantene 31 års erfaring fra fjellklatringsrelaterte aktiviteter. For anonymitetsrelaterte årsaker vil jeg videre i oppgaven referere til de individuelle klatrerne som «Klatrer 1», «Klatrer 2», «Klatrer 3» og «Klatrer 4». Anonymiseringen i den gjeldende studien redegjøres videre i kapittel «3.6.2 Konfidensialitet».

3.2.2 Intervjuguide

Ved bruk av semistrukturert dybdeintervju fordrer det at man som forsker konstruerer et rammeverk, i tråd med metodens strukturerte egenskaper. For det gjeldende forskningsprosjektet ble det dermed utarbeidet en intervjuguide (se vedlegg 2). En intervjuguide fungerer som et manus som har til hensikt å skape struktur i intervjuforløpene ved å passe på at intervjuene holder seg fokuserte og målrettet (Kvale et al., 2015). Intervjuguiden er dermed bygget opp av forhåndsbestemte spørsmål med mål om å skape relevant informasjon rettet inn mot sentrale temaer tilknyttet studiens problemstilling (Thagaard, 2018).

Intervjuguiden kan bygges opp på ulike måter, men består ofte av tre former for spørsmål: åpningsspørsmål, refleksjonsspørsmål og avslutningsspørsmål. Åpningsspørsmålene utgjør

starten av intervjuet, hvor målet er å legge en trygg ramme rundt samtalen med relativt enkle spørsmål, mens avslutningsspørsmålene har til formål å runde av intervjuet på en hensiktsmessig og trygg måte (Tjora, 2017). Intervjuguiden i den gjeldende studien inneholder syv åpningsspørsmål hvor informantene til å begynne med blir spurt om bakgrunnen deres innenfor fjellklatring, før spørsmålene etter hvert snevres inn mot å handle om motivasjon. De tre avsluttende spørsmålene gir på sin side informantene mulighet til å komme med noen avsluttende refleksjoner i lys av studiens overordnede tema. Her blir det også mulighet for å komme med spørsmål relatert til studien og deres deltakelse i prosjektet.

Refleksjonsspørsmålene utgjør på sin side hoveddelen av intervjuet med 16 spørsmål hvor målet er å innhente informasjon rundt temaer som er sentrale for å belyse studiens problemstilling (Tjora, 2017). Spørsmålene er dermed delt opp i de to temaene «Basic psychological needs theory» og «Organismic integration theory» med formål om å undersøke fjellklatreres tilfredsstillelse av de psykologiske behovene og deres motivasjonsreguleringer. Spørsmålene i hoveddelen er dannet med utgangspunkt i kunnskap knyttet til BPNT og OIT, samt tidligere forskning på motivasjon i klatredomenet. Standardiserte spørreskjema knyttet til BPNT og OIT – henholdsvis *Basic Psychological Need Satisfaction and Frustration Scales* (BPNSFS: Chen et al., 2015) og *Behavior Regulation Exercise Questionnaire* (BREQ-3: Markland & Tobin, 2004; Wilson et al., 2006) – er også blitt brukt som inspirasjon til formulering av refleksjonsspørsmålene.

I alt inneholder intervjuguiden 26 spørsmål. For å sikre informasjon av høy kvalitet er det forsøkt å stille åpne spørsmål som oppmuntrer informantene til å gi konkrete og utfyllende svar i henhold til de forhåndsbestemte temaene (Thagaard, 2018). Dersom spørsmålene er formulerte som ja/nei-spørsmål vil det under intervjuet suppleres med oppfølgingsspørsmål med formål om å utdypelse av svarene. Spørsmålene i guiden er i hovedsak ferdigformulerte, men inneholder også forhåndsformulerte oppfølgingsspørsmål som i større grad er stikkordsbasert (Tjora, 2017). Intervjuguiden er utviklet i samarbeid med veileder til masteroppgaven, og er testet og revidert gjennom et pilotintervju som ble gjennomført forrige halvår på et strategisk utvalg.

3.2.3 Gjennomføringen av intervjuene

Det ble i alt gjennomført fire intervjuer over Microsoft Teams sin digitale videosamtale-tjeneste, med bakgrunn i de logistiske utfordringene forbundet med å møtes fysisk. Før

intervjuene forsikret jeg meg om at informantene hadde lest over og signert på informasjon- og samtykkeskjemaet som hadde blitt sendt ut via e-post. Intervjuene startet likevel med å repetere de viktigste punktene fra skjemaet. Her ble informantene informert om at det ble tatt lydopptak av intervjuet og at lydopptaket ville transkriberes i etterkant, men at de gjennom hele prosessen ville bli holdt anonyme, også i den ferdige mastergradsavhandlingen. Det ble videre understreket at lydopptak og transkripsjonsdokument ville bli slettet etter at prosjektet avsluttes. Innledningsvis ble det til slutt poengtert at informantene ikke trengte å svare på spørsmål dersom de ikke ønsket det, og at de kunne trekke seg fra studien når som helst – også etter intervjuet var ferdig. Denne informasjonen ble gitt med hensikt å gjøre intervjusituasjonen og deltakelse i prosjektet til en trygg opplevelse for de deltakende (Kvale et al., 2015).

Det var stor variasjon i lengden på intervjuene hvor det korteste intervjuet varte i 53 minutter, mens det lengste varte i en time og 52 minutter. Dette hadde både grunnlag i den semistrukturerte intervjumetoden hvor enkelte informanter fikk flere oppfølgende spørsmål enn andre, men også da det var stor variasjon i lengden på formuleringen hos informantene. Jeg forholdt meg i stor grad til intervjuguiden i alle intervjuene da det var ønskelig å få svar på de samme spørsmålene fra alle de fire deltakerne. Ved interessant informasjon ble det likevel stilt oppfølgingsspørsmål dersom det var hensiktsmessig i sammenheng med problemstillingen (Tjora, 2017).

Intervjuene gikk i all hovedsak etter planen. Informantene uttrykte engasjement for tematikken, kom med relevante og spennende historier, og svarte utfyllende og presist på spørsmålene. Videre så jeg også verdien av å ha gjennomført et pilotintervju og dermed på ha testet intervjuguiden og meg selv i en intervjusituasjon på forhånd. Spesielt på spørsmålet knyttet til introjeksjonsregulering (spørsmål 18, Vedlegg 2) var det nyttig med erfaringer fra pilotintervjuet hvor jeg ble gjort oppmerksom på at spørsmålet i større grad måtte eksemplifiseres for å opprettholde validitet. Denne erfaringen gjorde dermed at det i større grad ble oppnådd presise data knyttet til introjeksjonsreguleringen hos de fire informantene. Kvale et al. (2015) understreker at trening i intervjusituasjoner er en fordel med tanke på å utvikle gode spørsmål, samt god intervju praksis.

3.3 Databehandling og analytisk prosess

Etter å ha gjennomført intervjuene og hentet inn datamateriale fra informantene, må dataene behandles og analyseres for å gjøres om til kunnskap. Studiens metode og formål er viktige faktorer for hvordan den analytiske prosessen foregår, men i prinsippet er analyse noe som pågår gjennom hele forskningsprosjektet fra start til slutt (Kvale et al., 2015; Thagaard, 2018). I dette delkapittelet vil behandlingen av intervjudataene og den analytiske prosessen redegjøres.

3.3.1 Transkribering

Transkribering er en databehandlingsmetode som handler om å omdanne muntlig tale til tekst (Thagaard, 2018). Lydopptak fra intervjuene ble dermed benyttet for å skrive ned dialogen i et tekstdokument. På denne måten vil datamaterialet bli mer oversiktlig ovenfor den analytiske prosessen. Ulempen ved bruk av lydopptaker er imidlertid at det visuelle elementet forsvinner i prosessen, noe som fører til at man under transkripsjonen ikke vil kunne se kroppsspråket til informantene under intervjuet (Kvale et al., 2015). Kvale et al. (2015) understreker at det dermed er sentralt å utarbeide en detaljert transkripsjon. I transkripsjonen er det dermed forsøkt å inkludere nonverbal kommunikasjon. Eksempelvis illustreres engasjement med å sette utropstegn («!») bak setninger eller ord, mens latter er transkribert som «haha», og lengre pauser eller stopp midtveis i setninger som «...». Dersom informantene brukte navn på enkeltpersoner eller steder ble navnene byttet ut med ord som gjør de oppgitte navnene uidentifiserbare eller mindre identifiserbare. Årstall ble også ekskludert eller gjort mindre identifiserbare dersom de var knyttet til kjente gjenkjennelige hendelser. For eksempel kan: «Jeg var med Per på Ama Dablam i 2001», bli til: «Jeg var med en kar på en 6000-meterstopp for noen år tilbake».

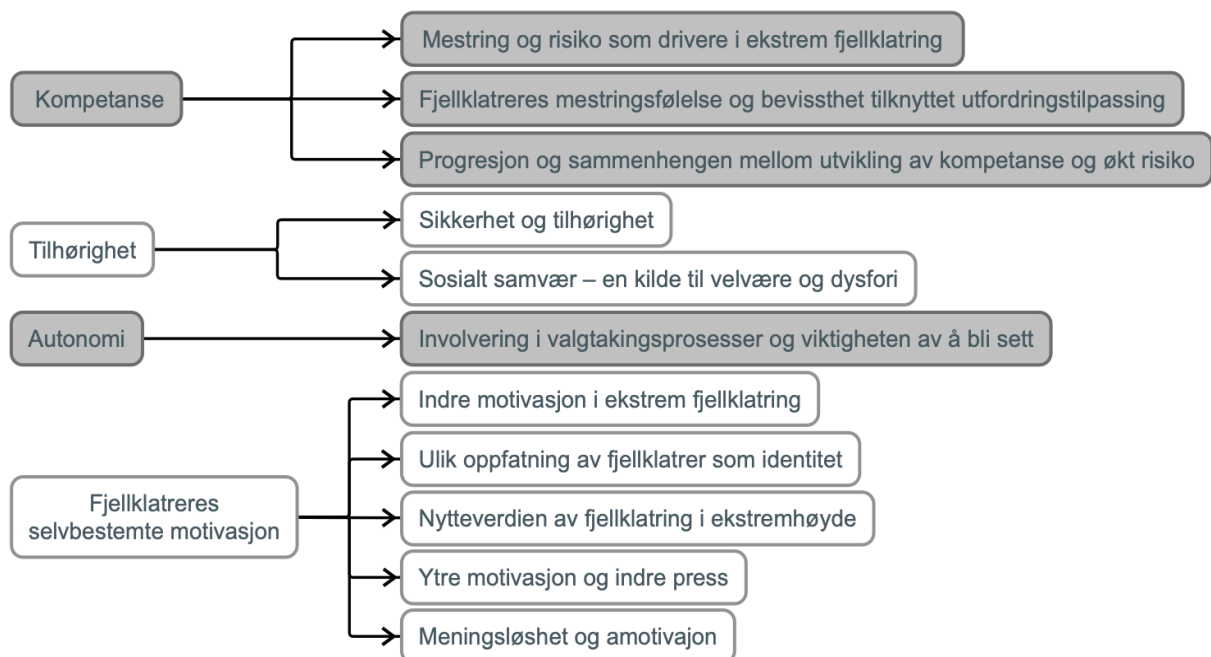
Flere av informantene pratet også dialekt under intervjuet. I de transkriberte dokumentene er talen imidlertid omgjort til bokmål. Dette er på grunn av økt oversiktighet i analysen, samt for å ytterligere anonymisere informantene. I transkripsjonsfasen ble det til slutt 5 timer og 22 minutter med lydopptak omgjort til 32,484 ord i Microsoft Word.

3.3.2 Analytisk prosess

Formålet med den analytiske prosessen er å utvikle mening fra de innhentede dataene i intervjuene, og dermed gjøre datamaterialet om til kunnskap (Kvale et al., 2015). Som

analytisk rammeverk ble det benyttet en temasentrert tilnærming – en tilnærming som er hensiktsmessig dersom man ønsker å fokusere på de ulike temaene som fremkommer i prosjektet. Den temasentrerte tilnærmingen går ut på å sortere datamateriale tematisk fra de ulike informantenes intervju og deretter undersøke denne informasjonen samlet. Ved å sortere og analysere informantenes temarelaterte forståelse opp imot hverandre, samt opp imot teori og tidligere forskning, vil man dermed kunne gå i dybden på hvert av temaene studien belyser og bidra til en dypere forståelse av ulike fenomener (Thagaard, 2018).

For å systematisere og klargjøre datamaterialet for videre analyse, ble dataene – i form av de transkriberte intervjuene – kodet og kategorisert. Koding handler om å sette merkelapper på ulike segmenter i datamaterialet, mens kategorisering handler om å sortere de markerte segmentene (kodene) under samsvarende kategorier (Nilssen, 2012). I den gjeldende studien ble hovedkategoriene dannet på forhånd av analysen med utgangspunkt i studiens nærhet til det motivasjonsteoretiske rammeverket, bestående av Deci og Ryan (1985) sine teorier: BPNT og OIT. De grunnleggende psykologiske behovene *Kompetanse, Tilhørighet og Autonomi*, utgjør dermed tre hovedkategorier, mens *Fjellklatreres selvbestemte motivasjon* utgjør den fjerde og siste hovedkategorien, som baserer seg på de seks motivasjonsreguleringene på selvbestemmelseskontinuumet i OIT.



Figur 2: Oversikt over de fire hovedkategoriene til venstre og de elleve underkategoriene til høyre.

Målet med denne studien er imidlertid å benytte det teoretiske rammeverket til å danne ny kunnskap om fjellklatreres motivasjon. Kodings- og kategoriseringsprosessen har dermed vært sentral for å skape nye underkategorier som nyanserer motivasjonen til fjellklatrere ved hjelp av de grunnleggende behovene i BPNT, og motivasjonsreguleringene i OIT som utgjør hovedkategoriene. For å danne disse underkategoriene startet jeg den analytiske prosessen med å lese igjennom alle de transkriberte intervjuene én gang for å skaffe oversikt over datamaterialet (Kvale et al., 2015). Deretter ble transkripsjonene nærlest enda en gang, mens jeg markerte og kodet de ulike informasjonssegmentene i transkripsjonsdokumentet underveis med det som kalles deskriptive koder – koder som beskriver informasjonen i tekstutdragene (Saldaña & Saldaña, 2016). De kodete segmentene ble videre flyttet over i et Microsoft Excel-ark og sortert under samsvarende hovedkategorier. De ble deretter sortert og inndelt enda en gang etter hvordan de nyanserte en eller flere av hovedkategoriene. Segmentene i denne inndelingen ble til slutt sammenliknet og analysert i henhold til den temasentrerte tilnærmingen (Thagaard, 2018), og benyttet til å danne nye underkategorier. Etter denne prosessen satt jeg igjen med 11 underkategorier (se figur 2).

3.4 Kvalitetskriterier

Kvaliteten på gjennomføringen av et forskningsprosjekt er sentral for forskningens troverdighet (Thagaard, 2018). For å opprettholde troverdigheten bør man som forsker gi innsikt i forskningsprosessen og forskningsrelaterte faktorer som kan ha betydning for utvikling av forskningsspørsmålene, tolkningen av data, og resultatene som blir presentert i studien. Det finnes flere metoder for å undersøke kvaliteten i kvalitativ forskning. I denne studien tas det imidlertid utgangspunkt i kvalitetskriteriene *gyldighet*, *pålitelighet* og *overførbarhet* (Kvale et al., 2015). Redegjørelser og drøfting av hvordan studien imøtekommer de tre kriteriene presenteres videre.

3.4.1 Gyldighet

Kvalitetskriteriet gyldighet handler om metodens egnethet til å undersøke det den har til hensikt å undersøke. Høy gyldighet er dermed et essensielt kriterium for innhenting av relevante data som gjennom en analytisk prosess kan bidra til å belyse studiens problemstilling (Kvale et al., 2015). For å opprettholde gyldigheten i studien er spørsmålene i intervjuguiden bygget med forankring i teori og tidligere forskning presentert i teorikapittelet.

Refleksjonsspørsmålene fra hoveddelen er også dannet med utgangspunkt i de to

standardiserte spørreundersøkelsene *Basic Psychological Need Satisfaction and Frustration Scales* (BPNSFS: Chen et al., 2015) og *Behavior Regulation Exercise Questionnaire* (BREQ-3: Markland & Tobin, 2004; Wilson et al., 2006) for å avdekke henholdsvis tilfredsstillende av de tre grunnleggende psykologiske behovene, og motivasjonsreguleringer. Intervjuguidens forankring i teori, empiri, og standardiserte spørreundersøkelser kan dermed være med å opprettholde gyldigheten i studien ved å bidra til spørsmål som er relevante for studiens problemstilling (Kvale et al., 2015).

På tross av at inspirasjon fra standardiserte spørreundersøkelser kan ha sine fordeler knyttet til validering av spørsmålene i intervjuguiden, er det også noen utfordringer med å bruke dem i kvalitative studier. BREQ-3 og BPNSFS benyttes normalt i kvantitative studier hvor data genereres i tall og tabeller. I denne studien ønskes det imidlertid å innhente informasjon i form av personlige erfaringer og beskrivelser som krever at dataen genereres i tekst (Kvale et al., 2015). For å møte denne utfordringen er spørsmålene blitt omformulert til å fungere i den gjeldende studiens kvalitative rammeverk. Eksempelvis er lukkede spørsmål blitt omgjort til åpne spørsmål, og der hvor spørsmålene fortsatt er lukket, er det inkludert oppfølgingsspørsmål som gir informantene mulighet til å utdype sine svar. Selv om spørreundersøkelser som BREQ-3 og BPNSFS i utgangspunktet knyttes til kvantitative undersøkelser, vil deres standardiserte spørsmål på denne måten kunne benyttes til å generere gyldige data som kan bidra til å skape kvalitativ forståelse av studiens forskningsspørsmål.

Et annet element som kan utfordre gyldighetskriteriet er studiens deduktive tilnærming. Som nevnt er intervjuguiden blant annet konstruert med utgangspunkt BPNT og OIT, da det er ønskelig å benytte teoriene til å undersøke fjellklatreres motivasjon. Dette skiller seg fra en induktiv tilnærming hvor forskningen ikke tar utgangspunkt i teori, men i stedet utvikler kunnskap ut ifra informasjonen som hentes inn (Creswell & Creswell, 2018). En utfordring med den deduktive tilnærmingen er at forskeren kan ende opp med å følge teorien slavisk og dermed ikke være åpen for å dra inn annen teori utenfor det utvalgte forskningsområdet, slik som i en induktiv tilnærming. Dette kan føre til at man går glipp av andre interessante funn som den valgte teorien ikke fanger opp. Fordelene med å benytte en deduktiv tilnærming er imidlertid at den bidrar til å opprettholde systematikk, oversikt og retning i forskningen, noe som styrker gyldigheten (Saldaña & Saldaña, 2016).

Jeg vil likevel argumentere for at den gjeldende studien også har induktive trekk. Det er viktig å understreke at studien ikke har som formål å teste Deci og Ryans (1985) teorier, BPNT og OIT, men i stedet benytte de anerkjente motivasjonsteoriene til å undersøke motivasjonen til fjellklatrere i lys av en teoretisk tilnærming som i liten grad er benyttet tidligere på forskningsområdet. I studien skapes det eksempelvis ny kunnskap under de teorinære hovedkategoriene, i form av underkategorier som baserer seg på informantenes erfaringer og meninger. På denne måten vil studien kunne gi ny innsikt i fjellklatrers motivasjon ved å bidra til induktive resultater, og samtidig være underordnet det motivasjonsteoretiske rammeverket og de systematiske fordelene knyttet til den deduktive tilnærmingen (Saldaña & Saldaña, 2016).

Et annet viktig element for å styrke gyldigheten i metoden har vært å teste den ut. Etter å ha konstruert en intervjuguide ble det gjennomført et pilotintervju med et strategisk utvalg for å få en oversikt over hvordan spørsmålene i intervjuguiden fungerte i praksis. Etter å ha analysert resultatene ble det klart at ett av spørsmålene ikke ble forstått på riktig måte av informanten. For å styrke spørsmålets gyldighet ble det supplert med oppfølgende eksempler slik at informantene i den gjeldende studien i større grad skulle svare på det spørsmålet hadde til hensikt å undersøke.

Det har også vært viktig å transkribere og analysere datamaterialet på en nøyaktig måte slik at resultatene faktisk reflekterer hva informantenes erfaringer og meninger. En nøyaktig tilnærming vil også være viktig for komme frem til valide konklusjoner med teoretisk støtte og svarer på studiens problemstilling (Kvale et al., 2015). Å kjenne godt til teorien og tidligere forskning på området vil dermed være en nødvendighet som forsker. Creswell og Creswell (2018) understreker også at rollen forskeren innehar i en studie i stor grad vil bidra til å påvirke resultatene i studien gjennom egen kunnskap og tidligere opplevelser. Åpenhet rundt forskerrollen vil dermed være viktig for studiens gyldighet. Dette vil videre undersøkes i kapittel «3.5 Forskerrollen».

3.4.2 Pålitelighet

Pålitelighetskriteriet handler om troverdigheten bak forskningsresultatene i en studie, og hvorvidt den benyttede metoden kan reproduseres av andre forskere for å etterprøve studiens resultater (Thagaard, 2018). For å oppnå pålitelige forskningsresultater, er det viktig å ha en høy grad av transparens i forskningsprosessen. Dette betyr at man som forsker bør vise til alle

metodiske valg som kan bidra til å påvirke resultatene. Dette inkluderer blant annet, forskningsdesign, datainnsamling, og analytiske prosesser slik som sitatutvalgelse (Kvale et al., 2015; Silverman, 2011; Thagaard, 2018). I studien har jeg gjennom metodekapittelet dermed forsøkt å gjøre forskningsprosessen så synlig som mulig, ved å vise til alle utførte valg og avveininger som kan ha innvirkning på resultatene. Silverman (2011) påpeker at slik transparenss kan bidra til å styrke studiens pålitelighet.

Det er likevel noen utfordringer knyttet til etterprøvbareheten til resultatene i kvalitative studier. Dette grunner i at det er vanskelig å gjennomføre en kvalitativ metode på identisk vis i andre studier, da forskeres subjektive påvirkning på forskningsprosessen varierer. To forskere som intervjuer samme informant med en identisk intervjuguide, vil eksempelvis med stor sannsynlighet få variasjoner i det genererte datamaterialet basert på faktorer som forskernes personlighet og forkunnskaper. Dataene vil dermed også kunne tolkes ulikt. Dette vil videre føre til større eller mindre variasjoner i resultatene (Kvale et al., 2015). Som med gyldighetskriteriet, vil det dermed også for påliteligheten være sentralt at man greier ut om sin egen posisjon i forskningen, da denne subjektive påvirkningen utgjør enda en faktor som kan ha innvirkning på resultatene i studien (Thagaard, 2018).

3.4.3 Overførbarhet

Innenfor det kvalitative forskningsdomenet handler overførbarhet om i hvilken grad kunnskap man har utviklet rundt situasjonsbestemte fenomener i en enkelt studie, også kan benyttes for å forstå fenomener i andre situasjoner (Thagaard, 2018). Siden kvalitative studier ofte har få informanter vil ikke resultatene kunne generaliseres til å gjelde en større befolkningsandel. Målet i kvalitativ forskning er dermed ikke er å oppnå universelt generaliserbare resultater slik som kvantitative studier ofte tilstreber, men i stedet forsøke å danne ny kunnskap som kan overføres til andre domener (Kvale et al., 2015).

Målet med den gjeldende studien er dermed ikke å prøve å generalisere motivasjonen til erfarne fjellklatrere. Hensikten er i stedet å få detaljert informasjon fra et lite strategisk utvalg for å skape forståelse som kan overføres og benyttes i andre sammenhenger (Kvale et al., 2015; Thagaard, 2018). Det kan eksempelvis tenkes at resultatene fra den gjeldende studien deler likheter og kan sammenliknes med motivasjonen til utøvere fra andre høyrisikoaktiviteter, eller bidra som teoretisk grunnlag til utviklingen av kvantitative spørreundersøkelser, som videre kan gi generaliserbare resultater knyttet til fjellklatreres

motivasjon. For at en slik overførbarhet skal være mulig vil transparens i forskningsprosessen imidlertid være sentralt, slik at metodiske og analytiske kan tas i betraktning av andre forskere (Kvale et al., 2015).

3.5 Forskerrollen

Forskerens rolle i et prosjekt er i stor grad med på å påvirke kvaliteten på forskningen. Dette grunner blant annet i at forskeren direkte er involvert i datainnsamlingen gjennom sitt nærvær intervjuene. I tillegg vil han/hun i etterkant tolke disse dataene ut ifra sin subjektive forståelse. Dette fører til at forskerens engasjement alltid vil bidra til å farge studiens resultater (Kvale et al., 2015). I den kvalitative forskningen er det dermed en erkjennelse av at nøytrale, objektive resultater aldri vil være mulig å oppnå. For forskere vil det derfor være essensielt å reflektere rundt egen rolle i forskningsprosessen, i det som omtales som refleksivitet – altså hvordan subjektiv kompetanse og forskerens posisjon har betydning for funnene som blir gjort (Leseth & Tellmann, 2018).

Kompetansen jeg har opparbeidet meg knyttet til motivasjon og fjellklatring stammer først og fremst fra at fjellklatring er et personlig interesseområde. Dette har ført til at jeg lest mye fagbøker, selvbiografier og artikler relatert til fjellklatring, i tillegg til å ha sett mye fagnært innhold på internett. Jeg bedriver også aktiviteten selv på fritiden – i lavere høyder – i tillegg til andre nærliggende aktiviteter, slik som høyfjellsklatring, brevandring og alpin skikjøring. Ved å arbeide forberedende og underveis i mastergraden har jeg gjennom litteratursøk i ulike databaser også sittet meg godt inn tidligere forskning på fagfeltet ved å vurdere, lese og tolke relevante fagfelleverderte studier.

Kvale et al. (2015) påpeker at egne erfaringer og kunnskap knyttet til fagfeltet er positivt for informasjonsinnhenting i kvalitative dybdeintervju da det gir et godt grunnlag for faglige diskusjoner. Underveis i intervjuene ble det eksempelvis ved flere anledninger benyttet tekniske fagbegreper som kunne vært vanskelig å forstå dersom man ikke hadde hatt kjennskap til fjellklatring eller høyfjellsaktiviteter på forhånd. «Alpin stil» og «vedvarende svake lag» er eksempler på begreper som informantene brukte. Med bakgrunn i egne forkunnskaper hadde jeg forståelse for hva informantene snakket om, noe som gjorde meg i stand til å bygge videre på samtalene og stille oppfølgende spørsmål knyttet til de spesifikke fagbegrepene. Informantene beskrev også flere motivasjon- og risikorelaterte opplevelser jeg

kjente igjen fra egne erfaringer med høyfjellsaktiviteter. Det ble dermed mulig å benytte disse samsvarende opplevelsene til å undersøke informantenes erfaringer på et dypere og mer detaljert nivå. Eksempelvis snakket den ene informanten om at han følte på mindre risiko under enkelte situasjoner i fjellklatringen dersom han hadde opplevd liknende situasjoner før og kjente til hvordan han selv ville reagere. Dette er noe jeg selv kan føle på i tradisjonell høyfjellsklatring. For eksempel hvis jeg skal klatre en taulengde som har høyere gradering enn det jeg har klatret før vil det føles mer risikabelt enn om jeg klatrer en taulengde som er gradert innenfor en grad jeg har klatret flere ganger før. Personlig stammer denne risikopersepsjonen fra usikkerheten rundt om jeg er fysisk og psykisk kapabel til å klatre den høyere graderte taulengden. Denne personlige erfaringen ble dermed brukt i intervjuet til å grave dypere i informantens egne opplevelse knyttet til risikopersepsjon.

Som Kvale et al. (2015) antyder, kan det dermed tenkes at min personlig kunnskap og erfaring fungerte som et supplement til intervjuene gjennom å bidra til detaljerte og relevante diskusjoner – diskusjoner som kunne vært begrenset dersom motivasjon i fjellklatring i større grad var ukjent. Det kan også tenkes at det forberedende arbeidet med litteratursøk i fagfelleverderte motivasjon og klatrerelaterte artikler har bidratt til å skape et godt grunnlag for å tolke datamaterialet opp mot tidligere forskning (Kvale et al., 2015).

Høyt kunnskapsnivå innenfor et fagfelt kan videre være gunstig for å få oppnå respekt hos elitepersoner, og dermed gi bedre tilgang til deres tanker og meninger (Kvale et al., 2015). For å få respekt hos de erfarne fjellklatrerne i den gjeldende studien ville det dermed kunne være ideelt å vise kompetanse innenfor fagfeltet fjellklatring. Basert på egen opplevelse, oppfattet jeg i stor grad respekt hos informantene i intervjuene, i tillegg til at de var villige til å gi detaljerte og ærlige svar under intervjuene. Det kan dermed tenkes egen kunnskap – eksempelvis ved forståelse av tekniske fagbegreper og klatresituasjoner – kan ha bidratt til å forme et godt utgangspunkt for en god maktbalanse mellom forsker og informant, samt for gode diskusjoner (Kvale et al., 2015).

Det er imidlertid viktig å være bevisst på at slik forkunnskap og personlig engasjement også kan ha uheldig innflytelse på kvaliteten i studien (Kvale et al., 2015). Eksempelvis kan jeg som forsker i intervjusituasjoner benytte kunnskap basert på fagfeltets tidligere forskning til å lede informantenes svar inn i en retning som gagnar studien, uten at informanten selv trenger å mene dette. En liknende prosess kan også skje under analysen ved at jeg som forsker trekker

konklusjoner som er basert på personlige oppfatninger tilknyttet motivasjon i fjellklatring. Resultatene vil dermed i stor grad være farget av mine antakelser, noe som utfordrer kvaliteten i studien (Kvale et al., 2015). For å motvirke slike resultater, har jeg gjennom forskningsprosessen forsøkt å unngå ledende spørsmål underveis i intervjuene. Jeg har også fokusert på å minimere subjektive antakelser i analysen ved å ha et bevisst forhold til egne holdninger og fordommer, og ved å benytte flere uavhengige fagfellevurderte forskningsstudier til å støtte opp under resultatene. Selv om slike tiltak vil kunne bidra til å redusere bias, vil fullstendig objektivitet i praksis være umulig å oppnå. Refleksivitet vil likevel kunne bidra til å gi kunnskap om hvilke forkunnskaper som ligger til grunn for studiens resultater. Lesere av studien vil dermed selv kunne vurdere i hvilken grad studiens kvalitet er tilfredsstillende (Leseth & Tellmann, 2018).

3.6 Etiske betraktninger

I kvalitative intervjuundersøkelser er det viktig å ta hensyn til de etiske betraktninger for å sikre at forskningen foregår på en etisk forsvarlig måte. Dette krever at forskere på forhånd og underveis i prosessen reflektere over verdspørsmål og etiske dilemmaer som kan oppstå i løpet av prosjektet (Kvale et al., 2015). For å sikre det etiske grunnlaget har studien blitt bygget ut ifra i de forskningsetiske retningslinjene til Den nasjonale forskningsetiske komité for samfunnsvitenskap og humaniora (NESH, 2021)). Etter å ha konstruert prosjektet ble det også sendt inn til NSD med en grundig beskrivelse av forskningsprosessen for å kvalitetssjekke om behandlingen av personvernopplysningene i studien var etisk forsvarlig. Etter vurdering av NSD, ble prosjektet godkjent.

For å opprettholde de etiske retningslinjene underveis i forskningsprosessen er det videre tatt utgangspunkt i de tre prinsippene om informert *samtykke*, *konfidensialitet*, og *konsekvenser av deltakelse* (Kvale et al., 2015; Thagaard, 2018). De tre prinsippene og deres anvendelse i den gjeldende studien belyses under.

3.6.1 Informert samtykke

Informert samtykke er et grunnleggende krav for å bedrive etisk forskning. Det baserer seg på menneskers råderett over eget liv, og retten til kontroll over informasjon forskeren innehar om deltakerne i en studie (Thagaard, 2018). Informert samtykke skal sikre at deltakere blir informert om studiens formål, informasjonssikkerhet, resultatenes bruksområder, og hva

deltakelsen innebærer. Deltakerne kan dermed benytte denne informasjonen til å ta et valg om å delta i forskningen eller ikke (NESH, 2021). NESH (2021) understreker at samtykket bør være fritt for ytre press, velinformert, utvetydig, og dokumenterbart.

Før rekrutteringsprosessen ble det konstruert et informasjonsskriv (se Vedlegg 1) med utgangspunkt i NESH (2021) sine retningslinjer beskrevet over – også godkjent av NSD. I tillegg til å inneholde studiens formål, informasjonssikkerhet, resultatenes bruksområder, og konsekvenser av deltakelse, belyste også skrevet deltakerrettighetene og prinsippet om frivillig deltakelse med muligheten til å trekke seg når som helst. Samtykkeerklæringen var vedlagt på slutten av dokumentet dersom personene ønsket å delta i studien.

3.6.2 Konfidensialitet

Prinsippet om konfidensialitet handler om at man som forsker skal holde informantene og intervjudataen konfidensielt. NESH (2021, s. 23) skriver at lovnaden om konfidensialitet ovenfor informantene er «et løfte om at informasjonen fra forskningen skal behandles fortrolig og ikke formidles videre på måter som går ut over avtalen». For å ivareta konfidensialitetsprinsippet ble det under intervjuene brukt en diktafon til å ta lydopptak av intervjuene. Diktafonen var av typen Olympus WS-853, uten tilkoblingsmuligheter til internett slik at ikke andre har mulighet til å koble seg til den uten en USB-kabel. Når diktafonen ikke var i bruk, ble den lagret trygt i en boks i boligen min. De transkriberte dokumentene ble videre lagret på NTNU One Drive, en nettsky som krever passordinnlogging, samt totrinnsautentifikasjon. Ved prosjektslutt ble alle transkripsjonsdokumenter og lydopptak slettet.

For å holde informantene anonyme i studien er det ikke blitt gitt noen detaljert beskrivelse av den enkelte informant. I stedet er det blitt gitt en generell oversikt over kjønnsfordeling, og erfaring. I tillegg blir informantene referert til som «Klatrer 1», «Klatrer 2», «Klatrer 3» og «Klatrer 4». Grunnen til dette er at det kun er en liten populasjon i Norge som har vært i de gjeldende situasjonene, samt gjennomført de ulike ekspedisjonene. Informantene vil dermed kunne bli enklere å identifisere. Spesielt er det svært få kvinner som har oppnådd disse bragdene. Med hensyn til studiens kvinnelige deltaker vil hun dermed blandes anonymt inn blant de mannlige informantene med «Klatrer og nummer». Ulempene med dette er at man ikke vil kunne sammenlikne resultatene opp imot de detaljerte opplysningene til de ulike informantene. Når det er sagt, har ikke denne studien som formål å sammenlikne de ulike

informantene, men i stedet undersøke dem samlet som et representativt utvalg for å kartlegge erfaringer fjellklatreres motivasjon for å klatre fjell i ekstreme høyder.

3.6.3 Konsekvenser

Det tredje grunnprinsippet for gjennomføring av etisk forskning er knyttet til konsekvensen av deltakelse i et forskningsprosjekt (Thagaard, 2018). NESH (2021, s. 27) presiser at «forskere har ansvar for å unngå at forskningsdeltakere blir utsatt for skade og urimelig belastning som følge av forskningen». I den gjeldende studien er det ikke hentet inn fortrolig eller strekt fortrolig informasjon som potensielt medfører stor skade for deltakerne. Når det er sagt er det likevel generert noe informasjon som muligens kan gi unødvendige konsekvenser dersom dataene ikke behandles med utgangspunkt i etiske retningslinjer. For å opprettholde prinsippet om å beskytte forskningsdeltakerne vil sensitive opplysninger som kan belaste informantene henholdsvis ikke åpent komme frem i studien. Det vil dermed ikke være mulig å spore denne informasjonen tilbake til riktig person.

4.0 Analyse

I dette kapittelet blir resultatene fra intervjuene analysert og diskutert i lys av oppgavens problemstilling. Analysen tar først for seg funn tilknyttet BPNT, og i hvilken grad de tre grunnleggende psykologiske behovene tilfredsstilles hos fjellklatrerne ved klatring i ekstremhøyde. Denne delen tar for seg behovene for kompetanse, tilhørighet og autonomi henholdsvis, hvor hvert behov er blitt delt inn i underkategorier presentert i metodekapittelet (se figur 2). Analysen tar videre for seg funn tilknyttet informantenes selvbestemte motivasjon, hvor fjellklatrerens motivasjon kategoriseres og diskuteres i lys av OIT. Da teori og tidligere forskning indikerer sterke sammenhenger mellom BPNT og OIT, vil denne delen av studien også utforske forbindelsen mellom tilfredsstillelsen av grunnleggende psykologiske behov og informantenes autonome motivasjon.

4.1 Kompetanse

Behovet for kompetanse handler om det menneskelige behovet for å føle kontroll over utfall og effektivitet i forskjellige kontekster, for dermed å kjenne følelsen av mestring og optimal funksjon (Deci & Ryan, 2000). I denne delen diskuteres det først hvordan risiko og mestring henger sammen med motivasjon for fjellklatring i ekstremhøyde gjennom støtte av behovet for kompetanse. Videre diskuteres det hvordan informantene føler de får tilfredsstilt behovet for kompetanse. Kapittelet avsluttes med å analysere hvordan progresjon har vært sentralt i henhold til denne tilfredsstillelsen, og hvordan en slik progresjon kan henge sammen med økt risikotaking.

4.1.1 Mestring og risiko som drivere i ekstrem fjellklatring

Dødsstatistikken for fjellklatrere som forsøker å klatre høye fjell i Himalaya illustrerer risikoen ved aktiviteten, men også de alvorlige konsekvensene dersom det går galt for klatrerne (Salisbury et al., 2021). Lite oksygen, bitende kulde, ekstreme vinder og elementer som snøskred, is- og steinras bidrar nemlig til at klatrerne tidvis balanserer på en tynn linje mellom liv og død (Wickens et al., 2015). De fire informantene forteller at de er veldig klar over risikoen som er tilknyttet fjellklatring i ekstremhøyde. Klatrer 2 forklarer eksempelvis:

Jo, jeg er helt innforstått med at det er risikofylt. Jeg må jo si det at før jeg reiser slår det jo meg at det ikke er sikkert at jeg kommer hjem igjen. Jeg har mistet mange kamerater i fjellet (Klatrer 2).

Eldre forskning på fjellklatring og andre ekstremsporter bygget på en antakelse om at utøvere innenfor disse ekstreme aktivitetene var motivert direkte av risikoen og søket etter de farligste adrenalinutløsende utfordringene (Brymer, 2010; Ewert, 1994). Alle de fire informantene påpeker imidlertid at risikoelementet i seg selv ikke er en direkte faktor for motivasjon. De understreker at de ikke er motivert av å ta mest mulig farlige og risikofylte valg, men at det å bevege seg et sted hvor man må gjøre alt riktig for å overleve gir et «kick jeg ikke får andre steder» (Klatrer 2), og en «tilfredsstillende følelse etterpå, når du da har kommet gjennom» (Klatrer 4). Klatrer 3 forklarer risikoen som noe som bidrar til å gjøre livet mer intenst:

Det er ikke det å utsette seg for den risikoen som er motivasjonen, men jeg merker at når jeg er i klatresituasjonen, og det er risiko til stede så blir livet mye mer intenst ... som at livet blir mer intenst jo nærmere du er døden. Jeg tenker jo ikke på det, jeg tenker jo ikke at nå kommer jeg til å dø. Men jeg er der at: oi, her gjelder det å gjøre alt riktig (Klatrer 3).

Sitatene tyder på at risiko har en mer indirekte påvirkning på informantenes motivasjon, men at det likevel er en viktig bidragsyter til opplevelsen. Klatrer 2 forklarer eksempelvis at klatring av 8,000-meterstopper ikke hadde vært det samme dersom risikoen ikke hadde vært til stede, noe som forsvarer risiko som en sentral faktor for opplevelsen. Målet virker likevel ikke å være å ta mest mulig risiko slik som eldre forskning antyder. I stedet virker informantene å søke etter å mestre oppgavene og de risikable utfordringene knyttet til klatring av høye fjell. På spørsmål om hva som er den viktigste motivasjonen for å drive med fjellklatring i ekstremhøyde, beskriver Klatrer 3 eksempelvis mestring av risiko og fjellenes utfordringer som den sentrale motiverende faktoren, hvor mestringen kommer fra å holde kontroll på egen kropp og redsel i utfordrende og risikable omstendigheter:

Det er nettopp den der følelsen av å mestre risikoen og utfordringene som er ekstremt konsentrert, men da er man jo helt oppslukt av ... altså totalopplevelsen, som er at det går faktisk an å klatre ganske vanskelig i stor høyde og være naturlig redd, men likevel holde kontrollen da. Og det er kanskje det som er mestringsopplevelsen (Klatrer 3).

Klatrer 1 forteller til sammenlikning at noe av det han liker best med fjellklatringen i ekstremhøyde er at det krever at han er veldig til stede i situasjonene, hvor han må være observant for å vurdere risikomomenter. Beskrivelsene til Klatrer 1 og 3 viser hvordan

følelsen av å mestre de risikable utfordringene og drivet etter å opptre trygt og effektivt i høyrisiko-omgivelser er sterke motivasjonsfaktorer for å drive med fjellklatring i ekstremhøyde. For å bestige og komme seg ned igjen fra slike fjell vil dette naturligvis være essensielt. I lys av BPNT, vil slike følelser som mestring og optimal funksjon i aktiviteten kunne bidra til følelsen av effektivitet og velvære ved at behovet for kompetanse blir tilfredsstilt. Dette vil dermed kunne føre til motivasjon for videre deltakelse i aktiviteten (Ryan & Deci, 2017).

Klatrer 3 beskriver videre at han også setter pris på den mestringsfølelsen han kjenner på ved å trives i slitet som fjellklatring i ekstremhøyde inneholder – ved å være på et sted hvor menneskekroppen egentlig ikke hører hjemme.

Det er den ydmyke mestringen at her er jeg liksom. Kunsten å trives når du egentlig har det fælt. Å ligge på 8,000 meter i en eller annen kjip bivuakk og så kjenner du at det er fortsatt varmt i soveposen, det er fortsatt litt sånn sørpevann igjen i den siste koppen. Du bruker kanskje to minutter på å snu deg i soveposen hvis du ikke har på deg oksygen også ... her skulle jeg egentlig ikke vært, men jeg er her og jeg trives faktisk (Klatrer 3).

I tråd med BPNT og behovet for kompetanse, kan det tenkes at Klatrer 3 i slike situasjoner føler god funksjon og kontroll i aktiviteten selv om det er svært utfordrende, noe som ifølge Ryan og Deci (2017) vil kunne føre til en følelse av mestring og velvære. Klatrer 2, 3 og 4 forteller også at utforskning av egne grenser et sentralt motiv for å drive med fjellklatring i ekstremhøyde. Klatrer 2 forklarer eksempelvis:

Det er jo mestringsfølelsen da, av å klare noe som er helt på grensen. Når jeg klatrer så er jeg jo nysgjerrig og jeg vil jo se om jeg klarer det, og da kommer jo motivasjonen inn (Klatrer 2).

Dette drivet mot å utforske egne grenser støttes også i BPNT som viser at mennesker har et behov for optimale oppgaver som krever kompetanse, men som også utvikler den (Deci & Ryan, 2000). Gjennom å teste sine egne grenser vil klatrerne kunne oppnå en følelse av mestring ved suksess, noe som kan bidra til å tilfredsstille behovet for kompetanse. Dette vil videre bidra til velvære og motivasjon for videre deltakelse i aktiviteten. Dersom grensene derimot blir pushet for langt slik at kompetansen ikke lenger strekker til vil dette på sin side kunne redusere følelsen av mestring, velvære og videre deltakelse (Ryan & Deci, 2017). I en

aktivitet hvor konsekvensene også er veldig alvorlige vil slike misberegninger kunne føre til død, noe informantene påpeker at de til enhver pris forsøker å unngå. Utvikling i henhold til behovet for kompetanse vil diskuteres videre i kapittelet om progresjon.

En viktig faktor for å bedrive fjellklatring i ekstremhøyde tyder dermed på å være at klatrere søker å mestre objektivt risikable utfordringer på kanten av deres innehavende kompetansenivå. De vil på denne måten kunne teste og utvikle egen fysisk, psykisk og teknisk kompetanse i aktiviteten. Gjennom å oppleve suksess på ekspedisjoner vil klatrerne følgelig kunne oppnå en følelse av effektivitet, god funksjon og mestring som støtter behovet for kompetanse. Påfølgende effekter vil kunne være velvære, vedvarende deltakelse og bedre funksjon gjennom en økning i kunnskap og evner (Ryan & Deci, 2017). Resultatene virker dermed å være i tråd med nyere forskning innenfor klatredomenet som viser at klatrere ikke motiveres av risiko direkte, men av å mestre og kontrollere de risikable utfordringene gjennom å utvikle kompetanse til å opptre effektivt og tryggest mulig på klatreruter i fjellet (Brymer, 2010; Burke et al., 2010; Ewert, 1985; Fave et al., 2003; Jones et al., 2017).

4.1.2 Fjellklatreres mestringsfølelse og bevissthet tilknyttet utfordringstilpassing

Informantene i den gjeldende studien forteller at de i stor grad føler at de mestrer de ulike fysiske, psykiske og tekniske aspektene ved ekspedisjoner, og at de sjelden er usikre på egen kompetanse når de drar på ekspedisjoner. Samtlige informanter understreker også at de tar hensyn til egen kompetanse opp imot vanskelighetsgrad før de legger ut på en ekspedisjon for ikke å bli overveldet, og at de dermed legger opp til mestring gjennom en bevisst tilpasning av vanskelighetsgrad på utfordringen. Dette er viktig i henhold til støtte av behovet for kompetanse (Ryan & Deci, 2017).

Klatrer 3 forklarer eksempelvis at det gjennom hele fjellklatrerkarrieren har vært viktig for han å holde seg innenfor sitt eget «mestringsrom», det han beskriver som «avstanden mellom vanskelighetsgrad og evner». På denne måten vil han holde seg innenfor utfordringer som han ut ifra sitt kompetansenivå har muligheten til å mestre. Denne beskrivelsen sammenfaller også i stor grad med behovet for kompetanse, hvor mennesker trenger å føle kontroll over utfall og effektivitet i aktiviteter for dermed å kjenne følelsen av mestring og optimal funksjon (Deci & Ryan, 2000). Klatrer 3 påpeker at han på denne måten også i perioder hvor han ikke har klatret like mye, har hatt det «minst like artig» siden han tilpasser vanskelighetsgraden på

utfordringen opp imot hans subjektive oppfattelse av kompetanse på det gjeldende tidspunktet.

Klatrer 2 og 4 understreker også at de tilpasser utfordringer til kompetansen, og at de dermed ofte opplever mestring. I denne sammenhengen forteller de også at økende alder og fysisk grunnlag er noe de tar i betraktning når de forbereder seg og velger hvilke ekspedisjoner de legger ut på. Klatrer 2 påpeker også at han på grunn av alder etter hvert må gi seg med klatring på de aller høyeste toppene i Himalaya da det med økende alder begynner å bli for vanskelig å holde kroppen sterk nok til å tåle den voldsomme påkjenningen. Klatrer 4 forteller i likhet at han har lyst til å klatre en topp til i ekstremhøyde før han gir seg med den typen turer, men at han på grunn av alder og en skade må tilpasse utfordringen.

Viktigheten av slik tilpasning som informantene beskriver støttes også i resultatene til Jones et al. (2017). Studien viser at vinterklatrerne ikke var motivert til å klatre ruter som ikke samsvarte med deres egenskaper og ferdigheter, men at vanskelighetsgraden måtte være i harmoni med kompetansenivået deres på tidspunktet den gitte ruten skulle klatres. I et likt scenario argumenterer Ewert (1985) at det kan tenkes at dersom klatrere ikke føler seg kompetent nok til å begi seg ut på en ekspedisjon så vil frykten for risikoen, med døden som verst tenkelige – men fortsatt sannsynlige – konsekvens, oppfattes som overdøvende. Som påpekt tidligere i diskusjonen er det å dø i forsøk på å klatre fjell ikke noe informantene ønsker.

Resultatene fra den gjeldende studien tyder dermed på at informantene tar bevisste valg med å balansere egen kompetanse opp imot utfordringene de ønsker å begi seg ut på. De legger dermed til rette for å oppleve mestringsfølelse og tilfredsstillelse av kompetansebehovet, som ifølge Pomfret (2006) virker å henge sammen med økt velvære, vedvarende deltakelse i fjellklatring. Samtidig unngår de å ta for stor risiko som kan føre til dysfori og reduksjon i motivasjon for videre deltakelse, og i verste fall død (Ewert, 1985; Jones et al., 2017).

4.1.3 Progresjon og sammenhengen mellom utvikling av kompetanse og økt risiko

Med utgangspunkt i viktigheten av tilpassing av utfordring og kompetanse påpeker informantene progresjon som et viktig element. For informantene har en progresjon i høydemeter og vanskelighetsgrad på fjell vært viktig for å utvikle kompetansen på en sikker måte. Klatrer 1, 2 og 4 forklarer at en tilpasset progresjon har vært viktig for å utvikle

kunnskap om hva som kreves av fysisk, psykisk og teknisk kompetanse for å ferdes trygt og effektivt på fjell i ekstremhøyde. Klatrer 1 forteller eksempelvis at:

Det er jo klart at du får jo en erfaring, både teknisk, fysisk og psykisk som du tar med deg videre (Klatrer 1).

Klatrer 2 forteller på sin side at han har satt veldig pris på å ha hatt en progresjon hvor han begynte utviklingen ved å lære av de norske klassikerne, før han beveget seg ut av Norge og brukte den oppbygde kompetansen på høyere og høyere topper i utlandet.

Jeg begynte jo med å klatre i Jotunheimen og klatre de norske klassikerne, og har vært mye på tinderangling i Jotunheimen. Og så lå jo den fascinasjonen for der, og da har jeg jo tatt det veldig stegvis da. [...] Som sagt har jeg jo satt meg nye mål hele veien sant. Jeg begynte lavt og så oppover og har hatt en veldig glede av det (Klatrer 2).

Informantene påpeker også spesifikt at en progressiv utvikling i høydemeter har vært viktig for å oppleve hvordan kroppen reagerer i gradvis lavere lufttrykk. Både for å finne ut om kroppene deres tåler å oppholde seg i høyden, men også for å vite hvordan de skal reagere, og hva de skal gjøre ut ifra kroppens ulike reaksjoner. Klatrer 1 forklarer for eksempel at:

[Det er] viktig å liksom vite hvordan kroppen reagerer, og det er klart at det visste jeg jo ikke på min første høye topp når jeg begynner å spy. Men det er liksom den erfaringen jeg gjorde meg der. [...] Så da vet jeg liksom hvordan kroppen reagerer, og hva jeg skal gjøre (Klatrer 1)

Klatrer 4 forteller på sin side at:

Jeg har jo guidet også en god del, rundt omkring. Og da vet jeg jo det at når det begynner å skje ting. Når folk begynner å få hodepine, det skjer ting med kroppen, de begynner å kaste opp og får diaré. De tror jo de er skikkelig syke og så blir de bare redde og så vil de bare hjem igjen. Det er noe som skjer med mange. Men den motgangen ... jeg kjenner jo kroppen min nå. Jeg vet hva som er farlig og ikke farlig (Klatrer 4).

Klatrer 3 forklarer at også han har hatt en progresjon i vanskelighetsgrad og høydemeter i fjellklatringen. Han understreker imidlertid at han ikke har hatt progresjon som et spesifikt fokusområde, men at denne utviklingen har kommet naturlig:

Det vel slik at for meg ble det brattere og brattere og høyere og høyere og det ble, og så var det litt sånn at det som ble gjort på sommeren ... er det mulig å gjøre det på vinteren, og så begynte jeg med å klatre frosne fosser [...] vinterklatring og storvegger og slikt. Og så var jeg i Alpene, ja ... og så tenkte jeg jo at det finnes jo høyere fjell enn det i Sør-Amerika, Peru, og så ble det Himalaya da. Så det har jo for meg vært en naturlig utvikling. 1000 meter av gangen kan du si (Klatrer 3).

Utvikling er en viktig del i behovet for kompetanse. Ryan og Deci (2017) påpeker at tilfredsstillelse av behovet krever utfordringer som skal kunne bidra til å utvikle kompetansen. En slik gunstig utfordring vil videre kunne føre til en følelse av mestring og økt motivasjon til å fortsette utviklingen. Informantene forklarer oppsummert hvordan en progresjon fra lettere til vanskeligere klatring har bidratt til lærdom rundt ferdsel på stadig vanskeligere fjell, og kunnskap om hvordan kroppene deres reagerer i økende høyder. Det kan dermed tenkes at hvis klatrerne har fått en følelse av at kompetansen deres er tilstrekkelig for å håndtere kravene for klatring på et gitt fjell, så vil de få motivasjon til å fortsette utviklingen gjennom å forsøke å klatre et litt vanskeligere fjell neste gang. Med andre ord så vil en økning i oppfattet kompetanse kunne føre til søken etter nye utfordringer som er tilpasset det nye forhøyede kompetansenivået (Ryan & Deci, 2017). Denne progresjonen kan videre bidra til å forklare hvordan fjellklatrere utvikler seg fra å klatre relativt enkle 2,000-meterstopper i Jotunheimen til å klatre komplekse 7- og 8,000-meterstopper i Himalaya.

For en fjellklatrer vil for eksempel en suksessfull bestigning av Kilimanjaro (5895 moh.) gi klatreren en indikasjon på om han klarer å fungere godt i denne høyden. Om klatreren føler at han mestrer høyden vil han dermed kunne motiveres for å forsøke å klatre et enda høyere fjell, eksempelvis Aconcagua (6962 moh.). Hvis Aconcagua gikk greit å bestige, vil klatreren gjerne se videre mot Himalaya for enda høyere og vanskeligere fjelltopper. På denne måten vil utfordringene øke i vanskelighetsgrad i takt med at oppfattet av kompetanse også øker. Til sammenlikning kan det tenkes at å klatre Kilimanjaro fem ganger ikke gir den samme mestringsfølelsen og tilfredsstillelsen da klatreren allerede oppfatter kompetansen sin som god nok for å klatre denne toppen. Finner klatreren derimot et nytt fjell som har større vanskelighetsgrad i form av høydemeter eller klatretekniske utfordringer vil dette i større grad kunne bidra til tilfredsstillelse av behovet for kompetanse (Ryan & Deci, 2017). Klatrer 4 forteller henholdsvis at:

du får den tilfredsstillende med at du kanskje kan klatre høyere og høyere. Det ligger noe der for det ligger en sånn driv i meg som hele tiden vil pushe egne grenser (Klatrer 4).

Klatrer 3 sier til sammenlikning:

Du er på en slags forskningsferd. Både på fjellet, men også i ditt eget liv ... liksom hvor mye tåler jeg av smerte, hvor mye tåler jeg av risiko, hvor mye tåler jeg av forskjellige typer ubehag. Og så viser det seg at dette går an ... Jeg blir noen gang spurt om jeg går utenfor komfortsonen min. Nei sier jeg da, jeg har utvidet den (Klatrer 3).

Denne prosessen vil dermed kunne bidra til å forklare hvorfor fjellklatrere utfordrer grensene og forsøker å klatre stadig vanskeligere fjell og ruter – økt oppfattelse av kompetanse fører til et driv mot økt vanskelighetsgrad på utfordringene i henhold til å tilfredsstille behovet for utvikling og kompetanse (Ryan & Deci, 2017).

En slik utvikling vil videre kunne føre til at risikoen også vil øke. Eksempelvis vil en rute som krever mer utfordrende klatreteknikk for å ikke falle, også gjøre den objektive risikoen for fall høyere. Men ettersom kompetansen til klatrerne også øker vil det bidra til å utjevne risikoen ved at klatrerne har bedre utgangspunkt for å mestre utfordringen – for eksempel gjennom en forbedring i klatreteknikk. På denne måten vil ikke den nye utfordringen nødvendigvis være noe farligere for klatrerne, selv om den objektive risikoen teknisk sett vil ha økt i takt med vanskelighetsgraden. En slik utvikling vil trolig kunne forklare hvorfor fjellklatrere med mye erfaring og kompetanse kan utføre vanskelige ekspedisjoner hvor den objektive risikoen er svært høy – fordi de har kompetanse til det.

Det er imidlertid viktig å påpeke at risiko og vanskelighetsgrad ikke er noe som nødvendigvis vokser parallelt på fjell i ekstremhøyde. Risiko vil også kunne øke ut ifra noen usikkerhetslementer, slik som vær, snøskred, is- og steinras. Grunnen til at disse elementene er tilknyttet usikkerhet er at de er umulige å kontrollere fullstendig, uansett hvor dyktig fjellklatreren er (Wickens et al., 2015). Eksempelvis vil en klatrer aldri kunne vite eksakt når is og stein vil rase ut nedover fjellsidene og bli en trussel. Det samme gjelder for snøskred da vindtransportert snø plutselig kan få et snøskred til å løsne (Wickens et al., 2015). Dette betyr at for en fjellklatrer med et høyt kompetansenivå som klatrer et fjell som inneholder lang

eksponeringstid i slike usikre seksjoner, vil fjellet objektivt sett kunne være mer risikabelt for klatreren sett opp imot fjell som har mindre eksponeringstid i usikre seksjoner, men hvor klatringen teknisk og fysisk sett er vanskeligere og mer risikabel. Dette bunner i at kompetansen kan jevne ut risikoen på selve klatringen som er kontrollerbar, men ikke de usikre elementene på fullstendig vis. Klatreren kan imidlertid gjennom god fysisk og teknisk kompetanse bevege seg raskere gjennom de usikre seksjonene og dermed minimere eksponeringstiden og risikoen. Klatrere vil også gjennom kunnskap rundt værmelding og terrengstabilitet kunne beregne når forholdene er stabile og ustabile med tanke på slike usikkerhetslementer (Eng & Van Pelt, 2010).

Resultatene fra den gjeldende studien viser også at dette er noe informantene tar i betraktning når de er på ekspedisjon. Klatrer 1 og 4 forteller eksempelvis at dersom forholdene blir oppfattet som for farlige så snur de og prøver senere når det er tryggere å gjøre fremskritt. I lys av BPNT, kan det tenkes at dette henger sammen med behovet for kompetanse og behovet for å føle kontroll over utfall i en aktivitet (Deci & Ryan, 2000). Dersom terrenget på klatreruten tolkes til å være ustabil vil det kunne gi klatrerne en følelse av stor uforutsigbarhet som undergraver følelsen kontroll over utfallet. Dersom klatreren benytter kunnskapen sin og tolker forholdene som mer stabile vil det imidlertid kunne gi klatreren en bedre følelse av forutsigbarhet og kontroll, som i større grad vil støtte behovet for kontroll og kompetanse. En slik tolkning skjer alltid på ekspedisjoner til fjell i ekstremhøyde hvor taktiske beregninger av værvindu er essensielt for å komme seg opp og ned fra fjell i slike høyder i live (Wickens et al., 2015).

Selv om slike usikkerhetslementer kan begrenses gjennom kunnskapsrik valgtaking, vil disse elementene som nevnt aldri være helt sikre og kontrollerbare. De vil dermed alltid kunne bidra til å frustrere kompetansebehovet noe, men i forskjellig grad i lys av antatt stabilitet. Loewenstein (1999) skriver til sammenlikning at slike ukontrollerbare risikoelementer virker å ha negativ effekt på motivasjonen til fjellklatrere, noe som også støtter antydningen om at faktorer som snøskred, is- og steinras kan bidra til å frustrere behovet for kompetanse. Dette styrker også hypotesen om at risiko i seg selv ikke er en motiverende faktor. Det viser likevel at fjellklatrere som klatrer fjell i ekstremhøyde er villig til å utsette seg for den usikre risikoen i søket etter mestring og egne grenser innenfor rammer som oppfattes som «sikre nok». Klatrer 1 forteller henholdsvis:

Jeg er risikovillig, men jeg ønsker ikke å pushe risikoen dersom forholdene ikke er gode. [...]
Det er ikke sånn at jeg har lyst til å dø liksom. Jeg har lyst til å komme hjem (Klatrer 1).

4.2 Tilhørighet

Tilhørighet handler om at mennesker ønsker å være i miljøer hvor de blir tatt vare på, føler tilknytning, og hvor de selv føler de kan bidra i fellesskapet med å ta vare på andre individer (Ryan & Deci, 2017). I denne delen vil det diskuteres hvordan behovet for tilhørighet henger sammen med fellesskap og sikkerhet; hvordan sosialt samvær er sentralt for velværet; og hvordan informantene får tilfredsstilt behovet for tilhørighet

4.2.1 Sikkerhet og tilhørighet

Et godt klatreteam virker å være av stor betydning for informantene av ulike årsaker. Resultatene viser først at et dyktig klatreteam er viktig for sikkerheten på ekspedisjoner til fjell i ekstremhøyde. På spørsmål om hva informantene ser etter i gode klatrepartnere, forteller Klatrer 1 og 2 eksempelvis at å ha klatrepartnere med høyt sikkerhetsfokus er en viktig faktor for å oppnå suksess på ekspedisjoner. Klatrer 4 påpeker at på sin side at sikkerhet og et godt samarbeid er viktig hvis du i det hele tatt vil komme deg ned i levende live.

Sikkerhetsfokuset som informantene skildrer tyder igjen å ha betydning med tanke risikoen og konsekvensene knyttet til aktiviteten. Jackman et al. (2020) viser til sammenlikning at valg av klatrepartner var sentralt for å redusere risikoen i deres studie, spesielt i møte med vanskelige oppgaver. Dette støttes i studien til Jones et al. (2017) som viser at følelsen av tilhørighet til klatrepartnerne i taulaget var viktig for å redusere risikoen til et minimum og dermed føle trygghet og velvære i aktiviteten. En slik sikkerhetsrelatert tilhørighet tydet også på å være sentralt for Klatrer 3 som på sin side viser til viktigheten av å kunne stole på at klatrepartnerne ikke setter seg selv eller andre i fare:

Du må jo kunne stole på dem. En ting er at du må kunne stole på dem sånn at de ... det de gjør er sikkert. Altså, at de hverken setter seg selv eller andre ut unødvendig risiko (Klatrer 3)

Resultatene tyder dermed på at klatreteamet på ekspedisjoner til fjell i ekstremhøyde er viktig for sikkerhet og risikoreduksjon, for suksessen, og for å komme seg ned av fjellet med livet i

behold. Denne følelsen av trygghet hos klatrepartnerne er også i tråd med BPNT og behovet for tilhørighet, som viser at mennesker har behov for å føle seg ivaretatt i en gruppe, men også føle seg selv i stand til å ivareta andre (Ryan & Deci, 2017). Dette støttes også av fjellklatrerne i studien til Crockett et al. (2020) som viste at behovet for tilhørighet blant annet var viktig for følelsen av sikkerhet i fjellet.

Alle informantene understreker også at de som regel føler på sikkerhet i klatrepartnerne deres på ekspedisjoner i ekstremhøyde. Klatrer 1 og 2 forteller eksempelvis:

Ja jeg gjør jo det. Jeg tenker jo at det er en viktig greie det å være trygg på hverandre (Klatrer 1).

Ja! Det er utrolig viktig for suksessen da, ikke sant (Klatrere 2)

Dette tyder videre på at informantene ofte føler seg sikker og ivaretatt i klatreteamet, noe som bidrar til å støtte behovet for tilhørighet (Ryan & Deci, 2017). Resultatene viser likevel at informantene også havner i situasjoner hvor sikkerheten i teamet ikke er like tilfredsstillende. Klatrer 2 forteller eksempelvis om en ekspedisjon hvor klatreteamet og mengden utstyr som var medbragt var for lite. På grunn av få klatrere på ekspedisjonen ble det også et problem å ha nok kollektiv styrke til å bære oksygenflasker. Dette gjorde at det holdt på å gå galt på ekspedisjonen. Han forteller videre:

Da bestemte jeg meg for at jeg ikke skal gå inn i en så liten ekspedisjon igjen [...]. Derfor har jeg etterpå satset på større ekspedisjoner, på grunn av sikkerhet (Klatrer 2).

I situasjonen til Klatrer 2 kan det tenkes at han ikke følte at gruppen kunne ivareta hans sikkerhet og at risikoen dermed ble overveldende. I tråd med BPNT, vil behovet for tilhørighet dermed frustreres (Ryan & Deci, 2017). Det kan også tenkes at Klatrer 2 heller ikke følte seg i stand til å ta vare på andre med utgangspunkt i den begrensede mengden utstyr som var tatt med på ekspedisjonen, noe som videre undergraver tilhørighetsbehovet (Ryan & Deci, 2017). Det tyder dermed på at Klatrer 2's behov for tilhørighet ikke ble tilfredsstilt på den gjeldende ekspedisjonen, og at han derfor i etterkant har valgt større ekspedisjoner for å oppnå bedre sikkerhetsfølelse, som i større grad støtter tilhørighetsbehovet.

Klatrer 4 forteller på sin side en historie hvor han og klatrepartnerne skal rappellere fra et fjell. Den ene klatreren i teamet fester seg inn på rappellingstauet og lener seg bakover, men faller nedover fjellsiden da tauet ikke var forankret noen sted. Klatreteamet fikk imidlertid tak i tauet og fikk stoppet den fallende teamkameraten nok til å unngå å falle i døden. Siden Klatrer 4 bidro med å redde klatrepartneren kan det tenkes at han opplevde en følelse av ivaretagelse av andre medlemmer i teamet, noe som kan bidra med å støtte behovet for tilhørighet. En slik situasjon kan likevel føre til mistillit til klatreren som utførte denne feilen, ved at han satt seg selv og andre i fare. Det kan også tenkes at Klatrer 4 ikke lenger føler seg trygg i klatrepartnerens hender. I lys av Jones et al. (2017) vil slik mistillit til klatrepartnere også kunne føre til reduksjon i trygghet og velvære. Dette vil på sin side kunne føre til frustrasjon av tilhørighetsbehovet (Ryan & Deci, 2017).

4.2.2 Sosialt samvær – en kilde til velvære og dysfori

Selv om sikkerheten i et klatreteam ser ut til å være en viktig faktor, virker informantene likevel å fremstille sosialt samvær som den mest sentrale faktoren knyttet til behovet for tilhørighet. Klatrer 3 forklarer at hvordan klatreteamet fungerer sosialt som en gruppe er sentralt med utgangspunkt i prestasjon, men også fordi teamet skal tilbringe ganske mye tid sammen. Klatrer 4 forklarer i likhet at et godt lag med klatrere hjelper med å gjøre hverandre gode og at dette er noe som vil være viktig for å nå målene. Han understreker også at det er hjelper for det sosiale. Disse synspunktene viser at det sosiale samspillet i gruppen er viktig for prestasjon og velværet på ekspedisjoner. Dette støttes også i oversiktsstudien til Jackman et al. (2020) som viser at dynamikken mellom fjellklatrere i et fjellklatreteam er viktig for prestasjon og trivselen på klatreekspedisjoner. Klatrer 1 og 2 understreker videre kameratskapet og lagfølelsen som viktige elementer for hvorfor de driver med fjellklatring. Klatrer 2 forteller:

Ja det er jo også en viktig del av hvorfor jeg gjør dette her da - det er jo fellesskapet med teamet og med alle de gode kameratene du får på veien da. Det er jo derfor jeg har lyst tilbake igjen. For å treffe folk som jeg har blitt gode venner (Klatrer 2).

Klatrer 1 beskriver på sin side at fellesskapet med klatrepartnerne betyr mer en selve toppen:

Når man ser tilbake i ettertid så betyr jo samholdet og vennskapet og folkene man er med så mye mer enn selve toppen. Toppen betyr også så mye mer når man gjør det sammen enn å bare gjøre det for seg selv (Klatrer 1).

Ryan og Deci (2017) viser at mennesker har et behov for å føle seg ivaretatt og tilknyttet et miljø. Ut ifra sitatene fra Klatrer 1 og Klatrer 2 tyder det på at de føler sterk tilknytning til sine tidligere klatrepartnere og til klatrefelleskapet. Klatrer 2 viser også at han gjerne har lyst til å treffe disse menneskene igjen, som han omtaler som kamerater og venner. I følge BPNT, tyder det dermed på at han føler seg tilknyttet og ivaretatt i miljøet, som støtter behovet for tilhørighet. Informantene viser også at de oppfatter at de samarbeider godt og trives på ekspedisjoner med klatreteamene og sine som videre styrker antydningen om at tilhørighetsbehovet blir tilfredsstilt (Ryan & Deci, 2017).

Sosialt samvær virker imidlertid også å ha et stort potensial for å føre til frustrasjon hos informantene på ekspedisjoner i ekstremhøyde. Dette støttes av studien til Palinkas og Suedfeld (2008) som understreker at mellommenneskelige konflikter er den største bidragsyteren til spenninger på ekspedisjoner til perifere lokasjoner med ekstreme miljøer. Disse spenningene ser videre ut til å påvirke gruppekohesjon og velvære negativt, i tillegg til å øke psykologiske problemer. På spørsmål om informantene på sine ekspedisjoner oppfattet at enkelte faktorer påvirket samarbeidet, var nemlig ulikheter, egoisme og andre elementer som skaper negativitet i klatreteamene faktorer som ble trukket frem som destruktive. Klatrer 3 understreker at klatrere som kun er ute etter å nå toppen og ikke verdsetter resten av ekspedisjonen, ofte opplever motgang som videre utvikler seg til negativ energi. Klatrer 3 beskriver at slik negativitet ofte oppstår i møte mellom indre og ytre motiverte klatrere:

jeg tror det som produserer dårlig energi på en ekspedisjon, det er møte mellom utvendig og invendig motivasjon, som veldig fort blir til stress. Stress er jo ikke noe hyggelig i noen forstand. [...] folk som er mer ytre motivert [kun opptatt av å nå toppen] de blir jo fortere den verste utgaven av seg selv. Det er rett og slett om du tåler å vente, om du har med deg såpass mye innvendig motivasjon at du kan til og med leve med muligheten for at du ikke når toppen. (Klatrer 3)

Klatrer 3 forteller videre at slike forskjeller i målsetting og motivasjon er uheldig for klatreteamet og kan bli et «fryktelig irritasjonsmoment» – spesielt når ytre motiverte klatrere

ikke når målene sine. Når indre motiverte klatrere, som er der for reisen og opplevelsen, kolliderer med tankesettet til slike ytre motiverte klatrere som ikke når sine resultatorienterte mål, kan dette føre til stress og uhyggelige opplevelser i klatreteamet. I lys av BPNT, kan det tenkes at slike hendelser og situasjoner fører til at tilknytningen mellom klatrepartnere i et team blir dårligere. I verstefall vil store konflikter oppstå. Dette kan videre føre til frustrasjon av behovet for tilhørighet, og reduksjon i velværet (Ryan & Deci, 2017).

Klatrer 2 forklarer på sin side at klatreteam med mange egoister kan føre til frustrerende situasjoner – hvor klatrere bare er opptatt av seg selv og ikke hele laget. Han viser eksempelvis til en «dårlig ekspedisjon» hvor han aldri fikk noen teamfølelse, da mange av klatrepartnerne var egoistiske i tankegangen. Det kan tenkes at hvis teamet består av mange egoister så har ikke Klatrer 2 følt seg tilknyttet og ivaretatt av disse personene, da de bare tenker på seg selv. En slik følelse vil også kunne frustrere behovet for tilhørighet (Ryan & Deci, 2017). Klatrer 2 forteller imidlertid også om en ekspedisjon som han beskriver som «rake motsetningen», hvor ledelsen var imøtekommende og laget var sammensveiset og motiverende. I denne ekspedisjonen vil det dermed kunne tenkes at Klatrer 2 i stor grad føler tilfredsstillelse av behovet for tilhørighet, noe som vil kunne føre til en følelse av trivsel og velvære (Ryan & Deci, 2017) – noe han også viser til.

Klatrer 4 og Klatrer 2 forteller også at store forskjeller i kompetanse ofte kan være en kilde til negative situasjoner. Spesielt når forskjellene er så store at den svakeste parten ikke er i stand til å henge med resten av laget, og ikke har fysisk kompetanse til å nå toppen, men likevel ikke innser det selv. Klatrer 4 forklarer at dette ofte vil bli en kilde til negativitet, hvor det blir «klaging og syting». På ekspedisjoner hvor denne typen situasjoner oppstår kan det tenkes at ulikhetene i klatreteamet bidrar til å frustrere samspillet mellom klatrepartnerne. Klatrer 4 forteller at de sterkeste klatrerne hele tiden vil kunne føle at de må ta hensyn til den svake klatreren. Som i eksempelet til Klatrer 3 – som viste til møte mellom indre og ytre motiverte klatrere – vil slike ulikheter kunne føre til at tilknytningen mellom klatrepartnere i et team blir dårligere. Mens den svake klatreren gjerne ikke føler seg ivaretatt av resten av teamet, vil de andre klatrerne gjerne heller ikke føle seg trygg i team med den svakere klatrer da det kan føre til sakte fremgang på fjellet og mer eksponeringstid i de risikable omgivelsene. I lys av BPNT, vil slike ulikheter kunne føre til frustrasjon av behovet for tilhørighet både for den svake og de sterkere klatrerne (Ryan & Deci, 2017).

Resultater fra andre studier tyder imidlertid på at uenigheter innad i ekspedisjonsteam ikke er uvanlig. Jackman et al. (2020) indikerer eksempelvis at det innad i fjellklatreekspedisjoner var økt sannsynlighet for at det kunne oppstå mellommenneskelige konflikter som kunne påvirke velværet negativt, i samsvar med opplevelsene til informantene i den gjeldende studien. Coksevim et al. (2007) viser i sin studie at dette kan ha med det reduserte lufttrykket å gjøre da resultatene indikerte en økning i uvennlighet og mellommenneskelig sensitivitet på senere stadier i fjellklatreekspedisjoner. Klatrer 1 og klatrer 4 understreker til sammenlikning at høyden og tøffere forhold kan ha en innvirkning på samarbeidet. Wagstaff og Weston (2014) viser til videre at interne konflikter og ineffektiv emosjonsregulering også kan ha påvirkning på gruppedeltakernes prestasjon negativt på dager der sinne er den dominerende følelsen. I situasjonene til Klatrer 2, 3 og 4 sitert over kan det dermed tenkes at informantene ikke bare fikk redusert velvære på grunn av følelse av frustrasjon, men at dette også kan ha påvirket prestasjonen deres negativt.

4.3 Autonomi

Autonomi viser til det menneskelige behovet for å føle selvbestemmelse – at valg dermed stammer fra selvet (Vansteenkiste et al., 2020). I denne delen vil det diskuteres hvordan og hvorfor autonomi er sentralt i fjellklatring i ekstremhøyde, og i hvilken grad autonomibehovet til informantene virker å bli tilfredsstilt.

4.3.1 Involvering i valgtakingsprosesser og viktigheten av å bli sett

Informantene forteller at de i stor grad føler de tar selvbestemte valg når det gjelder valg av fjell- og klatrerute, og at handlingene i forkant av ekspedisjoner dermed virker å være autonome. Vansteenkiste et al. (2020) understreker at denne selvbestemmelsen vil være viktig for tilfredsstillelsen av behovet for autonomi og for motivasjonen. Crockett et al. (2020) viser i likhet at fjellklatrerne i deres studie anså selvbestemte fjell- og rutevalg som sentralt for deres motivasjon. Tidligere forskning innenfor fjellklatring påpeker også viktigheten av klatreres følelse av selvbestemmelse, da det har positiv innvirkning på velværet og vedvarende deltakelse, mens fravær av selvbestemmelse kan ha negative psykologiske konsekvenser (Crockett et al., 2020; Pomfret, 2006; Ewert, 1985). Det kan tenkes at dersom eksterne personligheter – eksempelvis sponsorer – hadde valgt hvilket fjell en klatrer skulle ha besteget, ville dette kunne bidratt til å frustrere behovet for autonomi, ved at valget ikke stammer fra klatreren selv. Vansteenkiste et al. (2020) påpeker at mennesker på denne måten

vil kunne føle seg presset inn i uønskede situasjoner, som videre kan bidra til å påvirke velværet og motivasjon for videre deltakelse negativt. På et oppfølgende spørsmål om informantene opplever ytre press for å klatre spesifikke fjelltopper, er de imidlertid samstemt om at de ikke kjenner på eller påvirkes av slikt press.

Informantene viser videre til viktigheten av å ta egne valg i løpet av ekspedisjoner. På spørsmål om hvor viktig informantene synes det er å være med på valgtaking underveis i ekspedisjoner, svarer Klatrer 2 eksempelvis:

Ja, ja. Jeg føler det er viktig. Ofte er det jo en diskusjon sant, at alle blir tatt med på råd og får si meningene sine da (Klatrer 2).

Klatrer 3, forteller til sammenlikning:

Det er helt avgjørende! De beste ekspedisjonene jeg har vært på, det har jo vært når hele laget er med på å treffe de viktigste beslutningene (Klatrer 3).

Sitatene tyder på at Klatrer 2 og 3 oppfatter selvbestemt valgtaking underveis på ekspedisjoner som viktig. Ewert (1985) og Pomfret (2006) støtter også disse resultatene og viser til sammenlikning at kontroll over egen skjebne er sentralt for motivasjonen og velværet i fjellklatring hvor klatrere er tiltrukket av kausalitetskontroll og å ta egne valg i fjellet. I lys av BPNT, vil dette også være nødvendig i henhold til behovet for autonomi, som krever at valget er tilknyttet personlige interesser (Vansteenkiste et al., 2020). For å undersøke i hvilken grad informantene får tilfredsstillende behovet for autonomi underveis i ekspedisjoner, blir de videre spurt om de føler at de deltar i valgtakingsprosesser på fjellet. Informantene bekrefter også at de i stor grad tar del i valgtakingen. Klatrer 2 forteller eksempelvis:

Ja. Jeg føler det. Det er jo det som kjennetegner disse 8,000-meterekspedisjonene, det er for det meste en god teamfølelse og ledelse, og flinke klatrekollegaer så det er et samspill, der du tar av hverandre og får være delaktig i beslutningene da (Klatrer 2).

Resultatene tyder på at informantene føler seg hørt underveis i ekspedisjoner, og får delta når valg som omhandler dem selv skal besluttes. Klatrer 1, 3 og 4 understreker også at de selv ofte er ledere på slike ekspedisjoner, noe som fører til at de har siste ordet når det skal tas

avgjørelser. Dette vil kunne bidra til å tilfredsstille behovet for autonomi ved at lederne på ekspedisjonene kan avgjøre valg slik at de stemmer i henhold til deres meninger og interesser. Som ekspedisjonsledere forteller Klatrer 1 og Klatrer 3 at de imidlertid har erfart viktigheten av å involvere resten av klatreteamet i valgtakingsprosesser. På ekspedisjoner hvor han er leder påpeker Klatrer 1 eksempelvis at:

det er ikke slik at jeg tar alle avgjørelsene alene, det er det ikke. Det gjør vi sammen. Det er kjempeviktig, og å liksom ha respekt for at noen kanskje opplever ting annerledes enn det man selv gjør og ja (Klatrer 1).

Klatrer 1 viser dermed til at det er viktig å ta avgjørelsene sammen da ulike personer kan ha ulik opplevelse av en lik situasjon. Klatrer 3 påpeker i likhet:

Det er klart at å involvere liksom hele laget i beslutningen er viktig, i stedet for at det er jeg som leder laget bestemmer [...] involvering er jo det som ... altså det er eneste botemiddel mot at man føler at ens egne beslutninger ikke blir tatt hensyn til, ja (Klatrer 3).

Klatrer 3 utdyper at han i de to første lederoppdragene tok alle beslutninger selv før han i etterkant spurte resten av teamet om deres oppfatninger. Han påpeker at dette ikke fungerte like bra for gruppen, sammenliknet med når valgtakingen ble gjort sammen fra begynnelsen. I lys av Klatrer 3's beskrivelser kan det tenkes at dersom en leder tar alle avgjørelsene uten å lytte til resten av teamet, så vil klatrepartnerne kunne oppleve frustrasjon av behovet for autonomi. Selv om lederen får støtte av sitt autonomibehov gjennom å få sin vilje, vil dette kunne føre til konflikter i gruppen. Det kan tenkes at en slik situasjon dermed også vil kunne føre til frustrasjon av behovet for tilhørighet..

Resultater fra Bratton et al. (1983) som undersøkte lederskap og mellommenneskelige relasjoner i en ekspedisjonsgruppe til Mount Everest, viste til sammenlikning viktigheten av involvering i et klatreteam. I gruppen var det flere av klatrerne som opplevde ekspedisjonslederen som autokratisk, mens andre opplevde han som mer demokratisk. Den delen av klatrerne som hadde en autokratisk oppfattelse av lederen var også mer misfornøyd med opplevelsen. Klatrerne som derimot opplevde lederen som demokratisk hadde en mer positiv opplevelse. Dette tyder også å samsvare med situasjonen til Klatrer 3, hvor en involverende lederstil var å foretrekke over en lederstil hvor han selv tok alle beslutningene.

Det kan tenkes at dette kan knyttes til i hvilken grad behovet for autonomi tilfredsstilles eller frustreres hos de forskjellige klatrerne på ekspedisjonen – blir klatrerne mer involvert føler de trolig også større tilfredsstillelse av autonomibehovet enn dersom de ikke blir involvert (Vansteenkiste et al., 2020).

Det er imidlertid viktig å påpeke at en demokratisk lederstil ikke alltid vil være gunstig – for eksempel dersom ekspedisjonslederen i ulike sammenhenger oppfatter meninger i ekspedisjonsgruppen som farlige. Et eksempel kan være på en ekspedisjon hvor det skal tas et viktig valg for klatreteamet om å forsøke et toppstøt eller ikke under et værvindu. Hvis enkelte deltakere ønsker å forsøke et toppstøt mens ekspedisjonslederen oppfatter toppstøtet som uforsvarlig, vil en demokratisk valgtakingsprosess henholdsvis være uegnet da det kan undergrave sikkerheten på ekspedisjonen. Siden sikkerhetsaspektet virker å være av høy prioritet hos informantene, vil trygg valgtaking dermed kunne trumfe subjektive meninger hos deltakerne dersom lederen oppfatter deres synspunkter som utrygge. For deltakerne som i utgangspunktet ønsker å gjennomføre toppstøtet vil en slik situasjon imidlertid kunne frustrere deres autonomibehov, da ønsket deres ikke blir realisert (Vansteenkiste et al., 2020).

Selv om en demokratisk lederstil kan bidra til å positive opplevelser på ekspedisjoner, vil ekspedisjonsledere på denne måten ikke alltid kunne holde demokratiske valgtakingsprosesser dersom det går utover sikkerheten i klatreteamet. Ifølge Klatrer 3 er det likevel viktig å involvere alle parter i klatreteamet, gjennom å forklare hvorfor et valg blir tatt slik at hele teamet imidlertid vet bakgrunnen og begrunnelsen av valget. Kunnskapen hos deltakerne kan dermed bli supplert slik at de i større grad får forståelse for valgtakingen til ledelsen. Hvis deltakerne etter en forklaring får en ny oppfatning av situasjonen kan dette videre bidra til å underbygge deres behov for autonomi dersom deres synspunkter i større grad sammenfaller med ledelsens.

4.4 Oppsummering av fjellklatreres behov

Oppsummert tyder resultatene på at fjellklatrere synes det er motiverende å utfordre seg selv gjennom å oppsøke og mestre den risikable utfordringen det er å klatre fjell i ekstremhøyde. For fjellklatrerne må imidlertid oppfattelsen av en mulighet for suksess i utfordringen og en tilfredsstillende grad av sikkerhet være tilstedeværende, slik at risikoen for å feile ikke blir for stor. Dette gjenspeiles også i de tre grunnleggende psykologiske behovene. Behovet for

kompetanse henger henholdsvis sammen med en følelse av å ha ferdigheter og egenskaper til å mestre fjellets utfordringer, og gjennom å opptre effektivt i de risikofylte fjellene klatrerne velger å oppsøke. Siden fjellklatring i ekstremhøyde aldri er fullstendig kontrollerbart, vil et viktig element for motivasjonen til klatrerne også være at forholdene oppfattes som trygge nok til å klatre i. Dette gjør at tolking av forholdene er en viktig del av kompetansen til fjellklatrere.

Behovet for tilhørighet tyder videre på å henge sammen med følelsen av trygghet til klatrepartnerne, og gjennom følelsen av å selv være i stand til å holde de andre klatrerne i teamet trygge. Et positivt sosialt samvær trekkes også frem som en svært viktig faktor for trivsel og velvære på ekspedisjoner. Behovet for autonomi virker til slutt å ha sammenheng med å ta selvbestemte valg før og underveis i ekspedisjoner, og dermed opprettholde en følelse av kontroll over egen skjebne. Dette vil eksempelvis være viktig for valg av fjell og utfordringer som oppfattes i samsvar med kompetansenivået til klatrerens, slik at risikoen og sannsynligheten for død ikke blir overveldende. En involverende lederstil i en ekspedisjonsgruppe tyder også på å kunne være hensiktsmessig for å støtte autonomibehovet til deltakerne på en ekspedisjon.

Tilfredstilelsen som informantene opplever av deres grunnleggende behov, gir videre grunnlag for en følelse av velvære og vedvarende deltakelse i aktiviteten (Ryan & Deci, 2017). Tilstanden til behovene vil også være sentral for reguleringen av menneskers selvbestemte motivasjon. Dette betyr at dersom informantene opplever tilfredsstillelse av behovene, så vil motivasjonen i større grad til å stamme fra autonome motivasjonsreguleringer. Dersom ett eller flere av behovene derimot i mindre grad tilfredsstilles, eller frustreres, vil dette kunne bidra til å gjøre motivasjonen mer mindre autonom. Siden tilstanden til behovene på denne måten ikke er statisk, men situasjonsbetinget, vil det dermed også være en dynamikk i motivasjonsreguleringen hos individer som kan endre seg fra situasjon til situasjon (Ryan & Deci, 2017). I de kommende kapitlene vil denne dynamikken i motivasjonsreguleringen undersøkes videre, hvor informantens selvbestemte motivasjon vil analyseres og diskuteres.

4.5 Fjellklatreres selvbestemte motivasjon

Tidligere forskning viser at klatrere virker å være motivert gjennom autonome motivasjonsreguleringer (Crockett et al., 2020; Fave et al., 2003; Lee et al., 2017; Lee & Ewert, 2019; Lee et al., 2020). Ifølge Ryan og Deci (2017) tyder det på at de grunnleggende psykologiske behovene dermed vil være tilfredsstilt, noe forskningen på klatrerne også viser (Crockett et al., 2020; MacGregor et al., 2014; Woodman et al., 2020). Da behovene til informantene i denne studien også tyder på å bli tilfredsstilt, vil det videre være interessant å se dette i sammenheng med deres motivasjonsregulering.

I denne delen av analysekapittelet vil informantenes selvbestemte motivasjon derfor sees nærmere på, hvor deres erfaringer, oppfatninger og refleksjoner analyseres og diskuteres i henhold til OIT og reguleringene på selvbestemmelseskontinuumet, de grunnleggende psykologiske behovene og tidligere forskning. Kapitlene tar både for seg motivasjonen for å drive med fjellklatring i ekstremhøyde i sin helhet, men også hvordan ulike kontekster underveis på ekspedisjoner påvirker motivasjonen.

4.5.1 Indre motivasjon i ekstrem fjellklatring

Fjellklatrere som har blitt undersøkt i tidligere forskning antyder i stor grad å drive med fjellklatring med utgangspunkt i gleden de får av aktiviteten i seg selv (Crockett et al., 2020; Fave et al., 2003; Jones et al., 2017). Resultatene fra den gjeldende studien støtter disse antydningene. På spørsmål om informantene kjenner på tilfredsstillelse og glede når de holder på med fjellklatring i ekstremhøyde svarer samtlige klatrere «ja». Klatrer 3 og 1 forklarer henholdsvis:

Ja! Jeg klatrer fordi jeg har lyst til å gå på tur. Ren lyst! Det er det som har vært drivkraften. (Klatrer 3).

Ja! [...] Altså jeg tenker jo at jeg er veldig heldig som får lov til å drive på med det jeg synes er mest gøy i hele verden. Og jeg har drevet på med veldig mange andre idretter og jeg synes at dette er mye artigere enn noe annet (Klatrer 1).

Resultatene tyder på at informantene klatrer fjell i ekstremhøyde fordi de selv har lyst til det, fordi de synes fjellklatring er gøy, og fordi aktiviteten i seg selv gir dem glede – karakteristikk som stammer fra indre motivasjon (Ryan & Deci, 2017). Ryan et al. (2009)

viser til at indre motivasjon og høy grad av internalisering blant annet fører til økt velvære og et godt utgangspunkt for vedvarende deltakelse, noe som kan bidra til å forklare informantenes lange karrierer innenfor fjellklatring, og gleden de utstråler i henhold til aktiviteten. Tidligere forskning viser videre at fjellklatrere med lang erfaring og høy kompetanse virker å være motivert av faktorer som knyttes til indre motivasjon og autonome motivasjonsreguleringer (Ewert, 1985; Ewert, 1994). Resultatene fra de gjeldene studiene ser ut til å støtte disse studiene da informantene med sin 31 års gjennomsnittlige lange erfaring og høye kompetansenivå, også tyder på å være motivert gjennom indre motivasjon.

Ryan og Deci (2017) viser også at høy grad av autonom motivasjon – slik som indre motivasjon – henger sammen med tilfredsstillelse av de grunnleggende psykologiske behovene – noe resultatene i studien antyder at informantene får. De bekrefter at de har følelsen av mestring ved fjellklatring i ekstremhøyde, som indikerer tilfredsstillelse av behovet for kompetanse; de føler ofte trygghet, ivaretagelse og godt sosialt fellesskap, som tyder på tilfredsstillelse av behovet for tilhørighet; og de føler i stor grad på selvbestemmelse i valg av ekspedisjon og underveis på ekspedisjoner, som indikerer tilfredsstillelse av behovet for autonomi. Tilfredsstillelse av de grunnleggende behovene vil dermed bidra til å støtte resultatene som indikerer at informantene er indre motivasjon.

Ryan og Deci (2017) viser videre at tilstanden til de psykologiske behovene likevel ikke er statisk, men noe som varierer hos individer over tid, kontekst og sosiale interaksjoner. Dermed vil enhver faktor som påvirker graden av behovstilfredsstillelse også påvirke graden av velværet, men også motivasjonsreguleringen. En slik variasjon i behovenes tilstand kan skifte raskt fra situasjon til situasjon. Dette er også noe som resultatene bekrefter. På spørsmål om gleden og tilfredsstillelsen med fjellklatring er noe som kan forandre seg underveis på ekspedisjoner, forteller Klatrer 2 og 4 at negative enkeltpersoner i fellesskapet kan være en stor negativ bidragsyter. Gjennom å frustrer tilhørighetsbehovet, kan slik negativitet dermed ha en reduserende effekt på velværet og den autonome motivasjonen til fjellklatrere – noe som diskuteres videre i kapittelet om amotivasjon.

Klatrer 2 påpeker også sykdom som en reduserende faktor for glede og tilfredsstillelse ved klatring. Han forteller at sykdom kan gi en følelse av motløshet, og at han på en tidligere ekspedisjon har opplevd å ha måtte reist hjem da han ikke ble bedre. En slik mangel på motivasjon til å fortsette tyder på amotivasjon som trolig stammer fra at kroppen ikke er i

stand til å fortsette ekspedisjonen. I lys av BPNT, kan det tenkes at sykdommen påvirker den fysiske kompetansen og bidrar til å frustrere behovet for kompetanse. Klatrer 3 forteller i likhet at sykdom kan bidra til å utsette ekspedisjoner da kroppen ikke vil være i en fysisk tilstand som tillater fjellklatring i ekstremhøyde. Sykdom er imidlertid noe som ofte går over, som gjør at motivasjonen dermed også kan returnere i takt med den fysiske tilstanden. Behovet for kompetanse vil på denne måten kunne gå fra å være frustrert på grunn av sykdommen som begrenser evnene til klatrerne – og som fører til amotivasjon – til å tilfredsstilles gjennom helbredelsen og retur av evner – som fører til indre motivasjon igjen.

4.5.2 Ulik oppfatning av fjellklatrer som identitet

Integrert regulering er den mest autonome formen for ytre motivasjon, og representerer fullstendig internalisering av en atferds verdier. Mennesker identifiserer seg dermed med en aktivitet og oppfatter den i tråd med deres egne mål og verdier (Ryan & Deci, 2017). Resultatene viser at informantene oppfatter at fjellklatring i ekstremhøyde er i samsvar med verdiene deres. Klatrer 4 forteller eksempelvis at det har hatt mye å si for hvordan han har levd livet sitt på. Klatrer 1 understreker til sammenlikning at hele livet er basert seg på aktiviteten på nåværende tidspunkt. Ryan og Deci (2017) understreker at en slik integrert regulert motivasjon ofte henger sammen med tilfredsstillelse av de grunnleggende behovene – en tilfredsstillelse som også i stor grad vises i resultatene. Klatrer 2 forklarer på sin side at verdiene fra fjellklatring i ekstremhøyde i stor grad samsvarer med hans egne verdier, men ikke alle verdiene. Han understreker eksempelvis egoisme, som påvirker fellesskapet negativt underveis på ekspedisjoner, som noe han ikke kjenner seg igjen i. I lys av BPNT, kan det tenkes at Klatrer 4 opplever at egoisme kan bidra til å frustrere behovet hans for tilhørighet og at det dermed påvirker motivasjonen for deltakelse negativt (Ryan & Deci, 2017). Klatrer 2 vil dermed kunne føle på meningsløshet og amotivasjon, noe som diskuteres videre i kapittel «4.5.5 Meningsløshet og amotivasjon».

Klatrer 1 og 2 forklarer at de også identifiserer seg selv som fjellklatrere, noe som også tyder på identifisert regulering. Klatrer 3 og 4 forklarer imidlertid at de kun delvis identifiserer seg med fjellklatringen i ekstremhøyde:

Både ja og nei, jeg ser jo hva jeg har gjort. [...] det er vel kanskje mer at folk oppfatter meg som det da. For når folk snakker om navnet mitt så er det «han fjellklatreren» sier de. Og da synes jeg ofte det er rart selv, for jeg føler meg ikke sånn (Klatrer 4).

Jeg bruker bare den identiteten når det er hensiktsmessig, når jeg skal holde et foredrag eller sånt. Men min identitet er ikke fjellklatrer. Jeg er bare [en person] jeg, som klatrer i fjell, ja, haha, eller som synes det er morsomt å klatre (Klatrer 3).

Å klatre fordi det er artig er også noe Klatrer 4 understreker at han gjør i intervjuet. Det tyder dermed på at Klatrer 4 ikke føler seg som en fjellklatrer, men at han av andre blir oppfattet som det. Klatrer 3 påpeker at han identifiserer seg som fjellklatrer profesjonelt, men ikke privat hvor han er «bare en person [...] som synes det er morsomt å klatre», et synspunkt Klatrer 4 virker å dele. Selv om Klatrer 3 og 4 dermed tyder at fjellklatring i ekstremhøyde samsvarer med deres verdier, vil de ikke påstå at de fullt identifiserer seg som fjellklatrere. I lys av OIT, kan dette være fordi informantene ikke fullstendig har internalisert verdiene knyttet til fjellklatring, eller fordi de ser på fjellklatring kun som en mindre del av sin samlede identitet. Fjellklatring i ekstremhøyde er nemlig ikke noe Klatrer 3 og 4 holder på med på heltid. De påpeker imidlertid at den viktigste grunnen til at de klatrer kommer fra at de synes klatring er «morsomt» og fordi aktiviteten gir glede, noe som underbygger deres indre motivasjon.

4.5.3 Nytteverdien av fjellklatring i ekstremhøyde

Resultatene viser at alle informantene virker å verdsette forskjellige aspekter som fjellklatring gir og har gitt dem som individer. Dette kan tyde på at deler av motivasjonen deres kan stamme fra identifisert regulering. Identifisert regulerte individer motiveres av å utføre aktiviteter fordi de har valgt å verdsette en atferd, og akseptere den i selvet (Ryan & Deci, 2000). På spørsmål om hvilken nytteverdi informantene vil si at fjellklatring har gitt dem som person ble det gitt flere ulike svar. Klatrer 2 og Klatrer 3 forteller at fjellklatringen har gjort dem til bedre personer og utviklet dem som mennesker. Klatrer 2 understreker at han har lært seg å bli mer tolerant, og en lettere person å være rundt for familie, venner og kolleger. Klatrer 3 beskriver på sin side:

Det har hatt en veldig stor nytteverdi i form av egen utvikling som menneske ved å våge og utsette meg for smerte og for risiko, og ved å treffe vanskelige beslutninger. Og etter hvert med alle disse ekspedisjonene og sånn så har det jo også hatt en stor læringsverdi. Jeg har jo lært veldig mye føler jeg om lederskap, om hvordan man lager gode lag av egoister som de fleste av oss typisk sett er.

Klatrer 2 og 3 tyder på denne måten å identifisere verdiene tilknyttet aktiviteten gjennom læring og personlig utvikling. Klatrer 2 viser hvordan fjellklatringens utfordringer har bidratt til å utvikle hans væremåte – kvaliteter han understreker at han verdsetter. Selv om han ikke blir spurt under intervjuet om å utdype svaret, kan det eksempelvis tenkes at fjellklatring i ekstremhøyde gir positiv påvirkning på hans evner til tilpasningsdyktighet i grupper, empati og motstandsdyktighet mot negativitet som kan bidra til bedre toleranse og en lettere person å være rundt. Klatrer 3 understreker hvordan fjellklatring i ekstremhøyde har utfordret ham til å ta vanskelige beslutninger, utsatt dem for smerte og risiko, og lært dem om lederskap og teambygging. Han understreker disse erfaringene som personlig meningsfulle og i tråd med personlige verdier, som er viktige komponenter i identifisert regulering (Ryan & Deci, 2000).

Informantene viser dermed at fjellklatringen bidrar til læring og utvikling av deres funksjon i ulike settinger, både på fjellet, men også utenfor fjellene i det daglige livet. I lys av BPNT, kan det tenkes at en slik økning i funksjon og effektivitet bidrar til å tilfredsstille kompetansebehovet og at informantene dermed identifiserer nytteverdien i fjellklatringen.

Resultatene viser også at informantene verdsetter å komme seg bort fra hverdagsstresset og ut i naturen gjennom fjellklatring i høyden. Klatrer 4 og Klatrer 2 forteller at de oppnår ro i kroppen ved å være i naturen og se på utsikten i de mektige fjellene. Dette støttes også av Klatrer 1 som sier at fjellene får ham til å føle seg tilfreds. Han begrunner dette med kjærligheten han har for ekspedisjonslivet som er enkelt med spising, soving, akklimatisering og klatring som fokusområder. Det er heller ingen telefoner, plikter og avbrytelser slik som i hjemme i Norge. Det kan dermed tenkes at Klatrer 1 føler full selvbestemmelse på ekspedisjoner, fritt for eksterne påvirkninger. Dette vil dermed kunne bidra til å støtte autonomibehovet (Vansteenkiste et al., 2020). Det kan også tenkes at klatrerne verdsetter følelsen av ro som de finner i naturen som kan komme fra at de mestrer aktiviteten. Dermed vil de gjerne føle effektivitet og optimal funksjon, som tilfredsstiller behovet for kompetanse. Dette kan videre føre til velvære og motivasjon for ytterligere deltakelse på ekspedisjoner (Ryan & Deci, 2000).

4.5.4 Ytre motivasjon og indre press

Resultatene tyder på at informantene generelt i liten grad motiveres av ytre regulering. På spørsmål om de noen gang har klatret en topp på grunn av ytre press svarer samtlige «nei» og

at de aldri har følt på noe ytre press. Når de videre blir spurt om anerkjennelse, penger og belønning er noe de motiveres av, svarer samtlige også «nei». Klatrer 2 forklarer eksempelvis:

Nei, hadde jeg ville hatt anerkjennelse og ... så hadde jeg jo stilt opp til mye mer da kan du si da ... jeg har sagt nei til det meste. Jeg liker ikke så veldig mye fokus på meg selv (Klatrer 2).

Klatrer 4 svarer på sin side at han synes at ros og anerkjennelse kan være hyggelig, men at det ikke er en drivende faktor. Selv om Klatrer 1 også svarer nei på spørsmålet påpeker han likevel tidligere i intervjuet at han blant annet klatrer fjell i ekstremhøyde på grunn av at han ønsker å bevise styrke og evner i en viktig sak ovenfor fjellklattermiljøet. På grunn av anonymitetsprinsippet vil det ikke utdypes hva han ønsker bevise. Motivasjonen tyder imidlertid å stamme fra ytre regulering da Klatrer 1 har et ønske om å overbevise andre individer gjennom sine handlinger og evner. I lys av BPNT, kan det tenkes at Klatrer 1 motiveres av å vise sin kompetanse, med hensikt om å få anerkjennelse i fjellklattermiljøet. Dersom han opplever anerkjennelse, vil dette videre kunne bidra til tilfredsstillelse av tilhørighetsbehovet da Klatrer 1 føler seg sett i fellesskapet. Denne formen for motivasjonsregulering er imidlertid ofte forbundet med mangel på autonomi da individets atferd blir kontrollert av eksterne faktorer, i motsetning til deres egne interne verdier og interesser (Ryan & Deci, 2000). Dette vil kunne bety at dersom Klatrer 1 feiler i å overbevise målgruppen vil han kunne miste motivasjonen for videre deltakelse i denne formen for fjellklatring, da mangelen på anerkjennelse vil kunne frustrere behovet for tilhørighet (Ryan & Deci, 2017). En slik prosess vil dermed kunne ende i amotivasjon ovenfor tilknyttet fjellklatring i ekstremhøyde, spesielt dersom dette er den eneste motivasjonsfaktoren for å drive med aktiviteten.

Resultatene viser videre ingen tegn til at informantene motiveres av indre press for å unngå skyldfølelse, angst og situasjoner Ryan og Deci (2017) knyttet til introjeksjonsregulering. På spørsmål om de noen gang klatrer fjell i ekstremhøyde for å unngå dårlig selvfølelse eller for å bevise noe ovenfor dem selv svarer de alle «nei». Dette viser at informantene i liten grad er regulert gjennom introjeksjon. Dette skiller seg fra tidligere forskning som viser at høyt erfarne klatrere blant annet motiveres av introjeksjon (Lee, 2018; Lee et al., 2017; Lee et al., 2020). Det er imidlertid viktig å påpeke at klatrerne i disse studiene driver med sports- og klippeklatring hvor flere også konkurrerer. Siden fjellklatring i ekstremhøyde ikke inngår i organiserte konkurranser, kan det tenkes at dette ikke er like overførbart. Med dagens

utvikling med stadig nye rekordforsøk innenfor fjellklatring på de fjorten 8,000-meterstoppe i Himalaya, samt konkurranse om førstebestigninger i ulike kategorier – for eksempel første kvinne til å klatre K2 på vinteren - kan dette likevel være interessant. Det tyder imidlertid ikke på at informantene i den gjeldende studien motiveres av dette.

4.5.5 Meningsløshet og amotivasjon

Informantenes erfaringsrike bakgrunner tyder på at de gjennom årene må ha hatt en subjektiv interesse og en form for motivasjon til stede for å drive med fjellklatring i ekstremhøyde. Faktorer som risiko, dødsfall hos klatrekolleger og stort tidskonsum viser likevel at man investerer mye ved å drive med denne formen for fjellklatring. Informantene blir derfor spurt om de noen gang opplever aktiviteten som meningsløs, med formål om å avdekke amotivasjon (Ryan et al., 2009). Klatrer 1 og 4 avkrefter at de har opplevd følelsen av meningsløshet når de driver med fjellklatring i ekstremhøyde. Klatrer 3 påpeker imidlertid at han har opplevd situasjoner hvor han har følt på meningsløshet, men at meningsløsheten raskt blir byttet ut med ideer om nye ruter som kan forsøkes å klatres. Han forteller en historie hvor han og en klatrekamerat måtte gi opp et forsøk på en klatrerute da de var utslitte, og mistet heissekkene med viktig utstyr på grunn av en teknisk tauhåndteringsfeil (av klatrepartneren). Klatrer 3 utdyper:

Så det har vel vært noen meningsløse øyeblikk der og da, men i etterkant har det jo vært en berikelse å overvinne følelsen av meningsløshet da. Så svaret må vel bli: ja, øyeblikks-vis når det har vært forjævelig, men aldri liksom, nei nå skal jeg slutte å klatre. Aldri, aldri, nei aldri.

Denne situasjonen viser hvordan utmattelse, og følgende tekniske feil fører til at Klatrer 3 opplever meningsløshet og amotivasjon, og at han på det daværende tidspunktet ikke ser noen grunn til å fortsette. I hendelsen kan det tenkes at behovet for kompetanse blir frustrert ved at klatrerne er for slitne til å fortsette og at de uten å være fysisk oppladet potensielt vil kunne havne i farlige situasjoner – for eksempel gjennom å gjøre flere farlige tauhåndteringsfeil. Det kan også tenkes at de ikke ønsker å fortsette på grunn av mangel på viktig utstyr etter at heissekkene falt ned. Kompetansen og forutsetningene for videre klatring vil dermed ikke oppleves som gode nok i forhold til vanskelighetsgraden på utfordringen, noe som preger behovet for kompetanse negativt (Ryan & Deci, 2017). Risikoen ved å fortsette vil dermed også kunne oppleves som overdøvende. Klatrer 3 påpeker imidlertid at denne meningsløsheten kun varte en liten stund, og at han timer etter begynte å tenke på nye

klatreruter. Motivasjonen virker dermed å returnere raskt. Det er mulig å anta at opplevelsen av amotivasjon og mangel på kompetanse kun var tilknyttet fortsettelsen på det gjeldende prosjektet ut ifra forutsetningene de hadde på det daværende tidspunktet, men at Klatrer 3 ikke overfører denne opplevelsen til andre prosjekter. Det tyder dermed på at situasjonsbaserte opplevelser av kompetansemangel, ikke nødvendigvis fører til en generell reduksjon i oppfattelse av kompetanse som dras over i andre prosjekter. Resultatene tyder i stedet på at informantene tar slike situasjoner hvor kompetansen ikke strekker til dem som viktig læring. Amotivasjon vil dermed være midlertidig med utgangspunkt i situasjonen. Dette samsvarer også med den dynamikken i motivasjonsreguleringen som ble diskutert i kapittelet om indre motivasjon, hvor tilstanden til behovene og motivasjonen ikke er statisk, men dynamisk og situasjonsbasert.

Klatrer 2 forteller på sin side at han også har opplevd meningsløshet, i møte med egoisme og dårlig gruppekohesjon på ekspedisjoner. Han beskriver videre at han også dro fra en ekspedisjon nettopp på grunn mange egoister og dårlig samhold i gruppen. Det tyder dermed på at opplevelsen har bidratt til å frustrere behovet for tilhørighet så mye at han ikke ønsket å være der lenger. En slik mangel på motivasjon og frivillig interesse til videre deltakelse på ekspedisjonen tyder på amotivasjon (Ryan et al., 2009). Som Klatrer 3, viser klatrer 2 at han imidlertid ikke tar med seg en slike opplevelser inn i nye prosjekter og at amotivasjonen dermed er situasjonsbasert.

Informantene blir også spurt om de noen gang har vurdert å slutte med fjellklatring, hvor alle svarer at de aldri kunne tenke seg å slutte med fjellklatring generelt. Klatrer 2 og 4 svarer imidlertid at de etter hvert kommer til å gi seg med fjellklatring i ekstremhøyde. Klatrer 2 og 4 begrunner dette med at alder og fysikk etter hvert vil gjøre det for vanskelig å fungere optimalt på slike ekstreme ekspedisjoner og at de dermed kan utsette seg selv og andre for unødig risiko. Det tyder dermed på at når klatrerne ikke lenger oppfatter seg som kompetente nok til å drive med fjellklatring i ekstremhøyde så vil de kunne oppleve amotivasjon. I lys av BPNT, kan det tenkes at dette kommer som en konsekvens av at behovet for kompetanse dermed ikke blir tilfredsstilt, når klatrerne måler sin subjektive oppfattelse av kompetanse opp imot utfordringen.

4.6 Oppsummering av fjellklatreres motivasjonsregulering

I likhet med tidligere forskning, tyder studiens resultater at motivasjonen til fjellklatrere for å klatre fjell i ekstremhøyde i stor grad kommer fra indre motivasjon og autonome motivasjonsreguleringer. Dette viser en høy grad av internalisering og integrering av verdiene tilknyttet aktiviteten, men også at fjellklatrere i stor grad klatrer på grunn av gleden aktiviteten gir dem (Ryan & Deci, 2000). Motivasjonen stammer i mindre grad fra de mer kontrollerte reguleringene i form av ytre regulering og introjeksjon, noe som også støttes av andre studier som undersøker erfarne klatrere (Ewert, 1985; Fave et al., 2003; Jones et al., 2017; Lee et al., 2017; Lee et al., 2020).

Resultatene antyder imidlertid også at det er ulikheter i motivasjonen til informantene. Mens motivasjonen til samtlige informanter har tydelige karaktertrekk som stammer fra indre motivasjon, viser Klatrer 1 og 2 i større grad at de identifiserer seg med fjellklatring i ekstremhøyde – en karakteristikk som knyttes til integrert motivasjon. Klatrer 3 og 4 virker ikke å identifisere seg som fjellklatrere på samme måte, men viser i større grad å være mer motivert gjennom identifisert regulering og nytteverdien de får fra aktiviteten. Disse funnene tyder på at verdiene fra fjellklatring i ulik grad er integrert hos klatrerne, og at internaliseringen som et resultat er ulik. Klatrer 1 og 2 viser imidlertid også motiver som stammer fra identifisert regulert motivasjon. Klatrer 1 viser også som eneste informant til motivasjon som stammer fra ytre regulering.

Resultatene viser dermed at informantenes motivasjon for fjellklatring i ekstremhøyde stammer fra ulike reguleringsformer på kontinuumet for selvbestemmelse. Ryan et al. (2009) påpeker imidlertid at en blanding av flere motivasjonsreguleringer er noe som ofte forekommer, da mennesker kan ha flere ulike grunner til å delta i en aktivitet. Som nevnt tyder motivasjonen likevel hovedsakelig å stamme fra indre motivasjon og autonome reguleringsformer, og i mindre grad kontrollerte reguleringsformer – med noen unntak.

Resultatene viser også at enkelte faktorer virker å påvirke motivasjonen til klatrerne i negativ forstand. Faktorer som egoisme og negativitet i klatreteamet er eksempler som kan bidra til å undertrykke indre motivasjon og i verste fall føre til amotivasjon gjennom frustrasjon av behovet for tilhørighet. Dårlige forutsetninger for å fortsette en ekspedisjon grunnet utmattelse eller sykdom er andre faktorer som blir påpekt som negative for motivasjonen. Det

virker som at forekomsten av slike faktorer som reduserer forutsetningene for oppholdelse og klatring på ekspedisjoner, kan bidra til at interessen for videre deltakelse reduseres.

Amotivasjon vil dermed kunne oppstå fordi klatrere ikke oppfatter seg som kompetente nok til å klatre fjellet som gjør at behovet for kompetanse frustreres. Denne oppfattelsen av inkompetanse tyder også på å være grunnen til at flere av informantene etter hvert vil gi seg med fjellklatring i ekstremhøyde. På grunn av aldring, skader og andre individuelle forskjeller vil den fysiske kompetansen til klatrere etter hvert bli for svak, sett opp imot de harde fysiske kravene som aktiviteten stiller. Kompetansen vil dermed kunne oppfattes av klatrerne å være for dårlige for oppgaven. Det kan tenkes at interessen for denne ekstreme formen for fjellklatring dermed vil forsvinne. Informantene påpeker imidlertid at de alltid vil fortsette med fjellklatring, men på fjell som er tilpasset deres kompetansenivå på det gjeldende tidspunktet.

5.0 Avslutning

Formålet med denne masteroppgaven har vært å undersøke tilfredsstillelsen av grunnleggende psykologiske behov og selvbestemt motivasjonsregulering hos et utvalg fjellklatrere, for å øke kunnskapen rundt deres motivasjon for klatring av fjell i ekstremhøyde – en tilsynelatende paradoksal lidenskap som objektivt sett er livstruende farlig.

Funnene fra studien tyder først og fremst på at informantene i stor grad får tilfredsstillt sine grunnleggende psykologiske behov. I tråd med behovet for kompetanse, opplever informantene jevnt over en følelse av å ha ferdigheter og egenskaper til å mestre fjellets risikable utfordringer. Denne mestringsfølelsen knyttet til å overkomme risikofylte utfordringer, trekkes også frem som en av de viktigste komponentene til hvorfor de klatrer slike ekstreme fjell. Resultatene antyder imidlertid at det ikke tas unødvendig stor risiko for å oppnå denne mestringsfølelsen, da en mulighet for suksess og en tilfredsstillende grad av sikkerhet må oppfattes som tilstedeværende for å rettferdiggjøre klatring i ekstremhøyde. Opplevs risikoen som overveldende, eksempelvis på grunn av dårlige forhold i fjellet, vil klatrerne vente til et tidspunkt hvor forholdene og risikoforutsetningene er tilfredsstillende.

Informantene gir også uttrykk for at behovet for tilhørighet blir ivaretatt gjennom opplevelsen av trygghet til klatrepartnere, og gjennom et ofte velfungerende sosialt samvær i klatreteamene. På ekspedisjoner som beskrives som dårlige eller mindre bra, trekker informantene imidlertid frem ulikheter, egoisme og negativitet i det sosiale fellesskapet som de største bidragsyterne til frustrasjon og dysfori. Dette viser viktigheten av den mellommenneskelige dynamikken på ekspedisjoner til fjell i ekstremhøyde. Resultatene tyder videre på at informantene opplever autonomi gjennom å ta selvbestemte valg i forkant av ekspedisjoner – for eksempel ved valg av fjell og rute, men også underveis i fjellet. De bidrar dermed i beslutningsprosesser som de selv vil bli påvirket av, noe som gir dem kausalitetskontroll – en faktor tidligere studier understreker som viktig innenfor fjellklatring (Ewert, 1985; Pomfret, 2006). Resultatene viser dermed at informantene i stor grad opplever å få behovene sine tilfredsstillt, selv om tilfredsstillelsen er situasjonsbasert og er noe varierende. Ifølge Ryan og Deci (2017) vil en slik tilfredsstillelse videre kunne gi en følelse av velvære og et godt grunnlag for å oppleve indre motivasjon, og motivasjon som stammer fra autonome reguleringer.

Resultatene tyder også på at informantene i stor grad bedriver fjellklatring i ekstremhøyde med utgangspunkt i de autonome motivasjonsreguleringene identifisert regulering og integrert regulering – med noen ulikheter innad i utvalget. Fremfor alt, virker de imidlertid å være indre motiverte. Informantene klatrer dermed fjell i ekstremhøyde fordi de ser nytteverdien i det, fordi de identifiserer seg med verdiene i fjellklatringen, men først og fremst fordi de synes det er artig, og får glede og tilfredsstillelse av å bedrive aktiviteten. Ifølge Ryan og Deci (2017) vil slike høyt autonome former for motivasjon føre til økt subjektivt velvære, bedre prestasjonsnivå og langvarig, standhaftig deltakelse i aktiviteten – noe som kan forklare informantenes lange karrierer innenfor fjellklatring. Motivasjonen baserer seg videre i mindre grad på de kontrollerte motivasjonsreguleringene introjeksjon og ytre regulering, selv om ytre regulering forekommer hos en av informantene. Resultatene viser også forekomster av amotivasjon dersom ett eller flere av de grunnleggende behovene blir frustrert i gitte situasjoner. Det tyder imidlertid på at den autonome motivasjonen vil kunne returnere raskt dersom situasjonen som frustrer det gjeldende behovet forsvinner.

5.1 Profesjonsrelevans og videre forskning

Det kan kanskje virke som at motivasjon for fjellklatring i ekstremhøyde tilsynelatende ikke har noen stor profesjonsrelevans i henhold til mitt fremtidige yrke som lærer på skole. Gjennom å ha arbeidet med dette prosjektet har jeg imidlertid tilegnet meg kunnskap om mekanismene som driver og påvirker motivasjonen til mennesker i en friluftslivssammenheng. Fjellklatring er nemlig en friluftslivsaktivitet, og friluftsliv har en tydelig plass i kroppøvlingslæreplanene i LK20 fra 1. trinn og helt til VG3 (Utdanningsdirektoratet, 2020). Dette betyr at jeg eksempelvis kan anvende kunnskapen jeg har tilegnet meg, for å legge til rette for friluftslivsundervisning som støtter elevenes grunnleggende behov og dermed bidrar til autonom motivasjon. SDT, som jeg har arbeidet dyptgående med, er også en universal motivasjonsteori, noe som betyr at den også er anvendbar i andre sammenhenger – eksempelvis for å forstå elevers, men også andre læreres og kollegers motivasjon i ulike skolerelaterte kontekster.

Ved å arbeide dyptgående med motivasjonen til fjellklatrere i denne masteroppgaven har jeg også oppdaget at forskningsfeltet er begrenset og lite utforsket. For nye studier og prosjekter er det dermed mange veier videre. Den gjeldende studien gir en kvalitativ innsikt i motivasjonen til fjellklatrere gjennom å benytte SDT som teoretisk rammeverk. Utvalget som

benyttes i forskningsprosessen er imidlertid smalt, hvor kun fire veldig erfarne klatrere, med norsk nasjonalitet er inkludert. For å utvide forståelsen av motivasjonen for fjellklatring i ekstremhøyde vil det dermed kunne være interessant å benytte SDT til å gjennomføre flere kvalitative studier som inkluderer flere fjellklatrere med ulike bakgrunner – for eksempel ved å undersøke fjellklatrere fra ulike nasjoner, fjellklatrere med ulike erfaringsnivåer, og mannlige og kvinnelige klatrere, for å undersøke om det er likheter og ulikheter i utvalgene.

For å skaffe mer generaliserbare data knyttet til fjellklatreres motivasjon, vil det også kunne være hensiktsmessig å gjennomføre kvantitative studier som undersøker temaet hos et større antall informanter, for eksempel ved bruk av standardiserte spørreundersøkelser som BPNSFS (Chen et al., 2015) og BREQ-3 (Markland & Tobin, 2004; Wilson et al., 2006) for å henholdsvis avdekke tilfredsstillelse av grunnleggende psykologiske behov og selvbestemt motivasjon.

6.0 Referanser

- Bratton, R. D., March, B. & Baillie, R. (1983). Leadership and interpersonal relations: A sociometric study of the 1982 Canadian Mount Everest expedition. *International Review of Sport Sociology*, 18(2), 19-31.
- Brymer, E. (2010). Risk taking in Extreme Sports: A phenomenological perspective. *Annals of Leisure Research*, 13(1-2), 218-238.
<https://doi.org/10.1080/11745398.2010.9686845>
- Burke, S. M., Durand-Bush, N. & Doell, K. (2010). Exploring feel and motivation with recreational and elite Mount Everest climbers: An ethnographic study. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 8(4), 373-393.
<https://doi.org/10.1080/1612197X.2010.9671959>
- Burtscher, M., Szubski, C. & Faulhaber, M. (2008). Prediction of the susceptibility to AMS in simulated altitude. *Sleep and Breathing*, 12, 103-108.
- Chen, B., Vansteenkiste, M., Beyers, W., Boone, L., Deci, E. L., der Kaap-Deeder, V., Duriez, B., Lens, W., Matos, L. & Mouratidis, A. (2015). Basic psychological need satisfaction, need frustration, and need strength across four cultures. *Motivation and Emotion*, 39(2), 216-236.
- Coksevim, B., Baykan, Z. & Mazicioglu, M. (2007). Effects of mid-altitude on mental behavior. *Biology of Sport*, 24(1), 61-69.
- Creswell, J. W. & Creswell, J. D. (2018). *Research design : qualitative, quantitative & mixed methods approaches* (5th edition. utg.). Sage.
- Crockett, L. J., Murray, N. P. & Kime, D. B. (2020). Self-Determination Strategy in Mountaineering: Collecting Colorado's Highest Peaks. *Leisure Sciences*, 1-20.
<https://doi.org/10.1080/01490400.2020.1738968>
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. Springer. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7>
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The " what" and " why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 11(4), 227-268.
- Eng, R. C. & Van Pelt, J. (2010). *Mountaineering: The freedom of the hills*. Mountaineers Books.
- Ewert, A. (1985). Why People Climb: The Relationship of Participant Motives and Experience Level to Mountaineering. *Journal of Leisure Research*, 17(3), 241-250.
<https://doi.org/10.1080/00222216.1985.11969634>

- Ewert, A. W. (1994). Playing the edge: Motivation and risk taking in a high-altitude wilderness like environment. *Environment and Behavior*, 26(1), 3-24.
- Fave, A. D., Bassi, M. & Massimini, F. (2003). Quality of Experience and Risk Perception in High-Altitude Rock Climbing. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15(1), 82-98.
<https://doi.org/10.1080/10413200305402>
- Gonzalez, G. B. (2019). Motivation and Goal Orientation in Rock Climbers. *Journal of Sport Behavior*, 42(1), 48-62.
<https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=s3h&AN=137509287&site=ehost-live>
- Houge Mackenzie, S., Hodge, K. & Filep, S. (2021). How does adventure sport tourism enhance well-being? A conceptual model. *Tourism Recreation Research*, 1-14.
<https://doi.org/10.1080/02508281.2021.1894043>
- Jackman, P. C., Hawkins, R. M., Burke, S. M., Swann, C. & Crust, L. (2020). The psychology of mountaineering: a systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1-39. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2020.1824242>
- Jones, G., Milligan, J., Llewellyn, D., Gledhill, A. & Johnson, M. I. (2017). Motivational orientation and risk taking in elite winter climbers: A qualitative study. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15(1), 25-40.
<https://doi.org/10.1080/1612197X.2015.1069876>
- Kvale, S., Brinkmann, S., Anderssen, T. M. & Rygge, J. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju* (3. utg. utg.). Gyldendal akademisk.
- Lankford, H. V. (2014). Extreme Altitude: Words From on High. *Wilderness & Environmental Medicine*, 25(3), 346-351.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.wem.2014.03.010>
- Lankford, H. V. (2021). The Death Zone: Lessons from History. *Wilderness & Environmental Medicine*, 32(1), 114-120. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.wem.2020.09.002>
- Lee, K. (2018). Internalizing serious leisure to enhance well-being in adventure recreation. I *Global leisure and the struggle for a better world* (s. 267-286). Springer.
- Lee, K., Bentley, J. & Hsu, H.-Y. M. (2017). Using characteristics of serious leisure to classify rock climbers: a latent profile analysis. *Journal of Sport & Tourism*, 21(4), 245-262.
- Lee, K. & Ewert, A. (2019). Understanding the motivations of serious leisure participation: a self-determination approach. *Annals of Leisure Research*, 22(1), 76-96.
<https://doi.org/10.1080/11745398.2018.1469420>

- Lee, K., Rutkowski, L. & Ewert, A. (2020). Testing the associations between climbers' characteristics and motivations with various levels of self-determination. *Leisure/Loisir*, 44(1), 27-50. <https://doi.org/10.1080/14927713.2020.1745672>
- Leseth, A. B. & Tellmann, S. M. (2018). *Hvordan lese kvalitativ forskning?* (2. utg.). Cappelen Damm akademisk.
- Loewenstein, G. (1999). Because it is there: The challenge of mountaineering... for utility theory. *Kyklos*, 52(3), 315-343.
- MacGregor, A., Woodman, T. & Hardy, L. (2014). Risk is good for you: An investigation of the processes and outcomes associated with high-risk sport. *Journal of Exercise, Movement, and Sport (SCAPPS refereed abstracts repository)*, 46(1), 175-175.
- Markland, D. & Tobin, V. (2004). A modification to the behavioural regulation in exercise questionnaire to include an assessment of amotivation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26(2), 191-196.
- NESH. (2021). Forskningsetiske retningslinjer for samfunnsvitenskap og humaniora. <https://www.forskningsetikk.no/globalassets/dokumenter/4-publikasjoner-som-pdf/forskningsetiske-retningslinjer-for-samfunnsvitenskap-og-humaniora>
- Nilssen, V. L. (2012). *Analyse i kvalitative studier : den skrivende forskeren*. Universitetsforl. NTNU-SIAT. (U.Å). *Organisering*. <https://www.godeidrettsanlegg.no/fase-milepael/organisering#title0>
- Ntoumanis, N. (2012). A Self-Determination Theory Perspective on Motivation in Sport and Physical Education: Current Trends and Possible Future Research Directions. I G. C. Roberts & D. Treasure (Red.), *Advances in Motivation in Sport and Exercise* (3. utg., s. 91-128). Human Kinetics.
- Palinkas, L. A. & Suedfeld, P. (2008). Psychological effects of polar expeditions. *The Lancet*, 371(9607), 153-163. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(07\)61056-3](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0140-6736(07)61056-3)
- Pomfret, G. (2006). Mountaineering adventure tourists: a conceptual framework for research. *Tourism Management*, 27(1), 113-123. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.tourman.2004.08.003>
- Postholm, M. B., Jacobsen, D. I. & Søbstad, R. (2018). *Forskningsmetode for masterstudenter i lærerutdanningen*. Cappelen Damm akademisk.
- Ryan, R. M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of personality*, 63(3), 397-427.

- Ryan, R. M. & Deci, E. (2014). Self-Determination Theory. I A. C. Michalos (Red.), *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research* (s. 5755-5760). Springer Netherlands. https://doi.org/10.1007/978-94-007-0753-5_2630
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55(1), 68-78.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Publishing.
- Ryan, R. M. & Patrick, H. (2009). Self-determination theory and physical. *Hellenic journal of psychology*, 6(2), 107-124.
- Ryan, R. M., Williams, G. C., Heather, P. & Deci, E. L. (2009). Self-determination theory and physical activity: the dynamics of motivation in development and wellness. *Hellenic journal of psychology*, 6, 107-124.
- Ryen, A. (2002). *Det kvalitative intervjuet : fra vitenskapsteori til feltarbeid*. Fagbokforl.
- Saldaña, J. & Saldaña, J. (2016). *The coding manual for qualitative researchers* (3rd edition. utg.). Sage.
- Salisbury, R., Hawley, E. & Bierling, B. (2021). *The Himalaya by the numbers. A Statistical Analysis of Mountaineering in the Nepal Himalaya, 1950-2019* (2. utg.). The Himalayan Database. [https://www.himalayandatabase.com/downloads/HimalayaByNbrs%20\(1950-2019\).pdf](https://www.himalayandatabase.com/downloads/HimalayaByNbrs%20(1950-2019).pdf)
- Silverman, D. (2011). *Interpreting qualitative data : a guide to the principles of qualitative research* (4th ed. utg.). SAGE.
- Teixeira, P. J., Carraça, E. V., Markland, D., Silva, M. N. & Ryan, R. M. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: a systematic review. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 9(1), 78.
- Thagaard, T. (2018). *Systematikk og innlevelse : en innføring i kvalitative metoder* (5. utg. utg.). Fagbokforl.
- Tjora, A. H. (2017). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis* (3. utg. utg.). Gyldendal akademisk.
- Utdanningsdirektoratet. (2020). *Læreplan i kroppsøving*. <https://data.udir.no/kl06/v201906/laereplaner-lk20/KRO01-05.pdf?lang=nno>
- Vansteenkiste, M., Ryan, R. M. & Soenens, B. (2020). Basic psychological need theory: Advancements, critical themes, and future directions. *Motivation and Emotion*, 44(1), 1-31. <https://doi.org/10.1007/s11031-019-09818-1>

- Wagstaff, C. R. & Weston, N. J. (2014). Examining emotion regulation in an isolated performance team in Antarctica. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 3(4), 273-287. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/spy0000022>
- Weinbruch, S. & Nordby, K.-C. (2013). Fatalities in high altitude mountaineering: A review of quantitative risk estimates. *High Altitude Medicine & Biology*, 14(4), 346-359.
- Wickens, C. D., Keller, J. W. & Shaw, C. (2015). Human factors in high-altitude mountaineering. *Journal of Human Performance in Extreme Environments*, 12(1), 1.
- Wilson, P. M., Rodgers, W. M., Loitz, C. C. & Scime, G. (2006). "It's Who I Am... Really!" The importance of integrated regulation in exercise contexts 1. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 11(2), 79-104.
- Woodman, T., MacGregor, A. L. & Hardy, L. (2020). Risk can be good for self-esteem: beyond self-determination theory. *Journal of Risk Research*, 23(4), 411-423.
- Ziegler, A., Wasson, R., Sundriyal, Y., Srivastava, P., Sasges, G., Ramchunder, S., Ong, C., Nepal, S., McAdoo, B. & Gillen, J. (2023). A call for reducing tourism risk to environmental hazards in the Himalaya. *Environmental Hazards*, 22(1), 1-28.

Vedlegg 1 – Informasjonsskriv med samtykkeerklæring

Vil du delta i forskningsprosjektet "Fjellklatreres motivasjon"

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å undersøke fjellklatreres motivasjon for klatring i ekstremhøyde. I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

Formålet med prosjektet er å undersøke fjellklatreres motivasjon for å klatre alpine fjelltopper i ekstremhøyde (>5500 moh.). To underteorier av Deci og Ryan (1985) sin Selvbestemmelsesteori utgjør det teoretiske rammeverket i studien, hvor følgende problemstilling vil bli besvart: *Hvordan er tilfredsstillelsen av fjellklatreres grunnleggende psykologiske behov og selvbestemte motivasjon ved klatring i ekstremhøyde?*

Dataene fra intervjuet vil brukes som resultater i min masteroppgave.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet (NTNU-SIAT) er ansvarlig for prosjektet.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Jeg har spurt deg om å delta i dette prosjektet fordi du har erfaring med fjellklatring i ekstremhøyde. Dermed sitter du sannsynligvis på noen tanker, følelser og opplevelser knyttet til din motivasjon som fjellklatrer. Det er ønskelig med minimum fem deltakere til prosjektet.

Hva innebærer det for deg å delta?

Om du ønsker å delta i prosjektet innebærer det gjennomføring av et dybdeintervju med en varighet på ca. 1 time. Spørsmålene i intervjuet dreier seg hovedsakelig om din motivasjon for fjellklatring i ekstremhøyde. Lyddopptaker blir brukt under intervjuet.

Det er frivillig å delta

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

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

Vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrivet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket.

- Kun meg og min veileder ved NTNU vil ha tilgang på intervjuet.
- For å sikre at ingen uvedkommende får tilgang til personopplysningene, vil navnet ditt og alle dine personopplysninger erstattes med en kode som lagres på egen navneliste adskilt fra øvrige data.
- Lydopptaket og den ferdige transkripsjonen lagres på passord-beskyttede sider, henholdsvis Nettskjema og NTNU OneDrive. Du vil ikke kunne gjenkjennes i masteroppgaven.

Hva skjer med personopplysningene dine når forskningsprosjektet avsluttes?

Opplysningene dine vil bli anonymisert når prosjektet avsluttes/oppgaven er godkjent, noe som etter planen er i starten av juni 2023. Ved prosjektslutt vil samtlige personopplysninger og lydopptak slettes.

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra NTNU har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Dine rettigheter

Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet, har du rett til:

- innsyn i hvilke opplysninger vi behandler om deg, og å få utlevert en kopi av opplysningene
- å få rettet opplysninger om deg som er feil eller misvisende
- å få slettet personopplysninger om deg
- å sende klage til Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger

Hvis du har spørsmål til studien, eller ønsker å vite mer om eller benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med:

- NTNU ved lektorstudent Peter Eikeland (46908447/peterei@stud.ntnu.no) og/eller prosjektleder Ingar Mehus (ingar.mehus@ntnu.no)
- Vårt personvernombud: Thomas Helgesen (93079038/thomas.helgesen@ntnu.no)

Hvis du har spørsmål knyttet til NSD sin vurdering av prosjektet, kan du ta kontakt med:

- NSD – Norsk senter for forskningsdata AS på epost (personverntjenster@nsd.no) eller på telefon: 55 58 21 17.

Med vennlig hilsen

Peter Eikeland
(Lektorstudent)

Ingar Mehus
(Forsker/veileder)

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet "*Fjellklatreres motivasjon*", og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

- å delta i dybdeintervju

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Vedlegg 2 – Intervjuguide

Åpningsspørsmål

1. Hvor lenge har du drevet på med fjellklatring?
2. Hvorfor begynte du med fjellklatring?
3. Hva er det med fjellklatring som gjør at du fortsatt holder på med det? Og hva er det beste med fjellklatring?
4. Hva er den høyeste fjelltoppen du har vært på?
5. Hva legger du i begrepet motivasjon?
6. Hva vil du si er den viktigste motivasjonen din for å drive med fjellklatring?
7. I hvilken grad synes du at fjellklatring er risikofyllt?
 - Er risiko i fjellklatring noe du motiveres av?
 - Har det vært viktig for deg å ha progresjon i klatringen, eks vanskeligere fjell, og hvordan henger dette sammen med ditt syn på risiko?

Refleksjonsspørsmål

Basic psychological needs theory (BPNT)

8. Hva betyr fellesskapet med klatrepartnerne dine/hele klatreteamet på ekspedisjoner for deg? (Tilhørighet)
 - Hvorfor er fellesskapet viktig?
 - Hvorfor er det eventuelt ikke viktig?
9. Samarbeider du godt med klatrepartnerne dine på ekspedisjoner? Hvordan/hvorfor? (Tilhørighet)
 - Hva er en god klatrepartner for deg?
 - Føler du trygghet i klatrepartneren(e) din(e)?
 - Hvilke kriterier velger du klatrepartnere ut ifra?
10. Er det faktorer som påvirker samarbeidet mellom deg og klatrepartner(ne)? (Tilhørighet)
 - Eksempelvis høydemeter?
 - Andre faktorer?
 - Har du vært i situasjoner der partnerskap/samarbeid har blitt satt på prøve? Hva skjedde?
11. I hvor stor grad føler du at du er med i valgtaking under ekspedisjoner? Både enkle og utfordrende valg (Autonomi)
 - Hvem tar valgene under en ekspedisjon?
 - Ulikt for ulike faser i en ekspedisjon?
 - Demokratisk eller én person som tar alle valgene?
12. Kan du huske en gang du følte at dine meninger eller vurderinger **ikke** ble tatt i betraktning? (Autonomi)
 - Hva følte du da?
13. Tar du høyde for egen kompetanse og evner ved valg av nye topper eller ekspedisjoner? (Kompetanse)
 - Er du noen ganger usikker på om de fysiske, psykiske og tekniske evnene dine strekker til?
 - Hva er det vanskeligste med fjellklatring?
14. Har du opplevd situasjoner hvor du ikke følte deg kompetent nok? (Kompetanse)
 - Eksempler?
 - Hva følte du da?
 - Hvordan reagerte du?

- Hvordan synes du det er å klatre fjell langt under ditt kompetansenivå, eventuelt gå en vanlig fottur på et enkelt fjell når du har gjort så ekstreme bestigninger tidligere i din karriere?
 - Hva gir det deg? Hva gir det deg ikke?
 - Kjedelig?

Organismic integration theory (OIT)

15. Føler du glede og tilfredsstillelse når du holder på med fjellklatring? (Indre motivasjon)
 - I hvilke situasjoner?
 - Kan dette forandre seg underveis i en ekspedisjon?
 - For eksempel i ekstremhøyde hvor oksygenmetningen er lav?
 - Hva føler du på da?
16. Vil du si at fjellklatring er en del av din identitet? (Integrert regulering)
 - Hvilken verdi har fjellklatring for deg?
 - Samsvarer fjellklatring med dine verdier?
17. På hvilken måte vil du si at fjellklatring er viktig for deg? (Identifisert regulering)
 - Hvilken nytteverdi har det for deg som person?
 - Verdsetter du det fjellklatring gir deg som person?
 - Hva verdsetter du mest?
18. Har du noen gang besteget et fjell for å unngå å føle på dårlig samvittighet? (Introeksjon)
 - Eventuelt for å føle på stolthet, eller for å bevise noe ovenfor deg selv?
 - Har du et eksempel?
19. Har du noen gang følt et ytre press for å klatre en topp? (Ytre regulering)
 - Er det eksempelvis et press eller forventning innad i fjellklatremiljøet om at man bør klatre den ene eller den andre toppen, for eksempel basert på tidligere bestigninger?
20. Er anerkjennelse, penger, berømmelse eller bragging rights noe du motiveres av? (Ytre regulering)
 - Er dette noe som har forandret seg gjennom årene? Har du vært mer motivert av slike motiver tidligere i karrieren?
21. Har du noen gang opplevd fjellklatring som meningsløst? (Amotivasjon)
 - Føler du det er verdt det å drive med fjellklatring?
22. Har du noen gang vurdert å slutte med fjellklatring? (Amotivasjon)
 - Hva var det i så fall som førte til dette?
 - Har du noen gang **ikke** gjennomført en ekspedisjon på grunn av ytre press?
 - (For eksempel at familie ikke ønsker det?)
23. Føler du at motivasjonen din for fjellklatring har forandrer seg i løpet av livet, eller etter hvert som du har fått mer erfaring?
 - Eventuelt noen hendelser som har gjort at den forandrer seg?

Avsluttende spørsmål

24. Er det noe annet du har lyst til å nevne angående din motivasjon som fjellklatrer?
25. Har du noen andre spørsmål som kunne vært interessante å stille om motivasjon hos fjellklatrere?
26. Er det noe du selv lurer på angående studien?

Vedlegg 3 – Oppdatert vurdering fra NSD

Dette er den oppdaterte vurderingen fra NSD etter utsettelse av prosjektet. Den opprinnelige vurderingen ligger som Vedlegg 4.

Referansenummer

172742

Vurderingstype

Standard

Dato

25.05.2023

Prosjekttittel

Alpinklatreres motivasjon

Behandlingsansvarlig institusjon

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet / Fakultet for samfunns- og utdanningsvitenskap (SU) / Institutt for lærerutdanning

Prosjektansvarlig

Ingar Mehus

Student

Peter Eikeland

Prosjektperiode

15.08.2022 - 06.06.2023

Kategorier personopplysninger

- Alminnelige

Lovlig grunnlag

- Samtykke (Personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a)

Behandlingen av personopplysningene er lovlig så fremt den gjennomføres som oppgitt i meldeskjemaet. Det lovlige grunnlaget gjelder til 06.06.2023.

Kommentar

Bekreftelse på status. Personverntjenester har vurdert endringen i prosjektslutt dato. Vi har nå registrert 06.06.2023 som ny slutt dato for behandling av personopplysninger. Vi vurderer at

behandling fortsatt er lovlig, under forutsetning om at utvalget ditt får ny informasjon, men vi legger til grunn at du har kontaktinformasjon til utvalget ditt og vil gi dem ny informasjon. Hvis ikke dette er tilfellet, må du sende melding til oss i meldeskjemaet slikt at vi kan vurdere om det kan gjøres unntak fra informasjonsplikten.

Vi vil følge opp underveis ved ny planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet/pågår i tråd med den behandlingen som er dokumentert.

Lykke til videre med prosjektet!

Vedlegg 4 – Opprinnelig vurdering fra NSD

Referansenummer

172742

Vurderingstype

Standard

Dato

10.10.2022

Prosjektittel

Alpinklatreres motivasjon

Behandlingsansvarlig institusjon

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet / Fakultet for samfunns- og utdanningsvitenskap (SU) / Institutt for lærerutdanning

Prosjektansvarlig

Ingar Mehus

Student

Peter Eikeland

Prosjektperiode

15.08.2022 - 19.12.2022

Kategorier personopplysninger

- Alminnelige

Lovlig grunnlag

- Samtykke (Personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a)

Behandlingen av personopplysningene er lovlig så fremt den gjennomføres som oppgitt i meldeskjemaet. Det lovlige grunnlaget gjelder til 19.12.2022.

Kommentar

OM VURDERINGEN

Personverntjenester har en avtale med institusjonen du forsker eller studerer ved. Denne avtalen innebærer at vi skal gi deg råd slik at behandlingen av personopplysninger i prosjektet ditt er lovlig etter personvernregelverket.

Personverntjenester har nå vurdert den planlagte behandlingen av personopplysninger. Vår vurdering er at behandlingen er lovlig, hvis den gjennomføres slik den er beskrevet i meldeskjemaet med dialog og vedlegg.

VIKTIG INFORMASJON TIL DEG

Du må lagre, sende og sikre dataene i tråd med retningslinjene til din institusjon. Dette betyr at du må bruke leverandører for spørreskjema, skylagring, videosamtale o.l. som institusjonen din har avtale med. Vi gir generelle råd rundt dette, men det er institusjonens egne retningslinjer for informasjonssikkerhet som gjelder.

DEL PROSJEKTET MED PROSJEKTANSVARLIG

For studenter er det obligatorisk å dele prosjektet med prosjektansvarlig (veileder). Del ved å trykke på knappen «Del prosjekt» i menylinjen øverst i meldeskjemaet. Prosjektansvarlig bes akseptere invitasjonen innen en uke. Om invitasjonen utløper, må han/hun inviteres på nytt.

TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET

Prosjektet vil behandle alminnelige kategorier av personopplysninger frem til den datoen som er oppgitt i meldeskjemaet.

LOVLIG GRUNNLAG

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

Lovlig grunnlag for behandlingen vil dermed være den registrertes samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a.

PERSONVERNPRINSIPPER

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

lovlighet, rettferdighet og åpenhet (art. 5.1 a), ved at de registrerte får tilfredsstillende informasjon om og samtykker til behandlingen

formålsbegrensning (art. 5.1 b), ved at personopplysninger samles inn for spesifikke, uttrykkelig angitte og berettigede formål, og ikke behandles til nye, uforenlige formål

dataminimering (art. 5.1 c), ved at det kun behandles opplysninger som er adekvate, relevante og nødvendige for formålet med prosjektet

lagringsbegrensning (art. 5.1 e), ved at personopplysningene ikke lagres lengre enn nødvendig for å oppfylle formålet

DE REGISTRERTES RETTIGHETER

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

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

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

FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER

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

Ved bruk av databehandler (spørreskjemaleverandør, skylagring eller videosamtale) må behandlingen oppfylle kravene til bruk av databehandler, jf. art 28 og 29. Bruk leverandører som din institusjon har avtale med.

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

MELD VESENTLIGE ENDRINGER

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

<https://www.nsd.no/personverntjenester/fylle-ut-meldeskjema-for-personopplysninger/melde-endringer-i-meldeskjema>

Du må vente på svar fra oss før endringen gjennomføres.

OPPFØLGING AV PROSJEKTET

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

Lykke til med prosjektet!

