



Universitetet
i Stavanger

FAKULTET FOR UTDANNINGSVITENSKAP OG HUMANIORA

BACHELOROPPGAVE

Studieprogram: Idrettsvitenskap

Vårsemesteret, 2023

Forfatter: Cecilie Mønster Olufsen

Veileder: Shaher A. I. Shalfawi

Tittel på bacheloroppgaven: *En kartleggingsstudie om hva som driver allerede fysisk aktive i Folkehallene til å dyrke fysisk aktivitet og trening ut i fra de psykologiske behovene og motivasjonsreguleringene?*

Engelsk tittel: *An assessment study on what drives those who are already physically active in "Folkehallene" to engage in physical activity and exercise based on the psychological needs and motivational regulations?*

Emneord:

Motivasjon, fysisk aktivitet, helsegevinster

Motivation, physical activity, health benefits

Antall ord: 8000

Antall vedlegg: 5

Stavanger, 02.05.2023

Innholdsfortegnelse

Liste over tabeller	4
Liste over vedlegg	4
Forord	5
Sammendrag	6
Abstract	7
Liste over forkortelser	8
1.0 Innledning	9
1.1 Problemstilling og hypoteser	10
1.1.1 Problemstilling	10
1.1.2 Operasjonelle definisjoner	10
1.1.3 Hypoteser	10
1.1.4 Avgrensninger i oppgaven	11
2.0 Teori	12
2.1 Fysisk aktivitet	12
2.2 Helsegevinster ved fysisk aktivitet	12
2.3 Self-Determination Theory (SDT)	14
2.3.1 Teorien om grunnleggende psykologiske behov (BPNT)	14
2.3.2 Organismic Integration Theory (OIT) - Motivasjonsreguleringer	16
2.3.3 Sammenhenger mellom BPNT og OIT	19
3.0 Metode	20
3.1 Metodisk tilnærming	20
3.2 Deltakere	20
3.3 Etske vurderinger/retningslinjer	20
3.4 Instrument/datainnsamlingsmetode	21
3.4.1 BPNES og BREQ-3	21
3.4.2 BPNES Subskalaer (Vedlegg 4)	23
3.4.3 BREQ-3 Subskalaer (Vedlegg 5)	23
3.4.4 Validitet og reliabilitet av BPENS og BREQ-3	23
3.5 Prosedyre	24
3.5.1 Inklusjons og eksklusjonskriterier	24
3.6 Dataanalyse	24

4.0 Resultater	26
4.1 Deskriptiv data av BPNES og BREQ-3	26
4.2 BPNES og BREQ-3, og forskjeller mellom kvinner og menn	27
4.3 BPNES og BREQ-3, og antall treningsøkter i uken	28
4.4 BPNES og BREQ-3, og ulik form for trening	29
4.5 Korrelasjonsmatrise	30
5.0 Diskusjon	31
5.1 Deskriptiv data av BPNES og BREQ-3	31
5.2 Forskjeller mellom kjønn	31
5.3 Forskjeller mellom aldre	32
5.4 Forskjeller mellom antall treningsøkter i uken	33
5.5 Forskjeller mellom, ulik form for trening	33
5.6 Sammenhenger mellom BPNES og BREQ-3	34
6.0 Konklusjon	35
Referanser	36
Vedlegg	40

Liste over tabeller

Tabell 1: Deskriptiv statistikk (Gjennomsnitt, Standardavvik, minimum skår, maximum skår) for hele utvalget.....	s.26
Tabell 2: Deskriptiv statistikk (Gjennomsnitt, Standardavvik, minimum skår, maximum skår) for kvinner.....	s.26
Tabell 3: Deskriptiv statistikk (Gjennomsnitt, Standardavvik, minimum skår, maximum skår) for menn.....	s.26
Tabell 4: Korrelasjonsmatrise mellom de ulike faktorene (de psykologiske behovene og de ulike formene for motivasjon.....	s.30

Liste over vedlegg

- Vedlegg 1:** NSD - ikke meldepliktig
- Vedlegg 2:** Samtykkeskjema
- Vedlegg 3:** Spørreundersøkelse Del 1, Del 2 og Del 3
- Vedlegg 4:** Indekser for Basic Psychological Needs in Exercise Scale (BPNES)
- Vedlegg 5:** Indekser for Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire 3 (BREQ-3)

Førord

Først og fremst vil jeg takke min veileder, Shaher Ahmmad Ibrahim Shalfawi, for å ha kommet med gode råd og innspill i forbindelse med min bacheloroppgave. Jeg vil også takke ham for tillit og tro på mine evner til å gjennomføre dette prosjektet. Videre vil jeg takke alle medlemmer i Folkehallene som har gjennomført spørreundersøkelsen, i tillegg til venner og familie som har gjennomført pilottest og kommet med tilbakemeldinger. Tilslutt ønsker jeg å takke min arbeidsplass Folkehallene og spesielt Christian Topstad og Anne Tomasgaard for å ha gjort det mulig for meg å forske innenfor motivasjon i Folkehallene. Det har vært en lærerik og spennende erfaring.

Signatur:



Dato :

02.05.2023

Sted:

Stavanger

Sammendrag

Bakgrunn: Per dags dato er det ikke-smittsomme sykdommer som er blant de største risikofaktorene for sykdomsbyrde og dødelighet i befolkningen i Norge (Folkehelseinstituttet, 2022; Knudsen, 2022). I henhold til Folkehelseinstituttet (2022) er inaktivitet en av faktorene som kan forårsake dette. Det er vist at motivasjon er en avgjørende faktor for å dyrke samt vedlikeholde fysisk aktivitet (Molanorouzi et al., 2015). **Hensikt:** Hensikten med oppgaven var å kartlegge hva som drev allerede fysisk aktive til å dyrke fysisk aktivitet og trening ut i fra de psykologiske behovene samt motivasjonsreguleringene. **Metode:** Totalt ble 173 deltakere inkludert i studien, hvorav 79 var kvinner og 94 var menn. Det ble benyttet en kvantitativ metode med et tversnittdesign ved bruk av BPNES og BREQ-3 som er to ulike validerte spørreskjema. **Resultat:** Det er ingen statistisk signifikante forskjeller mellom kvinner og menn når det gjelder de psykologiske behovene og motivasjon for trening. Ytre regulering er mer fremtredende blant deltakere under 30 år sammenlignet med de som er over fylte 30 år. Deltakerne som trener fire eller flere ganger i uken scorer høyere på integrert- og identifisert regulering. Det er komplekse sammenhenger mellom de ulike psykologiske behovene og motivasjonsreguleringene. **Konklusjon:** Studien viser at medlemmene i Folkehallen opplever høy grad av autonomi, kompetanse og tilhørighet, noe som kan bidra til å unngå frafall i fysisk aktivitet og trening. Alle de psykologiske behovene er dekket, og medlemmene er motivert i ulik grad.

Nøkkelord: *motivasjon, fysisk aktivitet, helsegevinster*

Abstract

Background: Currently, non-infectious diseases are among the biggest risk factors for disease burden and mortality in the population in Norway (Folkehelseinstituttet, 2022; Knudsen, 2022). According to Folkehelseinstituttet (2022), inactivity is one of the factors that can cause this. It has been shown that motivation is a crucial factor for cultivating and maintaining physical activity (Molanorouzi et al., 2015). **Purpose:** The purpose of this study was to map what drove physically active individuals to engage in physical activity and exercise based on their psychological needs and motivation regulations. **Method:** A total of 173 participants were included in the study, of which 79 were women and 94 were men. A quantitative method with a cross-sectional design was used, employing BPNES and BREQ-3 as two different validated questionnaires. **Results:** There were no statistically significant differences between men and women regarding psychological needs and motivation for exercise. External regulation is more prominent among participants under 30 years old. Participants who exercise four or more times a week score higher on integrated and identified regulation. There are complex connections between the various psychological needs and motivation regulations. **Conclusion:** The studies show that members of Folkehallene experience a high degree of autonomy, competence, and relatedness, which can help prevent dropout in physical activity and exercise. All of the psychological needs are met, and members are motivated to varying degrees.

Keywords: *motivation, physical activity, health benefits.*

Liste over forkortelser

BPNES	Basic Psychological Needs in Exercise Scale
BREQ-3	Exercise Regulations Questionnaire
SDT	Self-Determination Theory
OIT	Organismic Integration Theory
BPNT	Basic Psychological Needs Theory
WHO	Worlds Healt Organizaton

1.0 Innledning

Fysisk aktivitet blir i følge Roald Bahr et al. (2015) definert som all kroppsbevegelse som følger av muskelarbeid, og som fører til økt energiforbruk. Kroppen er et organisme som inneholder blant annet organer og vev (Shephard & Balady, 1999). De fleste organer og vev påvirkes ved fysisk aktivitet der kroppen vil tilpasse seg belastningen ved regelmessig trening (Shephard & Balady, 1999). Trening kan bli definert som en del av fysisk aktivitet, forskjellen er at trening er planlagt, strukturert, repeterende og målrettet, trening har i tillegg en hensikt om å vedlikeholde eller forbedre ens fysiske form (Shephard & Balady, 1999). Fysisk aktivitet foregår med ulik intensitet, de umiddelbare virkningene på de forskjellige kroppslige funksjonene vil være større jo høyere intensiteten er på det fysiske arbeidet (Bahr et al., 2015).

Motivasjon er et viktig aspekt innen fysisk aktivitet da økt motivasjon kan fremme eller vedlikeholde ens fysiske aktivitet (Ryan & Deci, 2017). Videre fremhever Ryan og Deci (2017) at de psykologiske behovene (autonomi, kompetanse, tilhørighet) må tilfredsstilles for å kunne være optimalt motivert. Behovene har markant og målbar effekt, er det dog mangel på de psykologiske behovene kan dette føre til mindre vekst samtidig som mindre følelse av velvære og integritet (Ryan & Deci, 2017). Deci og Ryan (1985) utviklet Self-Determination Theory (SDT), og i denne teorien forklares motivasjon som et kontinuum, der ulike typer motivasjon blir benyttet, fremfor mengden av motivasjon som en fellesbetegnelse (Deci & Ryan, 2008).

Ifølge Folkehelseinstituttet (2022) er det per dags dato ikke-smittsomme sykdommer som er blant de største risikofaktorene for sykdomsbyrde og dødelighet i befolkningen i Norge (Knudsen, 2022). Ikke-smittsomme sykdommer er også en av de største årsakene til tidlig død i voksen alder. Eksempler på ikke-smittsomme sykdommer som er brukt i statistikken til Folkehelseinstituttet (2017) er hjerteinfarkt, hjerneslag og andre hjerte- og karsykdommer samt lungesykdommen kols, diabetes og kreft. I 2012 vedtok verdens helseorganisasjon (WHO) et mål om å redusere tidlig død med 25% i perioden 2010-2025, som i senere tid har blitt endret til 33% i tidsrommet 2015-2030. Dette blant annet ved å øke folkets fysiske aktivitet (Folkehelseinstituttet, 2017) derfor, hensikten med denne studien er å beskrive hva som driver allerede fysisk aktive i Folkehallen til å dyrke fysisk aktivitet og trening.

1.1 Problemstilling og hypoteser

1.1.1 Problemstilling

Hva driver allerede fysisk aktive i Folkehallen til å dyrke fysisk aktivitet og trening ut i fra de psykologiske behovene og motivasjonsreguleringene?

1.1.2 Operasjonelle definisjoner

Folkehallen	Folkehallen består av fem aktivitetsanlegg – Vår Energi Arena Sørmarka, Vår Energi Arena Sola, Vår Energi Arena Forus, Vår Energi Arena Randaberg og Vår Energi Arena Sandnesshallen (Folkehallen, u.d.).
De psykologiske behov	De grunnleggende psykologiske behovene blir begrenset til tre i denne studien; autonomi, kompetanse og tilhørighet, som er de samme Vansteenkiste et al. (2020) bruker i teorien om de grunnleggende psykologiske behov (BPNT).
Motivasjonsreguleringene	Ulike former for motivasjon: indre motivasjon, integrert-, identifisert-, innlemmet- og ytre regulering samt amotivert (Ryan & Deci, 2007).

1.1.3 Hypoteser

I denne kartleggingsstudien ble det forventet forskjeller mellom ulike faktorer innen de psykologiske behovene samt motivasjonsreguleringen, det ble derfor utarbeidet tre hypoteser.

H1: Det forventes en forskjell mellom kvinner og menn i de psykologiske behovene samt motivasjonsreguleringene.

H2: Det forventes forskjeller mellom ulike aldersgrupper i de psykologiske behovene samt motivasjonsreguleringene.

H3: Det forventes forskjeller mellom medlemmer som har ulik treningsform i de psykologiske behovene og motivasjonsreguleringene.

1.1.4 Avgrensninger i oppgaven

Oppgaven er avgrenset til å inkludere kun medlemmer av Folkehallene , med et formål om å sikre at forskningen omhandlet de som allerede var fysisk aktive.

2.0 Teori

2.1 Fysisk aktivitet

«Fysisk aktivitet er et vidt begrep som omfatter blant annet lek, friluftsliv, idrett, turning, trim, kroppsøving, aktive transportformer og fysisk arbeid. Alle aktiviteter som innebærer at man beveger seg i hverdagen og bruker kroppen, er fysisk aktivitet»

Helsedirektoratet, 2021.

Ifølge Shephard & Balady (1999) blir det å være fysisk aktiv definert som enhver kroppslig bevegelse produsert av skjelettmuskulatur som resulterer i energiforbruk. Kroppen består av blant annet organer og vev som påvirkes ved fysisk aktivitet, der kroppen etterhvert vil tilpasse seg belastningen ved regelmessig trening (Shephard & Balady, 1999). Trening kan bli definert som en del av fysisk aktivitet men som er planlagt, strukturert, repeterende og målrettet, med en hensikt om å vedlikeholde eller forbedre ens fysiske form (Shephard & Balady, 1999). Fysisk aktivitet foregår med ulik intensitet, de umiddelbare virkningene på de forskjellige kroppslige funksjonene av fysisk aktivitet vil være større jo høyere intensiteten er på det fysiske arbeidet (Bahr et al., 2015).

2.2 Helsegevinster ved fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet, spesielt i form av trening, kan både gi umiddelbare og langvarige effekter. Dette avhenger som sagt av hvor høy intensiteten er på det kroppslige arbeidet (Henriksson & Sundberg, 2009). Ifølge Henriksson & Sundberg (2009) kan en ofte oppnå god helsefremmende effekt allerede ved lavere intensitet, det vil dog være nødvendig med høyere intensitet for å opprettholde eller forbedre kondisjonen. Henriksson & Sundberg (2009) skriver også at frekvens spiller inn på effektene av fysisk aktivitet. For å ha maksimal prestasjon- og helseeffekt av fysisk aktivitet må dette gjennomføres regelmessig og ofte (Henriksson & Sundberg, 2009).

Videre skriver Henriksson & Sundberg (2009) at en arbeidsøkt kan påvirke kroppen i flere døgn, men at uten regelmessig belastning vil effekten av den fysiske aktiviteten tape seg. Utfører en som regel aktivitet med lav intensitet bør frekvensen av denne aktivitet være høyere (anbefales da daglig), enn ved fysisk aktivitet med høyere intensitet (Henriksson & Sundberg, 2009). Ifølge Helsedirektoratet (2021) bør voksne og eldre være fysisk aktive minst 150

minutter i uken dersom arbeidet er av moderat intensitet (f.eks. rask gange), er arbeidet av høyere intensitet (f.eks. løping) er minste anbefalingen 75 minutter fysisk aktivitet per uke (Helsedirektoratet, 2021).

Fysisk aktivitet karakteriseres ut ifra et fysiologisk synspunkt som enten aerobt eller anaerobt. Aerobt arbeid er oksygenavhengig, og muskulaturen vil under aerobt arbeid hovedsakelig få energi fra et oksygenkrevende arbeid som omdanner fett og karbohydrater til energi (Per-Olof Åstrand, 2003; Henriksson & Sundberg, 2009). Henriksson & Sundberg, (2009) skriver at anaerobt arbeid derimot er en kortvarig og intensiv form for fysisk aktivitet der musklene arbeider uten tilstrekkelig med oksygentilførsel. I den anaerobe energi prosessen foregår det spalting av glykogen som til slutt blir energi og melkesyre (laktat) (Henriksson & Sundberg, 2009).

Det er tidligere nevnt at flere fysiologiske faktorer vil bedres ved fysisk aktivitet, blodet er en av disse faktorene (Sawka et al., 2000). Ifølge en oversiktsstudie av Sawka et al. (2000) ble det identifisert fra 23 longitudinelle undersøkelser, bestående av 30 fagfolk, at blodvolumet fikk en økning grunnet utholdenhetstrening. Blodet består av 40-45% blodceller og mer enn 99% av disse blodcellene er røde, det er de røde blodcellene som transporterer oksygenet rundt i kroppen (Hallén, 2013). De røde blodcellene består av store mengder hemoglobin (Hb), hemoglobin er et protein som består av jern og oksygen er avhengig av jernet for å binde seg til hemoglobinet (Hallén, 2013). Regelmessig utholdenhetstrening vil øke blodvolumet og kroppen vil da få flere røde blodceller. Dette gjør at kroppen kan få tilstrekkelig med oksygen for at musklene videre hovedsakelig kan hente energi fra en oksygen krevende energiprosess (Hallén, 2013; Bahr et al., 2015; Sawka et al., 2000).

I hvor stor grad hjertet blir påvirket av trening avhenger også av frekvens, varighet og intensitet (Bahr et al., 2015). Ved tilstrekkelig intensiv trening i etter et par måneder er det i følge Bahr et al. (2015) typisk at en får lavere puls i hvile, et slagvolum som blir minst 20% høyere og at hjertets sammentreknings evne blir bedre. I tillegg vil hjertets indre volum strukturelt sett bli betydelig større, og hjertes veggtykkelse kan øke litt. Faktorene nevnt over vil med forholdsmessig høyere intensiv trening i en periode på et par måneder, gi økt hjerte muskelmasse, dette fordi hjertemuskelcellene hovedsakelig har blitt større (Bahr et al., 2015).

Fysisk aktivitet og trening kan i tillegg å ha positiv påvirkning på lunger og åndedrett. Lunger og åndedrett påvirkes i den forstand at respirasjons volumet øker ved maksimalt arbeid, pustemuskulaturens utholdenhet øker og lungenes gassutveksling blir bedre (Bahr et al., 2015). Kar, blodtrykk og fordeling av blodstrøm forbedres ved at arteriolenes evne til å utvide seg blir bedre og fordi volumet inne i arteriene øker. I tillegg vil funksjonen og strukturen i kar som forsyner skjelettmuskulaturen samt hjertemuskelen forbedres, videre kan trening påvirke blodstrømmen til å senke hvile blodtrykket, fremfor å øke dette hos personer som har normalt blodtrykk (Bahr et al., 2015).

Mage- og tarmkanal påvirkes også av fysisk aktivitet, dette ved at en f.eks. får høyere tømmefrekvens og reduserer risikoen for gallestein. Ved fysisk aktivitet i ungdomsårene kan en få sterkere og større bein i tillegg til økt beinmineraltettheten, denne effekten blir større jo tidligere en begynner med trening i ungdomsalderen (Kannus et al., 1995). Videre kan i følge Bahr et al. (2015) bedre struktur og funksjon av muskulatur spesielt gjennom utholdenhetstrening. Regelmessig fysisk aktivitet påvirker også menneskets nervesystem med en rekke funksjoner. Funksjoner som er spesielt knyttet opp imot fysisk aktivitet er reaksjonsevne, koordinasjon og balanse, disse kan videre bidra til økt følelse av velvære (Bahr et al., 2015). Ved fysisk aktivitet vedlikeholdes også den kognitive evnen, en får økt søvnkvalitet, selvfølelsen øker og en reduserer depresjonssymptomer (Bahr et al., 2015).

2.3 Self-Determination Theory (SDT)

Self-Determination Theory eller SDT ble utviklet av Deci & Ryan (1985). Self-Determination Theory er en sosialpsykologisk makroteori som handler om ulike forhold, både positive og negative og som kan ha en innvirkning på ens utvikling og potensial (Standage & Vallerand, 2014). Teorien er en av de mest empirisk støttede teoriene om motivasjon, samtidig som en av de mest omfattende (Schunk et al., 2008). Teorien består av fem miniteorier (Deci & Ryan, 2000; Mehus, 2015). I denne studien vil teorien om grunnleggende psykologiske behov (BPNT) og Organismic Integration Theory (OIT) bli utdypet.

2.3.1 Teorien om grunnleggende psykologiske behov (BPNT)

Teorien om BPNT argumenterer for at individer har grunnleggende psykologiske behov. Listen over de grunnleggende psykologiske behovene har alltid vært åpen for tillegg men begrenses til tre; autonomi, kompetanse og tilhørighet i denne teorien (Vansteenkiste et al., 2020). Ryan & Deci (2000) identifiserte disse behovene formelt som grunnleggende på tvers av kulturer,

personlighetsforskjeller og utviklingsperioder. På denne måten snevrer teorien inn og gjør behovene mer spesifikke. Ryan & Deci (2017) mener at disse psykologiske behovene er avgjørende for at det skal skje en form for vekst og trivsel hos et individ. Altså et psykologisk næringsstoff som er essensielt for at et individ skal oppleve tilhørighet, vekst og integritet (Ryan, 1995). Teorien ser på både tilfredsstillelsen og frustrasjonen av de tre behovene, når det gjelder frustrasjon ser teorien på det som en sterkere og mer truende opplevelse enn tilstedeværelsen av den (Vansteenkiste et al., 2020).

Autonomi refererer til opplevelsen av det å kunne velge og bestemme selv, ved å være fornøyd vil en oppleve en følelse av selvstendighet, følelsen av selvstendighet vil videre påvirke ens handlinger, følelser og tanker. Disse vil da være autentiske og selv-godkjente (Vansteenkiste et al., 2020). Autonomibehovet er tilfredsstillt når individet selv kan velge å regulere sine opplevelser og handlinger (Ryan & Deci, 2017). Motsatt, når en opplever å være frustrert, kan en kjenne på en følelse av press og konflikt. Dette kan da føre til at en føler seg presset i en uønsket retning. Et individ kan dog påvirkes av ytre faktorer, men fortsatt oppleve en følelse av autonomi så lenge aktiviteten eller atferden reflekterer individets identitet (Ryan & Deci, 2002).

Tilhørighetsbehovet betegner opplevelsen av omsorg, varme og samhandling. Dette tilfredsstilltes når en får en følelse av å ha en tilknytning til et fellesskap samtidig som å ha følelsen av å ha en betydning for andre (Vansteenkiste et al., 2020). Et individ vil oppleve en tilhørighet når andre viser at de bryr seg. Tilhørighetsbehovet går ut på å oppleve nettopp tilhørighet, i tillegg til det å føle på det å være betydningsfull for en sosial gruppe. Det samme gjelder når en selv viser vilje og bidrar i en gitt gruppe (Ryan & Deci, 2017). Forstyrrelser på tilhørighetsbehovet kan forekomme av at en føler på sosial fremmedgjøring, ensomhet og ekskludering (Vansteenkiste et al., 2020).

Kompetansebehovet omfatter opplevelsen av mestring og effektivitet, der behovet blir tilfredsstillt når en føler at man mestrer en aktivitet som videre gjør at en engasjerer seg og videre opplever muligheter til å bruke og utforske mer på f.eks. et bevegelsesmønster (Vansteenkiste et al., 2020). Ved å føle på frustrasjon kan en gjerne oppleve en følelse av det å ikke være effektiv og til og med føle på hjelpeløshet og fiasko (Vansteenkiste et al., 2020). Kompetanse i denne sammenhengen skal ikke forstås som oppnådd evne, men mer som en følelse av mestring og selvtillit i en gitt oppgave eller aktivitet (Ryan & Deci, 2002).

Det har tidligere vist seg at utenforstående kan være med på å forsterke individets opplevelse av autonomi i treningskontekster. Eksempler på dette kan være å komme med passende tilbakemeldinger, gi flere valgmuligheter, drive mindre med ego-involvering og anerkjenne ens følelser (Standage & Ryan, 2012). Tilfredsstillelse av behovene til et individ kan oppleves ved deltakelse i aktiviteter som er interessante og personlig viktig (Deci & Vansteenkiste, 2004). Opplevelse av kompetansebehovet har vist seg å tilfredsstilles når andre inkluderer til ulike avgjørelser og fremmer oppgaveorienterte øvelser (Standage & Ryan, 2012).

2.3.2 Organismic Integration Theory (OIT) - Motivasjonsreguleringer

Indre motivasjon er iboende hos individer fra spedbarnsalderen. Dette kan kjennetegnes ved at en opplever glede av å gjennomføre en aktivitet, og at det er denne gleden som er avgjørende for at en faktisk utøver selve aktiviteten. Indre motivasjon er det som ligger mest til grunn for følelsen av å være autonom (Deci & Ryan, 2000; Vallerand, 2004). Ved å gjennomføre aktiviteter som interesserer en, vil en utvikles samt utvide ens kapasiteter (Ryan & Deci, 2000). Etterhvert som en utvikler seg vil det dog forekomme ulike arenaer som krever ulike behov, dette kan f.eks. være innen idrett. Hva som er viktig for mennesket vil være individuelt samtidig som det er avhengig av omgivelsene (Schunk et al., 2008).

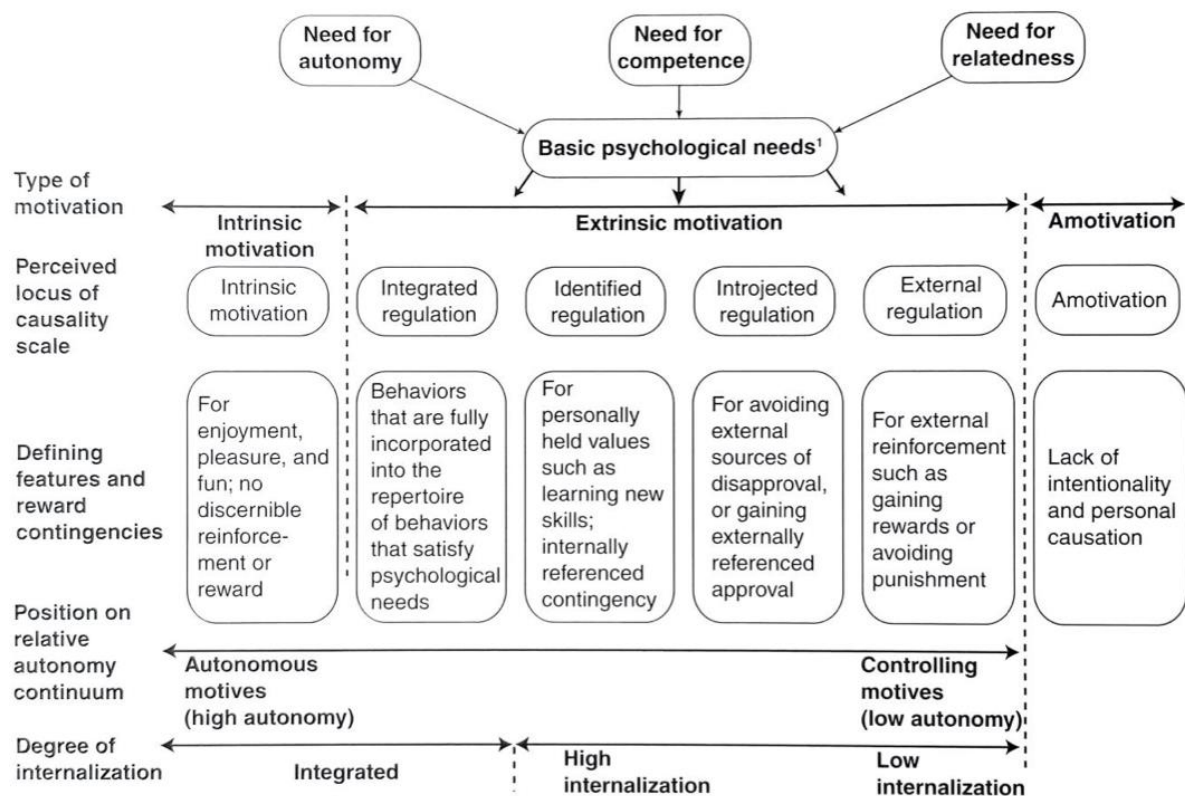
Et viktig aspekt innenfor utviklingsprosessen er i følge Schunk et al. (2008) internaliseringen av sosiale verdier, som er verdier en tar med seg videre og blir påvirket av. Belønning kan f.eks. være eksterne strukturer som vil påvirke individer selv om det gjerne ikke går overens med individets verdier og autonomi, dette for å hjelpe til å utøve en ønsket atferd eller en ønsket sosial funksjon (Schunk et al., 2008). Ved å gjennomføre slike handlinger over tid kan de eksterne strukturene påvirke motivasjonen vår, og etterhvert bli internalisert og da bli en del av ens autonome prosess (Schunk et al., 2008).

Organismic Integration Theory tar for seg prosessen av internaliseringen og integrering av ytre faktorer. Teorien beskriver prosessen fra en i utgangspunktet uinteressant oppgave til å videre bli mer autonom. Et individ aksepterer med dette verdier og normer som videre regulerer atferden. Atferden vil med det endres fra tidligere, i den forstand at atferden går fra å være mer ytre kontrollert, til en mer selvbestemt atferd (Standage & Ryan, 2012). Opplevd følelse av autonomi i forhold til ytre reguleringer er ifølge OIT av ulik grad (Deci & Ryan, 1991). Tilfredsstillelse av autonomi henger sammen med integrering (Deci & Ryan, 2000). I hvor stor

grad internaliseringen og integrasjonen reguleres, jo større vil individets identitet bli påvirket og være en del av, som videre vil gi bedre grunnlag for selvbestemt atferd (Deci & Ryan, 2002).

Innenfor motivasjonsregulering finnes ytre motivasjon av ulike former. De ulike formene har sine egne dynamisk årsaker, og kan måles ut ifra hvilken grad av selvbestemmelse en opplever (Ryan & Deci, 2017). Aksept av ulike verdier og normer på bakgrunn av ytre motivasjonsregulering kan ifølge Deci & Ryan (2002) endre seg over tid og det er nettopp dette som viser at menneskelig motivasjon er et kontinuum som er i endring. Et individ er med dette ikke enten indre- eller ytre motivert, men en veksler mellom opplevd grad av disse (Ryan & Deci, 2017). Ut ifra hvilken grad noe er internalisert eller integrert endres ens motiv til å utføre f.eks. trening (Mehus, 2015).

Når en utfører handlinger i tråd med sine egne verdier og interesser, handler dette om indre motivasjon. Indre motivasjon kan karakteriseres av gleden en får av å utføre en handling. I tillegg til å være indre motivert kan en som tidligere nevnt også bli ytre motivert. Ytre motivasjon deles inn i fire ulike reguleringer, og det er disse fire reguleringene OIT handler om. Denne teorien spesifiserer at det finnes ulike grader av opplevd autonomi som underbygger ytre motivasjon (Ryan et al., 2009). I Figur 1 kan en helt til venstre se at en opplever indre motivasjon og helt til høyre opplever amotivasjon. I midten av figuren viser det til ytre motivasjon og dens fire reguleringer. Reguleringene blir mer og mer tilnærmet autonome desto nærmere en kommer til venstre i modellen (Indre motivasjon), og mindre og mindre tilnærmet autonome desto lenger en kommer til høyre i modellen (Amotivasjon). Under vil de fire ulike reguleringene for ytre motivasjon bli kort presentert.



Figur 1 - Skjematisk framstilling av SDT. Hentet fra Ryan og Deci (2007, s. 8)

Mest tilnærmet indre motivasjon er *integrert regulering*, som er den mest autonome og selvbestemte formen for ytre motivasjon. Når en aktivitet er fullt integrert som en del av ens oppfattelse av seg selv (verdier, mål og behov) går det innenfor denne reguleringen (Ryan & Deci, 2002). Denne ytre formen for motivasjon minner om indre motivasjon, men er likevel regnet som ytre motivasjon, dette fordi at aktiviteten er personlig viktig for et individ og det styres derfor ikke kun av at en har indre interesse som gir glede og tilfredsstillelse (Ryan & Deci, 2002). Selve aktiviteten oppleves dog som ens identitet, og som blir knyttet opp imot egne verdier og mål (Mehus, 2015).

Den ytre motivasjonen som er mindre autonome, kalles *identifisert regulering* og som kan forklares som når en aktivitet samsvarer med utøvers identitet og verdier (Ryan & Deci, 2007). Under denne reguleringen kan en oppleve følelsen av å være autonom ved å selv ta valget om å delta i aktiviteten, utover dette vil opplevelsen være mindre autonom. Når en utøver er identifisert regulert er det ikke alltid treningen oppleves som gøy, eller at en har høy trivselsfaktor (Mehus, 2015).

Innlemmet regulering er ikke regnet som når en aktivitet er integrert i en persons oppfattelse av seg selv, men aktiviteten vil fortsatt til en viss grad være internalisert. Denne reguleringen vil føles mer kontrollerende, der drivkraften kan være at en f.eks. belønner eller straffer seg selv (Ryan & Deci, 2007). Når trening for det meste er innlemmet regulert kan det som motiverer utøveren til å delta være f.eks. å unngå følelse av skam eller skyld (Ryan & Deci, 2002). Helt til høyre i Figur 1, innen ytre motivasjon befinner *ytre regulering* seg, som er den mest kontrollerende formen for ytre motivasjon. Her motiveres individet primært av noe som kommer utenfor utøveren, kilden til motivasjonen kommer derfor ikke fra utøveren, men heller det å unngå straff og/eller for å oppnå eksterne belønninger (Ryan & Deci, 2002; Ryan & Deci, 2007).

Helt til høyre i Figur 1 befinner amotivasjon seg, som er når en verken er indre- eller ytre motivert og en da totalt har fravær av motivasjon (Ryan & Deci, 2007). Ved amotivasjon handler en passivt eller ikke i det hele tatt (Ryan & Deci, 2002). Indre motivasjon og amotivasjon kan ses på som kontraster til hverandre (Mehus, 2015). Amotivasjon vil si når en ikke har noe som helst interesse av å drive med noe, f.eks. idrett. Følelsen av amotivasjon kommer av at det er det mangel på autonomi, følelsen kan ofte føre til at en videre velger å slutte i idretten (Mehus, 2015).

2.3.3 Sammenhenger mellom BPNT og OIT

De ulike formene for motivasjon og ens psykologiske behov henger sammen og påvirker hverandre, i hvilken form reguleringen av atferden blir underlagt kommer an på hvordan behovene blir tilfredsstilt (Ryan & Deci, 2002). Det viktigste for å fremme indre motivasjon er å få dekket behovet for autonomi og kompetanse. Disse er mest vektlagt, men tilhørighet spiller også en rolle når det kommer til indre motivasjon. Dette gjelder spesielt ved aktiviteter som innebærer sosiale elementer. Ved oppnådd følelse av tilhørighet vil ens indre motivasjon være mer robust (Ryan & Deci, 2017). Som vist i Figur 1 henger de ulike reguleringene sammen og alle vil påvirke ens opplevelse av motivasjon. Både BPNT og OIT forklarer selvbestemt motivasjon ut i fra hva som påvirker dem, der BPNT forklarer viktigheten av autonomi, kompetanse og tilhørighet, mens OIT går mer i dybden på ytre motivasjon. For å være optimalt motivert i en aktivitet bør behovet for autonomi, kompetanse og tilhørighet bli dekket.

3.0 Metode

3.1 Metodisk tilnærming

Det ble i denne BA-oppgaven anvendt en kvantitativ forskningsmetode med et tverrsnittdesign ved bruk av det norsk validerte spørreskjemaet BPNES og BREQ-3 der dataen ble delt opp i subskalaer for å innhente informasjon på en strukturert måte.

3.2 Deltakere

Deltakerne i prosjektet baserer seg på en strategisk fremgangsmåte, der alle som ble kontaktet var aktive medlemmer i Folkehallen i Rogaland. Deltakere ble primært kontaktet på mail som ble sendt ut fra Folkehallen sine ledere, ved hjelp av en felles mail for medlemmer i Folkehallen. Det var 265 som ga samtykke til å delta i undersøkelsen, hvorav 92 ble ekskludert da de ikke hadde svart tilstrekkelig på antall spørsmål i spørreundersøkelsen. Det var derfor totalt 173 personer som ble inkludert i studien, hvor aldersspennet var mellom 16-79 år ($M=40,2$ år $\pm 16,2$). Av de totalt 173 personene som svarte var 54% ($N=94$) menn ($M=44,5$ år $\pm 16,4$) og 46% ($N=79$) var kvinner ($35,2$ år $\pm 14,4$).

Av de 173 medlemmene i Folkehallen som svarte på spørreundersøkelsen har 32% ($N=56$) vært medlem i mindre enn 1 år, 28% ($N=49$) har vært medlem i mellom 1 og 2 år. Det var 35% ($N=61$) har vært medlem mellom 3-5 år, og 5% ($N=7$) har vært medlem i mer enn 5 år. Av de 173 medlemmene som ble inkludert i studien rapporterte 3,5% ($N=6$) at de trente veldig sjeldent, 9,8% ($N=17$) oppga at de trente 1 gang i uken. Det var 49,1% ($N=85$) som rapporterte at de trente 2-3 ganger i uken og 24,9% ($N=43$) som rapporterte at de trente mellom 4-5 ganger i uken. Til slutt var det 12,7% ($N=22$) som rapporterte at de trente mellom 6-7 ganger i uken.

3.3 Etske vurderinger/retningslinjer

Det ble i forkant av studien sendt forespørsel om godkjenning til å gjennomføre studien til Norsk Senter for Forskningsdata (NSD). Etersom deltakelsen i forskningsprosjektet skulle bli gjennomført med fullstendig anonymitet vurderte NSD forskningsprosjektet til ikke meldepliktig (Vedlegg 1). Det ble utviklet et samtykkeskjema som ble inkludert som første spørsmål i selve spørreskjemaet (Vedlegg 2). Dette for å informere om studien i tillegg til data som ble lagret og hvor lenge dataen ble oppbevart.

3.4 Instrument/datainnsamlingsmetode

Før valget av spørreskjema ble tatt, ble hensikten med forskningsprosjektet valgt. Hensikten med denne studien var å kartlegge hva som drev allerede fysisk aktive medlemmer i Folkehallen til å dyrke fysisk aktivitet og trening, der Self Determination Theory er vesentlig innenfor forskningsspørsmålet. Denne teorien fokuserer på ulike former for motivasjon fremfor mengder av motivasjon, dette med spesielt fokus på autonomi, kompetanse og tilhørighet (Deci & Ryan, 2008). Det ble tatt i bruk to validerte spørreskjema på norsk som tar utgangspunkt i SDT. Spørreundersøkelsene måler grad av autonomi, kompetanse og tilhørighet samt indre motivasjon, integrert regulering, identifisert regulering, innlemmet regulering, ytre regulering og amotivasjon som alle er vesentlige begrep innenfor motivasjon og SDT (Vansteenkiste et al., 2020).

3.4.1 *BPNES og BREQ-3*

Selve spørreundersøkelsen er sammensatt av tre deler (Vedlegg 3). Del 1 besto av bakgrunns spørsmål som tok for seg kjønn, alder, utdanning, medlems lengde, hvor de trener, hvilke treningstilbud de benytter seg av og evt. hvilke gruppetimer medlemmene deltar på. I tillegg til hvor lenge, hard og ofte medlemmene trener.

Del 2 av spørreundersøkelsen dreide seg om oppfyllelsen av de psykologiske behovene i forbindelse med medlemmene i Folkehallen. Spørreundersøkelsen besto av 12 lukkede spørsmål som ble hentet fra spørreskjemaet “Basic Psychological Needs in Exercise Scale” (BPNES), utviklet av Vlachopoulos & Michailidou (2006). Spørreskjemaet er basert på mini teorien BPNT. BPNES (Vedlegg 3, del 2) er ett selvrapporering instrument som er designet for å kunne vurdere hvilke av behovene for autonomi, kompetanse og tilhørighet som tilfredsstilles ved trening (Vlachopoulos & Michailidou, 2006). Først ble instrumentet utviklet i Hellas og testet av greske deltakere (Vlachopoulos et al., 2010). Det har senere blitt oversatt og validitetstestet på tvers av kulturer, dette også til den norske versjonen av Solberg et al. (2012), som i denne oppgaven er hentet fra Kristensen (2013). De 12 spørsmålene i spørreskjemaet er delt inn i tre subskalaer, som alle inneholder fire spørsmål i hver subskala. En subskala for autonomi (e.g., “Jeg føler sterkt at treningen passer måten jeg vil trene på”), en subskala for kompetanse (e.g., “Jeg føler jeg kan klare de øvelsene treningen legger opp til”) og en subskala for tilhørighet (“Jeg føler meg bekvem sammen med dem jeg trener med”). Alle spørsmålene rangeres likt med utgangspunkt i en 5-punkts Likert-skala. Likert-skalaen

rangeres fra 1 “ikke enig” til 5 “svært enig” (Vlachopoulos & Michailidou, 2006; Vlachopoulos et al., 2010).

Del 3 er basert på mini teorien OIT som tar for seg integrering og internalisering av motivasjon. Spørreskjemaet besto av 24 lukkede spørsmål og ble hentet fra Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire 3 (BREQ-3) (Vedlegg 3, del 3), som er utformet av Markland & Tobin (2004) og Wilson et al. (2006). BREQ-3 er en videreutvikling fra BREQ (Mullan et al., 1997) som ble utviklet for å måle de ulike reguleringene for motivasjon innenfor trening. Den undersøker også på hvilke måter motivasjon er et kontinuum. Første versjon av spørreskjemaet besto av 15 elementer som inneholdt de fire ulike reguleringene for motivasjon på en 5-punkts skala fra 0 “Stemmer ikke for meg” til 4 “Stemmer veldig godt for meg”. Det viste seg at det ble en skjevhet grunnet amotivasjon fremsto som irrelevant for treningsatferd. Dette førte til andre versjon av spørreskjemaet, BREQ-2 (Markland & Tobin, 2004). Videre ble det tilføyd egne mål for integrert regulering noe som resulterte i en ny versjon, BREQ-3 (Markland & Tobin, 2004; Wilson et al., 2006). Spørreskjemaet BREQ-3 måler integrert regulering alene og inneholder til sammen 24 påstander som har blitt brukt i dette forskningsprosjektet. Denne versjonen er mest utviklet og kompleks. I del 3 i dette forskningsprosjektet ble den norske versjonen av BREQ-2 brukt på de 20 første spørsmålene (Bangor University, 2021). De resterende 4 spørsmålene som er tilføyd i BREQ-3 ble anvendt fra Skjelten (2016). BREQ-3 består av 24 lukkede spørsmål som blir delt inn i 6 ulike subskalaer som representerer ulike motivasjonstyper; innlemmet regulering (e.g., “Jeg får dårlig samvittighet når jeg ikke trener”), identifisert regulering (e.g., “Jeg verdsetter fordelene med trening”), integrert regulering (e.g., «Jeg ser på trening som samsvarer med mine verdier”), indre motivasjon (e.g., “Jeg trener fordi det er gøy”), amotivasjon (e.g., “Jeg ser ikke noe poeng med å trene”) og ytre regulering (e.g., “Jeg trener fordi andre sier jeg skal”). Spørsmålene rangeres på en 5-punkts skala fra 0 “Stemmer ikke for meg” til 4 “Stemmer veldig godt for meg” (Wilson et al., 2006). Medlemmene i Folkehallene ble bedt om å svare ut i fra det de deltar på (egentrening, gruppetrening, annet) i regi av Folkehallene.

3.4.2 BPNES Subskalaer (Vedlegg 4)

Autonomi: Spørsmål 1, 4, 7, 10

Kompetanse: Spørsmål 2, 5, 8, 11

Tilhørighet: Spørsmål 3, 6, 9, 12

3.4.3 BREQ-3 Subskalaer (Vedlegg 5)

Indeks for Indre motivasjon: spørsmål 3, 9, 15, 21

Indeks for Integrrert regulering: Spørsmål 5, 11, 17, 23

Indeks for identifisert regulering: Spørsmål 1, 7, 13, 19

Indeks for Innlemmet regulering: Spørsmål 4, 10, 16, 22

Indeks for ytre regulering: Spørsmål 6, 12, 18, 24

Indeks for Amotivasjon: Spørsmål 2, 8, 14, 20

3.4.4 Validitet og reliabilitet av BPENS og BREQ-3

Utvalget i studien ble strategisk plukket ut, dette bidrar til å sikre at deltakerne i studien var kvalifiserte til å svare på spørsmålene, dette styrker oppgavens validitet. Målene som er brukt i studien baserer seg på allerede testede og utviklede spørreundersøkelser, disse har i tidligere forskning vist seg å være gode mål for de psykologiske behovene og motivasjonsreguleringene i idrettssammenheng. Etter innsamlet data ble det gjennomført to Cronbach alpha tester for å teste validiteten på spørreskjemaene. BREQ-3 hadde en Cronbach alpha verdi på $\alpha = 0.786$, og BPENS hadde Cronbach alpha verdi på $\alpha = 0.920$, som begge er over en akseptabel verdi (Ringdal, 2013).

Ringdal (2013) skiller mellom tre måter en kan vurdere datamaterialets reliabilitet på, a) allmenn kildekritikk og hvordan datamaterialet har blitt innsamlet, b) teste i hvilken grad gjentatte målinger gir samsvar eller korrelasjon, c) måle intern konsistens av indeksene som ble brukt i den logiske regresjonsmodellen. For å måle reliabiliteten i spørreundersøkelsene i denne studien ble det målt intern konsistens av indeksene som ble brukt i den logiske regresjonsmodellen ved hjelp av Cronbach alpha test. Denne måles fra 0-1 og bør i følge Ringdal (2013) være over 0,7. Spørreskjemaet BREQ-3 ble delt inn i seks ulike subskalaene og hadde følgende score: a) indre motivasjon ($\alpha = 0.792$), b) integrert regulering ($\alpha = 0.846$), c) identifisert regulering ($\alpha = 0.638$), d) innlemmet regulering ($\alpha = 0.729$), e) ytre regulering ($\alpha = 0.816$), f) amotivasjon ($\alpha = 0.526$), i tillegg til en global score på $\alpha = 0.786$. Videre ble BPENS delt inn i tre subskalaer og hadde følgende skår: a) autonomi ($\alpha = 0.786$), b) kommunikasjon

($\alpha = 0.802$), c) tilhørighet ($\alpha = 0.879$), der de psykologiske behovene hadde en global score på $\alpha = 0.920$. Noen av indeksene har noe svak Cronbach alpha, men disse rettfærdiggjøres av begrepsmessige hensyn og tidligere forskning.

3.5 Prosedyre

Alle spørreundersøkelsene ble omgjort til en tredelt elektronisk spørreundersøkelse ved å ta i bruk SurveyXact (Leadingsystem, 2020). Det ble gjennomført pilottester av fem personer. Alle fem fikk en arena hver de skulle svare ut i fra. Dette for å kunne oppdage feil i hver mulig del av spørreundersøkelsen. Alle som tok i pilottesten ble bedt om å ha et kritisk blikk til setningsoppbygging, skrivefeil og om spørsmålene var enkle å svare på. Det ble fanget opp en del skrivefeil samt dårlig formulerte setninger. Etter at dette ble rettet opp ble pilottest gjennomført av kommunikasjonssjef fra Folkehallene. Dette for å sikre at alle faktaopplysninger og formuleringer i lys av Folkehallene var riktige.

Det ble formulert et samtykkeskjema som var inkludert i selve spørreskjemaet (Vedlegg 2), der deltakerne måtte bekrefte at det var ok å delta i spørreundersøkelsen i tillegg til at opplysningene kunne behandles til utgangen av 2024. Den elektroniske spørreundersøkelsen ble i første omgang mailet til kommunikasjonssjef for å videre distribuere ut til Folkehallenes medlemmer som er del av nyhetsbrevet på mai. Dette akkumulerte ikke mange nok responser, og som følge av det ble det sendt ut en ny mail til medlemmene som kun handlet om undersøkelsen. Spørreskjemaet ble også delt på de ulike arenaens instagramkonto, i tillegg til at det ble hengt på plakater med spørreundersøkelsenes QR-kode i noen av hallene.

3.5.1 Inklusjons og eksklusjonskriterier

For å bli inkludert i denne studien måtte deltakerne være medlem i Folkehallene. En måtte identifisere seg som mann eller kvinne og være mellom 16-100 år. Ellers var det nødvendig at deltakerne hadde gjennomført alle deler av spørreskjemaet.

3.6 Dataanalyse

For å gjennomføre en statistisk analyse ble dataen lagt inn i Excel 365, hvor dataen ble sortert inn i de ulike subskalaene for spørreskjemaet BPNES og BREQ-3. Videre ble dataen eksportert til IBM SPSS statistics version 28 for Mac. For å få en oversikt over dataen ble det gjennomført en deskriptiv statistikk av alle deltakerne i spørreundersøkelsen (N=173). Det ble også

gjennomført en egen deskriptiv statistikk for kvinner (N=79) og en egen for menn (N=94). I den deskriptive dataen ble det operert med gjennomsnitt, standardavvik, minimum skår og maximum skår.

For å finne forskjeller i BPNES og BREQ-3 mellom kvinner og menn, aldersklasser, treningsøkter i uken og ulike former for trening ble det gjennomført en one-way ANOVA som er en statistisk analysemetode som brukes for å sammenligne middelerverdiene i uavhengige grupper. Det ble i forkant av ANOVA-analysen avklart at dataene var normalfordelt, etter ANOVA-analysen ble en Tukey's HSD post-hoc test tatt i bruk. Tukey's HSD post-hoc-testen ble brukt for å identifisere hvilke grupper som statistisk signifikant skilte seg ut fra hverandre. Det ble satt et statistisk signifikansnivå på: $p \leq 0.05$. for å bestemme om det var noe statistiske signifikante forskjeller.

Det ble gjort en Pearson's r -test for å måle korrelasjonen mellom de ulike variablene i begge spørreskjemaene. Testen beregner korrelasjonsoeffisienten (r) som varierer mellom -1 og 1, om r er positiv antyder dette at det er en positiv korrelasjon mellom variablene, er r negativ antyder det at det er negativ korrelasjon mellom variablene. Skulle r være 0 vil dette antyde at der ikke er korrelasjon mellom variablene.

4.0 Resultater

4.1 Deskriptiv data av BPNES og BREQ-3

Tabell 1. Deskriptiv data av hele utvalget (N=173) i studien, for både BPNES og BREQ-3.

	M	SD	Min.	Max.
Autonomi	4,1	0,8	2,0	5,0
Kompetanse	3,8	0,8	1,3	5,0
Tilhørighet	4,0	0,9	1,3	5,0
Indre motivasjon	3,2	0,6	0,5	4,0
Integrert regulering	2,9	0,9	0,5	4,0
Identifisert regulering	3,3	0,6	1,5	4,0
Innlemmet regulering	2,1	0,9	0	4,0
Ytre regulering	0,5	0,7	0	3,8
Amotivasjon	0,2	0,4	0	1,8

Notes: M (Gjennomsnitt), SD (Standardavvik), Min. (Minimum skår) og Max. (Maximum skår).

Tabell 2. Deskriptiv data for kvinner (N=79) som deltok i studien for både BPNES og BREQ-3.

	M	SD	Min.	Max.
Autonomi	4,0	0,8	2,0	5,0
Kompetanse	3,7	0,7	2,3	5,0
Tilhørighet	4,0	0,9	1,3	5,0
Indre motivasjon	3,2	0,6	1,5	4,0
Integrert regulering	2,9	0,9	0,8	4,0
Identifisert regulering	3,3	0,6	1,5	4,0
Innlemmet regulering	2,2	0,9	0	4,0
Ytre regulering	0,5	0,7	0	3,8
Amotivasjon	0,2	0,3	0	1,8

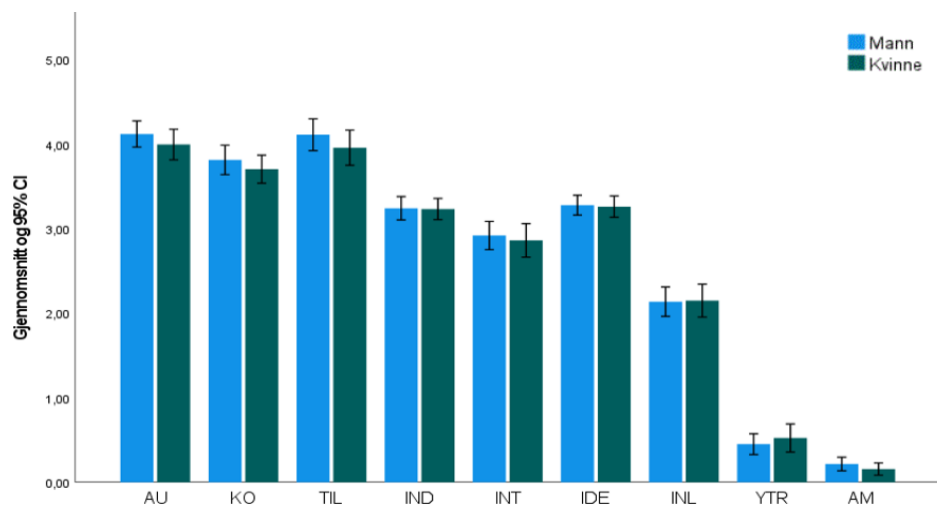
Notes: M (Gjennomsnitt), SD (Standardavvik), Min. (Minimum skår) og Max. (Maximum skår).

Tabell 3. Deskriptiv data for menn (N=94) som deltok i studien for både BPNES og BREQ-3.

	M	SD	Min.	Max.
Autonomi	4,1	0,8	2,5	5,0
Kompetanse	3,8	0,9	1,3	5,0
Tilhørighet	4,1	0,9	1,3	5,0
Indre motivasjon	3,2	0,7	0,5	4,0
Integrert regulering	2,9	0,8	0,5	4,0
Identifisert regulering	3,3	0,6	1,8	4,0
Innlemmet regulering	2,1	0,9	0	3,8
Ytre regulering	0,5	0,6	0	2,3
Amotivasjon	0,2	0,4	0	1,8

Notes: M (Gjennomsnitt), SD (Standardavvik), Min. (Minimum skår) og Max. (Maximum skår).

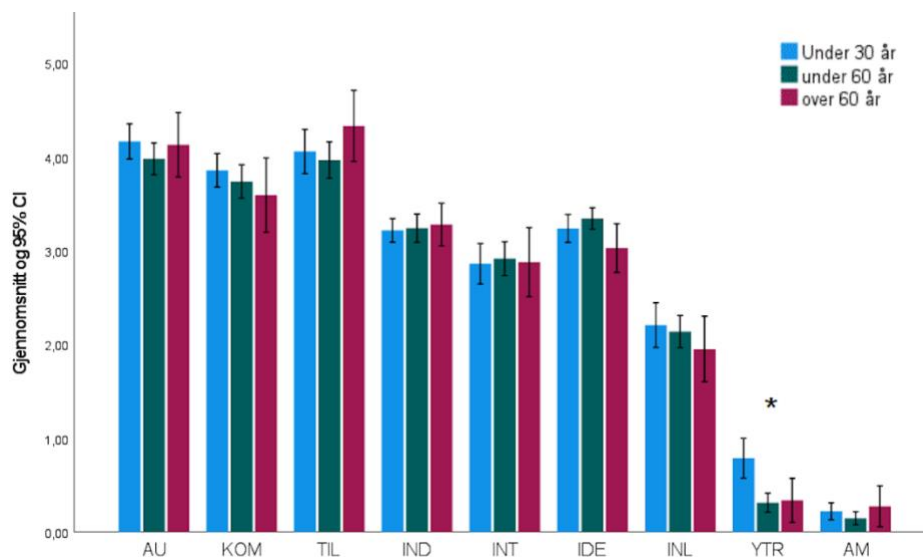
4.2 BPNES og BREQ-3, og forskjeller mellom kvinner og menn



Figur 2. Viser resultatene for de psykologiske behovene og motivasjon for kvinner og menn (AU=Autonomi, KO=Kompetanse, TIL= Tilhørighet, IND= Indre motivasjon, INT= Integrert regulering, IDE= Identifisert regulering, INL= Innlemmet regulering, YTR= Ytre motivasjon, AM= Amotivasjon).

Resultatene fra undersøkelsen viser ingen statistisk signifikante forskjeller ($p>0,05$) mellom kjønn i spørreundersøkelsen som tar for seg de psykologiske behovene (Dvs. autonomi, kompetanse og tilhørighet) og motivasjon (dvs. indre motivasjon, integrert regulering, identifisert regulering, innlemmet regulering, ytre motivasjon og amotivasjon) (Figur 2).

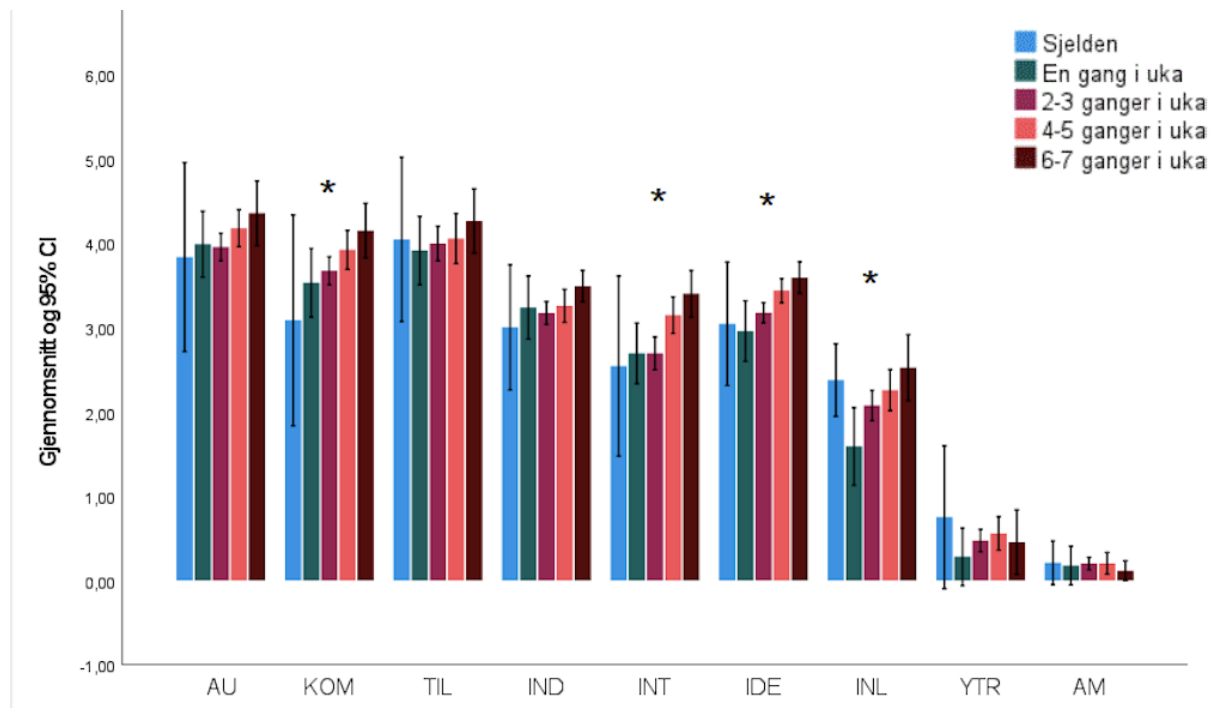
4.3 BPNES og BREQ-3, aldersklasser



Figur 3 Viser til forskjeller mellom aldersklasser innenfor de psykologiske behovene og motivasjon (* = statistisk signifikant forskjell) (AU=Autonomi, KO= Kompetanse, TIL= Tilhørighet, IND= Indre motivasjon, INT= Integrert regulering, IDE= Identifisert regulering, INL= Innlemmet regulering, YTR= Ytre motivasjon, AM= Amotivasjon, * = $p<0,05$).

Resultatene viser en statistisk signifikant forskjell ($p < 0,05$) innenfor ytre motivasjon mellom de som er under 30 år ($0,8 \pm 0,8$) og de som er over 60 år ($0,3 \pm 0,5$). Videre viser resultatene en statistisk signifikant forskjell ($p < 0,05$) innen ytre motivasjon mellom de som er under 30 år ($0,8 \pm 0,8$) og de som er over 60 år ($0,3 \pm 0,5$) (Figur 3).

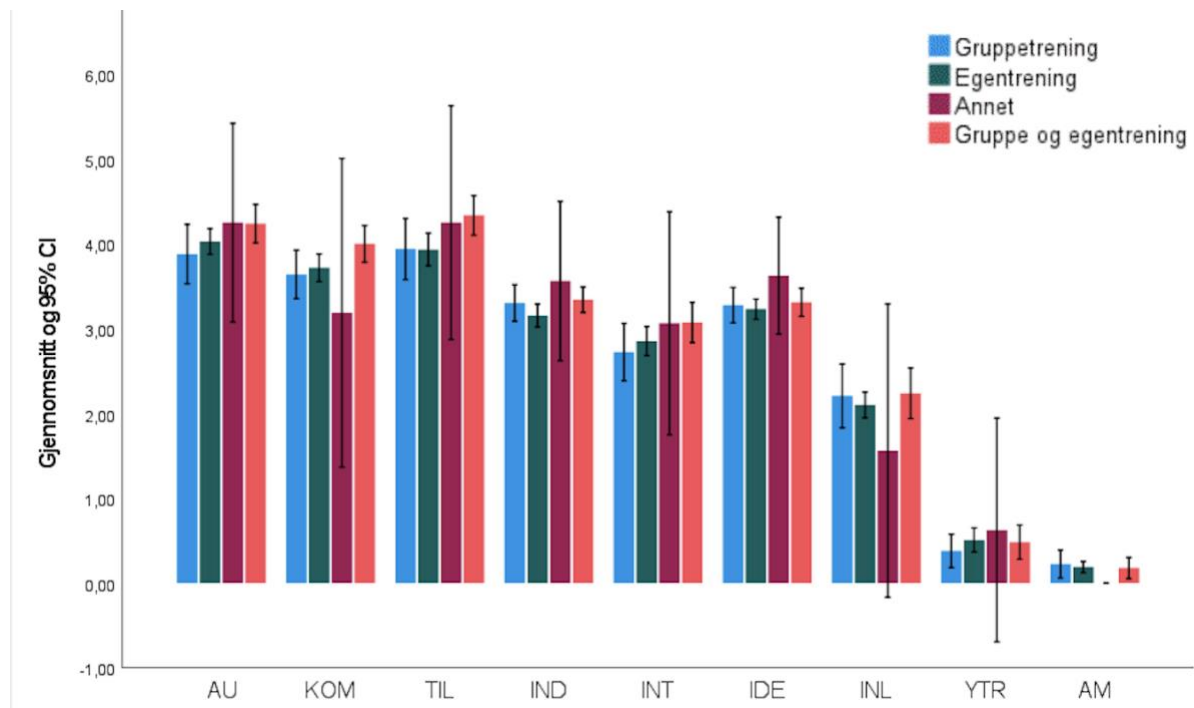
4.3 BPNES og BREQ-3, og antall treningsøkter i uken



Figur 4 Viser til forskjeller mellom antall treningsøkter i uken innenfor de psykologiske behovene og motivasjon (* = statistisk signifikant forskjell) AU=Autonomi, KO= Kompetanse, TIL= Tilhørighet, IND= Indre motivasjon, INT= Integrert regulering, IDE= Identifisert regulering, INL= Innlemmet regulering, YTR= Ytre motivasjon, AM= Amotivasjon, *= $p < 0,05$).

Resultatene viser en statistisk signifikant forskjell ($p < 0,05$) i integrert regulering mellom de som trener 2-3 ganger i uken ($2,7 \pm 0,9$) og de som trener 4-5 ganger i uken ($3,1 \pm 0,7$). Innenfor integrert regulering vises det også en statistisk signifikant forskjell mellom de som trener 2-3 ganger i uken og 6-7 ganger i uken ($3,4 \pm 0,6$). Resultatene viser videre en statistisk signifikant forskjell ($p < 0,05$) i identifiser regulering mellom de som trener 1 gang i uken ($3,0 \pm 0,7$) og de som trener 4-5 ganger ($3,4 \pm 0,5$) samtidig som de som trener 6-7 ganger i uken ($3,6 \pm 0,4$). Resultatene viser også at det finnes en statistisk signifikant forskjell i innlemmet regulering mellom de som trener 1 gang i uken ($1,6 \pm 0,9$) og de som trener 4-5 ganger ($2,3 \pm 0,8$) i tillegg til de som går 1 gang i uken sammenlignet med de som går 6-7 ganger i uken ($2,5 \pm 0,9$) (Figur 4).

4.4 BPNES og BREQ-3, og ulik form for trening



Figur 5 Viser forskjeller i de psykologiske behovene og motivasjon mellom de som deltar på gruppetrening, egentrening, begge eller annet (AU=Autonomi, KO= Kompetanse, TIL= Tilhørighet, IND= Indre motivasjon, INT= Integrert regulering, IDE= Identifisert regulering, INL= Innlemmet regulering, YTR= Ytre motivasjon, AM= Amotivasjon, *= $p < 0,05$).

Resultatene fra undersøkelsen viser ingen statistisk signifikante forskjeller ($p > 0,05$) mellom gruppetrening, egentrening, begge eller annet i spørreundersøkelsen som tar for seg de psykologiske behovene (Dvs. autonomi, kompetanse og tilhørighet) og motivasjon (dvs. indre motivasjon, integrert regulering, identifisert regulering, innlemmet regulering, ytre motivasjon og amotivasjon) (Figur 5).

4.5 Korrelasjonsmatrise

Tabell 4 Korrelasjonsmatrise mellom de ulike faktorene (de psykologiske behovene og de ulike formene for motivasjon) som ble målt i spørreskjemaet.

	AU	KOM	TIL	IND	INT	IDE	INL	YTR	AM
AU	1	,767**	,738**	,559**	,481**	,462**	,157*	-,063	-,111
KOM	,767**	1	,652**	,506**	,461**	,530**	,142	-,105	-,145
TIL	,738**	,652**	1	,495**	,435**	,368**	,129	-,006	-,048
IND	,559**	,506**	,495**	1	,522**	,523**	-,005	-,173*	-,144
INT	,481**	,461**	,435**	,522**	1	,601**	,405**	-,142	-,168*
IDE	,462**	,530**	,368**	,523**	,601**	1	,398**	-,143	-,338**
INL	,157*	,142	,129	-,005	,405**	,398**	1	,140	-,070
YTR	-,063	-,105	-,006	-,173*	-,142	-,143	,140	1	,293**
AM	-,111	-,145	-,048	-,144	-,168*	-,338**	-,070	,293**	1

*= $p < 0.05$; **= $p < 0.01$

Notes: AU=Autonomi; KO= Kompetanse; TIL= Tilhørighet; IND= Indre motivasjon; INT= Integret regulering; IDE= Identifisert regulering; INL= Innlemmet regulering; YTR= Ytre motivasjon; AM= Amotivasjon. *= $p < 0,05$, **= $p < 0.01$).

5.0 Diskusjon

Hovedfunnene i denne studien var at det var ingen statistisk signifikant forskjell mellom kjønn i de psykologiske behovene og motivasjonsreguleringene. Det var statistisk signifikant forskjell mellom ulike alders grupper samt antall treningsøkter i uken i de psykologiske behovene og motivasjonsreguleringene. I tillegg til ingen statistisk signifikant forskjell mellom ulike former for trening i de psykologiske behovene og motivasjonsreguleringene.

5.1 Deskriptiv data av BPNES og BREQ-3

Den deskriptive dataen (Tabell 1) indikerer at treningsmedlemmene i Folkehallen opplever en viss grad av tilfredshet med hensyn til scoren for de psykologiske behovene (autonomibehov; $M=4.1$, tilhørighetsbehov; $M=4.0$, kompetansebehov; $M=3.8$). Alle de psykologiske behovene har en skår over 1, noe som tyder på at de til en viss grad er dekket for de som deltok i studien. Ryan og Deci (2017) påpeker at dekning av behovet for autonomi og kompetanse er sentralt for å fremme motivasjon, mens tilhørighet også spiller en rolle. Menneskelig motivasjon er dog et kontinuum som er i endring, så ulike grader av tilfredshet av de psykologiske behov og motivasjonsreguleringene vil være dynamisk (Mehus, 2015; Ryan, et al. 2009).

Tabell 2 og 3 viser at det er liten forskjell i den deskriptive analysen sammenlignet med Tabell 1, og at treningsmedlemmene scorer høyest på autonomi og tilhørighet. Selv om tilhørighet har en høyere gjennomsnittsskår enn kompetanse, kan dette være positivt da tilhørighet ifølge Ryan og Deci (2017) kan styrke indre motivasjon. Den deskriptive analysen i Tabell 1 viser at alle deltakerne i studien opplever en viss grad av indre motivasjon ($Min=0.5$). Så ut i fra resultatet og Ryan og Deci's (2017) teori om at tilhørighet kan styrke ens indre motivasjon, kan det tenkes å være en sammenheng.

5.2 Forskjeller mellom kjønn

Studien undersøkte om det var noen forskjeller i beskrivende data mellom kvinner (Tabell 2) og menn (Tabell 3). Resultatene indikerte ingen statistisk signifikante forskjeller mellom kvinner og menn (Figur 2) og H1 forkastes med dette da det ble forventet en forskjell mellom kjønn. Både kvinner og menn hadde lignende rangering av poengsummene for psykologiske behovene og motivasjon. Interessant nok scoret begge kjønn høyest på identifisert regulering ($M=3,3$), fulgt av indre motivasjon ($M=3,2$) og deretter integrert regulering ($M=2,9$). Organismic Integration Theory spesifiserer at ytre motivasjon er delt inn i fire forskjellige

reguleringer (Ryan et al., 2009), med indre motivasjon og amotivasjon i hver sin utkant utenfor teorien. Ifølge Ryan et al. (2009) er identifisert og integrert regulering begge former for motivasjon som er mest tilnærmet indre motivasjon. Selv om medlemmene ikke scoret høyest på indre motivasjon betyr ikke dette nødvendigvis at de ikke opplever en form for autonomi, men heller at medlemmene er ytre motivert men mer tilnærmet indre motivert fremfor amotivert. Dette forklares ut i fra OIT, da Ryan & Deci (2017) skriver at det innenfor motivasjonsreguleringene vil være en form for opplevd autonomi, men av ulik grad og som i tillegg er dynamisk.

Både identifisert- og integrert regulering har en form for opplevd autonomi (Deci & Ryan, 1991; Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2017). Basert på resultatene i den deskriptive dataen er det sannsynlig at treningsprogrammene samsvarer med medlemmenes identitet og verdier. (Ryan & Deci, 2007; Mehus, 2015; Ryan & Deci, 2002). Identifisert og integrert regulering har en høy korrelasjon med autonomi (Tabell 4). Dette er positivt i lys av Ryan og Deci's (2017) teori, som sier at motivasjonsreguleringene er avhengig av de psykologiske behovene for at en idrettsutøver skal kunne være optimalt motivert. Når en idrettsutøver er optimalt motivert, kan det tenkes at utøver fortsetter med aktiviteten/treningen fordi det samsvarer med deres verdier, mål og behov (Ryan & Deci, 2002).

5.3 Forskjeller mellom aldre

I denne studien ble det funnet statistisk signifikant forskjell i ytre regulering mellom deltakerne under 30 år ($M=0.8$) og de under 60 år ($M=0.3$), det ble også funnet en statistisk signifikant forskjell mellom deltakerne under 30 år og de over 60 år ($M=0.3$) (Figur 3). Funnene bekrefter H_2 som var at det ble forventet en forskjell mellom ulike aldersgrupper. Resultatet tilsier at de under 30 år påvirkes mer av ytre faktorer innenfor motivasjon sammenlignet med de under og over 60 år (Ryan og Deci, 2002). Det er flere faktorer som kan spille inn for dette resultatet, studien har imidlertid ikke undersøkt grundigere hvorfor deltakerne under 30 år blir mer ytre regulert. Dette kan være et interessant forskningsspørsmål for videre forskning på området. Det er verdt å merke seg at gjennomsnittet for ytre reguleringer ($M=0.5$) er lavere enn de mer autonome formene for motivasjon (integrert-, $M= 2.9$; identifisert-, $M=3.3$ og innlemmet regulering $M=2.1$). Gjennomsnittet for ytre regulering er litt høyere enn amotivasjon ($M=0.2$), men også amotivasjon har en lav gjennomsnittskår sammenlignet med de mer autonome formene for motivasjon.

5.4 Forskjeller mellom antall treningsøkter i uken

I denne studien ble det gjort en sammenligning av de psykologiske behovene og motivasjonsreguleringene hos medlemmer i Folkehallen som trente ulikt antall ganger i uken (Figur 4). Av utvalget rapporterte 49,1% at de trente 2-3 ganger i uken, 24,9% rapporterte at de trente mellom 4-5 ganger i uken og 12,7% rapporterte at de trente mellom 6-7 ganger i uken. Totalt 86,7% av utvalget i Folkehallen som deltok i studien trener derfor mer enn 2 ganger i uken. Det kan derfor tenkes at ca. 86,7% med dette er innenfor rammene til Helsedirektoratet (2021) som mener at voksne og eldre bør være fysisk aktive minst 150 minutter i uken dersom arbeidet er av moderat intensitet, eller 75 minutter fysisk aktivitet per uke om arbeidet er av høyere intensitet (Helsedirektoratet, 2021).

Resultatene viste i tillegg til flere statistisk signifikante forskjeller, hvor de som generelt trente tre eller færre økter i uken scoret lavere på integrert-, identifisert- og innlemmet regulering. Integrert- og identifisert regulering anses som de mest tilnærmet autonome formene for ytre motivasjon (Ryan & Deci, 2002; Ryan & Deci, 2007), mens innlemmet regulering kan oppleves som mer kontrollert av ytre faktorer (Ryan & Deci, 2002). Deltakerne som generelt trente fire eller flere ganger i uken scoret høyere på integrert- og identifisert regulering, som kan være positivt for deltakelsen i trening. Dette fordi treningen, da spesielt integrert regulering, er tilnærmet indre motivasjon, og når en person er tilnærmet indre motivert vil trening oppleves som personlig viktig (Ryan & Deci, 2007). Forskjellen mellom det å være indre motivert og det å være integrert- og identifisert regulert er nemlig at treningen oppleves som viktig og treningen derfor ikke vil kun styres av indre interesse, som f.eks. glede og tilfredsstillelse (Ryan & Deci, 2002). Imidlertid er det viktig å påpeke at indre motivasjon generelt har høyere gjennomsnittsskår uavhengig av antall økter i uken. Disse funnene kan ha betydning for å utvikle mer effektive motivasjonsstrategier for å fremme regelmessig fysisk aktivitet og trening.

5.5 Forskjeller mellom, ulik form for trening

Den siste sammenligningen i studien undersøkte de psykologiske behovene og motivasjonsreguleringene blant medlemmer som utførte ulik form for trening. Resultatene viste ingen statistisk signifikante forskjeller noe som indikerer at H3 er feil. Dette kan tilsi at de psykologiske behovene og motivasjonsreguleringene har høy korrelasjon som er vist til i Tabell 4. Om det skulle vist seg å være en statistisk signifikant forskjell mellom de forskjellige

formene for trening i andre studier ville det vært et interessant forskningsspørsmål om hvorfor, i tillegg å undersøke hvor forskjellen da ville ligge for å videre iverksette tiltak for å unngå frafall. Det bør nevnes at alle deltakerne allerede er fysisk aktive på et ulikt nivå, og at de allerede er innmeldt i Folkehallen noe som kan ha påvirket resultatet. Til videre forskning ville det vært ønskelig å utføre fysiske tester for å undersøke sammenhengen mellom fysisk form og grad av deltakelse i trening.

5.6 Sammenhenger mellom BPNES og BREQ-3

Korrelasjonsanalysen som ble gjennomført i studien undersøkte sammenhenger mellom ulike de psykologiske behov og former for motivasjon blant deltakerne. Resultatene viste at det var en betydelig positiv sammenheng mellom autonomi og kompetanse ($r=0.767, p<0.01$), autonomi og tilhørighet ($r=0.738, p<0.01$), kompetanse og tilhørighet ($r=0.652, p<0.01$). Disse funnene tyder på at opplevelsen av autonomi og kompetanse, samt tilhørighet til en gruppe, er tett tilknyttet til hverandre og som videre kan påvirke motivasjon. Videre viste resultatene en positiv sammenheng mellom de ulike former for motivasjon og indre motivasjon ($r=$ mellom 0.435 og 0.601, alle $= p<0.01$). Dette kan bety at individer som opplever høy grad av indre motivasjon, også har en tendens til å oppleve høy grad av integrert-, identifisert- og innlemmet regulering samt ytre motivasjon. Motsatt, viste resultatene at de som opplever høy indre motivasjon har en tendens til å oppleve lav grad av amotivasjon ($r= -0.168, p<0.05$). Resultatene tyder dermed på at ulike former for motivasjon kan ha sammenheng med hverandre, og at de kan bidra til å forsterke hverandre.

6.0 Konklusjon

Studien viser at medlemmene i Folkehallene opplever høy grad av autonomi, kompetanse og tilhørighet, noe som kan bidra til å unngå frafall i fysisk aktivitet og trening. Alle de psykologiske behovene er dekket, og medlemmene er motivert i ulik grad. Det er ingen statistisk signifikante forskjeller mellom kvinner og menn når det gjelder de psykologiske behov og motivasjon for trening. Ytre regulering er mer fremtredende blant deltakere under 30 år sammenlignet med de som er over fylte 30 år. Deltakerne som trener fire eller flere ganger i uken scorer høyere på integrert- og identifisert regulering. Samlet sett viser resultatene komplekse sammenhenger mellom de ulike psykologiske behovene og motivasjonsreguleringene. De psykologiske behovene og motivasjon kan påvirke hverandre på forskjellige måter. Studiens funn kan bidra til videre utvikling og testing av mer effektive motivasjonsstrategier for å oppmuntre til regelmessig fysisk aktivitet og trening. Det er viktig å merke seg at deltakerne i denne studien allerede var aktive medlemmer av Folkehallene, og for å oppnå en mer omfattende forståelse av emnet ville det vært nødvendig med et større og mer variert utvalg. For å kunne se til sammenhenger mellom ikke-smittsomme sykdommer og fysisk aktivitet vil det også være nødvendig med en mer omfattende studie.

Referanser

- Bangor University. (2021). *The Behavioural Regulation In Exercise Questionnaire (BREQ)*. Bangor.ac.uk. <http://exercise-motivation.bangor.ac.uk/breq/breqmain.php>
- Cotman, C. W., & Engesser-Cesar, C. (2002). Exercise Enhances and Protects Brain Function. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 30(2), 75–79. <https://doi.org/10.1097/00003677-200204000-00006>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. Springer US. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1991). A motivational approach to self: integration in personality. *Nebraska Symposium on Motivation*, 38, 237–288.
- 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.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2002). Overview of self-determination theory: An organismic dialectical perspective: *An Organismic-Dialectical Perspective*. *Handbook of self-determination research* 2, 3–33. University Of Rochester Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology*, 49(3), 182–185. <https://doi.org/10.1037/a0012801>
- Folkehallene. (u.d.). *Om oss*. Folkehallene. Retrieved April 21, 2023, from <https://folkehallene.no/om-oss/>
- Folkehelseinstituttet. (2017, November 6). *Hovudpunkt*. Folkehelseinstituttet. <https://www.fhi.no/nettpub/ncd/sammendrag/langt/>
- Hallén, J. (2013). Det maksimale oksygenopptakets betydning i utholdenhetsidretter. In E. Tønnessen (Ed.), *Utholdenhetstrening forskning og beste praksis* (pp. 5–26). Oslo] Cappelen Damm Akademisk.
- Helsedirektoratet. (2021, October 21). *Fysisk aktivitet*. Helsedirektoratet. <https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/sektorrapport-om-folkehelse/sunne-valg/fysisk-aktivitet>
- Kannus, P., Haapasalo, H., Sankelo, M., Sievänen, H., Pasanen, M., Heinonen, A., Oja, P., & Vuori, I. (1995). Effect of starting age of physical activity on bone mass in the dominant arm of tennis and squash players. *Annals of Internal Medicine*, 123(1), 27–31. <https://doi.org/10.7326/0003-4819-123-1-199507010-00003>
- Knudsen, P. S. av: A. K. S. (2022, June 14). *I. Sykdomsbyrde i Norge i 2050*. Folkehelseinstituttet. <https://www.fhi.no/nettpub/fremtidens-utfordringer-for-folkehelsen/del-1-3/sykdomsbyrde-i-norge-i-2050/?term=&h=1>

- Kristensen, J. Å. (2013). *Motivation and athlete engagement – A cross-sectional study in youth ice hockey players*. . (Mastergradsavhandling, Norwegian School of Sport and Sciences). <https://nih.brage.unit.no/nih-xmlui/bitstream/handle/11250/171886/KristensenJ%C3%852013v.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Leadingsystem 2020 SurveyXact. <https://www.surveymxact.com/about-us>
- 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. <https://doi.org/10.1123/jsep.26.2.191>
- Mehus, I. (2015). Motivasjon ... til hva? In S. S. Sæther (Ed.), *Trenerroller* (pp. 27–43). Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS.
- Molanorouzi, K., Khoo, S., & Morris, T. (2015). Motives for adult participation in physical activity: type of activity, age, and gender. *BMC Public Health*, 15(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-015-1429-7>
- Mullan, E., Markland, D., & Ingledew, D. K. (1997). A graded conceptualisation of self-determination in the regulation of exercise behaviour: Development of a measure using confirmatory factor analytic procedures. *Personality and Individual Differences*, 23(5), 745–752. [https://doi.org/10.1016/s0191-8869\(97\)00107-4](https://doi.org/10.1016/s0191-8869(97)00107-4)
- Ringdal, K. (2013). *Enhet og mangfold : samfunnsvitenskapelig forskning og kvantitativ metode*. Fagbokforlaget.
- Roald Bahr. (2015). *Aktivitetshåndboken fysisk aktivitet i forebygging og behandling*. Bergen Fagbokforl.
- Ryan, R. M. (1995). Psychological Needs and the Facilitation of Integrative Processes. *Journal of Personality*, 63(3), 397–427. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1995.tb00501.x>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). When rewards compete with nature. *Intrinsic and Extrinsic Motivation*, 13–54. <https://doi.org/10.1016/b978-012619070-0/50024-6>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2007). Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport. In H. Hagger & N. L. D. Chatzisaratis (Eds.), *Active Human Nature: Self-Determination Theory and the Promotion and Maintenance of Sport, Exercise, and Health*. (pp. 1–21). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Press.
- Ryan, R. M., Williams, G. C., Patrick, H., & Deci, E. L. (2009). Self-determination theory. Basic psychological needs in motivation, development and wellness. New York, NY : Guilford Press. *Hellenic Journal of Psychology*, 6, 107–124.

- Ryan, R., Deci, E., & Rochestu. (2002). *Overview of Self-Determination Theory: An Organismic Dialectical Perspective*. Rogers.
<https://www.elaborer.org/cours/A16/lectures/Ryan2004.pdf>
- Sawka, M. N., Convertino, V. A., Eichner, E. R., Schnieder, S. M., & Young, A. J. (2000). Blood volume: importance and adaptations to exercise training, environmental stresses, and trauma/sickness. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32(2), 332–348. <https://doi.org/10.1097/00005768-200002000-00012>
- Schunk, D. H., Meece, J. L., & Pintrich, P. R. (2014). *Motivation in education : theory, research, and applications* (3rd ed.). Pearson.
- Shephard, R. J., & Balady, G. J. (1999). Exercise as Cardiovascular Therapy. *Circulation*, 99(7), 963–972. <https://doi.org/10.1161/01.cir.99.7.963>
- Skjelten, O. M. (2016). *Motivasjon i Topp og Bredde - En Mixed Methods Tilnærming (Master Thesis)*. <https://ntnuopen.ntnu.no/ntnu-xmlui/bitstream/handle/11250/2421366/Skjelten,%20Ola%20Myklebust.pdf?sequence=1>
- Solberg, P. A., Hopkins, W. G., Ommundsen, Y., & Halvari, H. (2012). Effects of three training types on vitality among older adults: A self-determination theory perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(4), 407–417. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.01.006>
- Standage, M., & Ryan, R. M. (2012). Self-Determination Theory and Exercise Motivation: Facilitating Self-Regulatory Processes to Support and Maintain Health and Well-Being. In G. C. Roberts & D. C. Treasure (Eds.), *Advances in Motivation in Sport and Exercise* (pp. 233–279). Human Kinetics.
- Standage, M., & Vallerand, R. J. (2014). Motivation in sport and exercise groups: A self-determination theory perspective. In M. Eys (Ed.), *Group Dynamics in Exercise and Sport Psychology* (pp. 259–278). Routledge.
- Vallerand, R. J. (2004). Intrinsic and Extrinsic Motivation in Sport. *Encyclopedia of Applied Psychology*, 2, 427–435. <https://doi.org/10.1016/b0-12-657410-3/00835-7>
- 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>
- Vlachopoulos, S. P., & Michailidou, S. (2006). Development and Initial Validation of a Measure of Autonomy, Competence, and Relatedness in Exercise: The Basic Psychological Needs in Exercise Scale. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 10(3), 179–201. https://doi.org/10.1207/s15327841mpee1003_4
- Vlachopoulos, S. P., Ntoumanis, N., & Smith, A. L. (2010). The basic psychological needs in exercise scale: Translation and evidence for cross-cultural validity. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 8(4), 394–412. <https://doi.org/10.1080/1612197x.2010.9671960>

Wilson, P. M., Rodgers, W. M., Loitz, C. C., & Scime, G. (2007). 'It's Who I Am ... Really!' The Importance of Integrated Regulation in Exercise Contexts1. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 11(2), 79–104. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9861.2006.tb00021.x>

Vedlegg

Vedlegg 1: Tilbake melding fra NSD

[Meldeskjema](#) / [Hva motiverer medlemmene til å delta på treningstilbudene i Folkeh...](#) / Meldinger

Ref.nr. 848326

Meldinger

Status

Anonym

 Rediger meldeskjema



Melding fra (NSD)

22.11.2022 11:12

Det fremgår av meldeskjema den 24.8.2022 med vedlegg og dialog at det ikke skal behandles opplysninger i prosjektet som kan identifisere enkeltpersoner verken direkte eller indirekte.

Prosjektet trenger derfor ikke en vurdering fra Personverntjenester.

HVA MÅ DU GJØRE DERSOM DU LIKEVEL SKAL BEHANDLE PERSONOPPLYSNINGER?

Dersom prosjektopplegget endres og det likevel blir aktuelt å behandle personopplysninger, må du melde dette til Personverntjenester ved å oppdatere meldeskjemaet. Vent på svar før du setter i gang med behandlingen av personopplysninger.

VI AVSLUTTER OPPFØLGING AV PROSJEKTET

Siden prosjektet ikke behandler personopplysninger avslutter vi all videre oppfølging.

Lykke til med prosjektet!

Vedlegg 2: Samtykkeskjema

Vil du delta i forskningsprosjektet

"Hva motiverer medlemmene til å delta på treningstilbudene i Folkehallene?"

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å kartlegge hva som motiverer aktive medlemmer til å delta på treningstilbudene i Folkehallene. I dette skrevet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

Formålet med bacheloroppgaven er å kartlegge graden av deltakelse i fysisk aktivitet som er organisert i Folkehallene og hva som motiverer deltakere til å delta i de forskjellige aktiviteter, som videre bidrar til langsiktig helsegevinst og trivsel. Studien vil videre se på graden av motivasjon til deltakelse i de forskjellige gruppetimene som er i regi av Folkehallene. For å kunne belyse dette vil deltakere svare på et spørreskjema som er delt inn i tre deler. Del 1 vil være bakgrunns spørsmål som tar for seg alder, utdanning og nivå av fysisk aktivitet. Del to vil ta for seg i hvor stor grad autonomi, kompetanse og tilhørighet påvirker deltakelse. Siste del vil være rettet mot indre- og ytre motivasjon for å delta på de ulike treningstilbudene. Det vil ta ca. 10 minutter å svare på spørreundersøkelsen.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Universitetet i Stavanger, Institutt for grunnskolelærerutdanning, idrett og spesialpedagogikk er ansvarlig for prosjektet.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

For å kunne belyse temaet i dette prosjektet ønskes aktive medlemmer som benytter seg av Folkehallene sine tilbud.

Hva innebærer det for deg å delta?

Hvis du velger å delta på prosjektet innebærer det at du besvarer en spørreundersøkelse som tar ca. 10. Spørreskjemaet inneholder ca. 40 spørsmål som belyser indre- og ytre motivasjon til å delta på de tilbudene som blir arrangert i Folkehallene. Svarene du avgir i spørreskjemaet blir registeret elektronisk. Dersom du er under 16 år, kan foreldre se spørreskjema ved å ta kontakt med prosjekt ansvarlig på forhånd.

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. Samtykket kan bli trukket gjennom å velge å ikke svare på spørreskjemaet eller når du kun velger å svare på deler av spørreskjemaet. Da vil alle dine besvarelser vil bli slettet. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta.

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

Vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrevet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket. Det er kun studenten og veileder ved behandlingsansvarlig institusjon som vil ha tilgang til informasjonen. All data blir lagret ved instituttets server som Universitetet i Stavanger har fullt ansvar for. Vi gjør oppmerksom på at det ikke er personidentifiserbare opplysninger av deltakere som kommer til å bli innsamlet. Du vil ikke kunne gjenkjennes i bachelor oppgaven og andre publikasjoner i forbindelse med prosjektet.

Hva skjer med personopplysningene dine når forskningsprosjektet avsluttes?

Prosjektet vil etter planen avsluttes 30.juni 2023 eller når oppgaven blir godkjent. Ingen personopplysninger kommer til å bli samlet opp i løpet av datainnsamlings perioden. All innsamlet data vil kunne gjenbrukes til forskning. Det er ingen behov for å anonymisere datamaterialet da det ikke vil bli hentet personopplysninger.

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi kommer ikke til å behandle personopplysninger om deg.

På oppdrag fra Universitetet i Stavanger 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:

- Universitetet i Stavanger, instituttet for grunnskolelæring, idrett og spesialpedagogikk ved prosjektleder Shaher A. I. Shalfawi; Tel. 51833448; (shaher.shalfawi@uis.no).
- Universitetet i Stavanger, instituttet for grunnskolelæring, idrett og spesialpedagogikk ved student Cecilie Mønster Olufsen; Tel. 41002125; (olufsenc@gmail.com).
- Vårt personvernombud: Universitetet i Stavanger; personvernombud@uis.no.

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

- Personverntjenester på epost (personverntjenester@sikt.no) eller på telefon: 53 21 15 00.

Med vennlig hilsen

Prosjektansvarlig
Shaher A. I. Shalfawi

Student
Cecilie Mønster Olufsen

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet «*Hva motiverer medlemmene til å delta på treningstilbudene i Folkehallene?*», og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

At ved å besvare på spørreundersøkelsen samtykker jeg til å delta i prosjektet.

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

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Vedlegg 3: Spørreskjemaene

Del 1: Bakgrunns spørsmål

Biologisk kjønn

- (1) Mann
- (2) Kvinne

Alder

Hvilken utdanning er den høyeste du har utført?

- (1) Grunnskole
- (2) Videregående skole
- (3) Fagbrev eller svennebrev
- (4) Høyskole/universitet, mindre enn 4 år
- (5) Høyskole/universitet, mer enn 4 år

Hvor lenge har du vært medlem i Folkehallene?

- (5) 0-1 år
- (1) 1-2 år
- (2) 3-5 år
- (3) Har tidligere kjøpt årskort

Hvilken arena trener du mest på

- (1) Vår energi Arena Forus
- (2) Vår energi Arena Sola
- (3) Vår energi Arena Sandneshallen
- (4) Vår energi Arena Randaberg
- (5) Vår energi Arena Sørmarka

Hvilke treningstilbud benytter du deg av i Folkehallene?

- (2) Gruppetrening
- (3) Egentrening
- (4) Annet

Hvordan rangerer du følgende gruppetimer fra svært prioritert til svært lite prioritert?

Crosstraining forus

- (1) Svært høyt prioritert (2) Prioritert (3) Verken eller (4) Lite prioritert (5) Ikke prioritert

Jogg (early jog, forus joggers)

- (1) Svært høyt prioritert (2) Prioritert (3) Verken eller (4) Lite prioritert (5) Ikke prioritert

Sirkel puls&styrke

- (1) Svært høyt prioritert (2) Prioritert (3) Verken eller (4) Lite prioritert (5) Ikke prioritert

Spinning timer (racespinn 75, funspinn 45, racespin 60)

- (1) Svært høyt prioritert (2) Prioritert (3) Verken eller (4) Lite prioritert (5) Ikke prioritert

Zumba

- (1) Svært høyt prioritert (2) Prioritert (3) Verken eller (4) Lite prioritert (5) Ikke prioritert

Innebandy

(1) Svært høyt prioritert (2) Prioritert (3) Verken eller (4) Lite prioritert (5) Ikke prioritert

Tabata

(1) Svært høyt prioritert (2) Prioritert (3) Verken eller (4) Lite prioritert (5) Ikke prioritert

Row timer

(1) Svært høyt prioritert (2) Prioritert (3) Verken eller (4) Lite prioritert (5) Ikke prioritert

Step timer (step&power, step&flow, step interval)

(1) Svært høyt prioritert (2) Prioritert (3) Verken eller (4) Lite prioritert (5) Ikke prioritert

Dans&styrke intervall

(1) Svært høyt prioritert (2) Prioritert (3) Verken eller (4) Lite prioritert (5) Ikke prioritert

Magerumpelår

(1) Svært høyt prioritert (2) Prioritert (3) Verken eller (4) Lite prioritert (5) Ikke prioritert

Power&slide

(1) Svært høyt prioritert (2) Prioritert (3) Verken eller (4) Lite prioritert (5) Ikke prioritert

Yoga

(1) Svært høyt prioritert (2) Prioritert (3) Verken eller (4) Lite prioritert (5) Ikke prioritert

Power

(1) Svært høyt prioritert (2) Prioritert (3) Verken eller (4) Lite prioritert (5) Ikke prioritert

Danceup

(1) Svært høyt prioritert (2) Prioritert (3) Verken eller (4) Lite prioritert (5) Ikke prioritert

Fysio rygg

(1) Svært høyt prioritert (2) Prioritert (3) Verken eller (4) Lite prioritert (5) Ikke prioritert

HIIT

(1) Svært høyt prioritert (2) Prioritert (3) Verken eller (4) Lite prioritert (5) Ikke prioritert

Circuit training

(1) Svært høyt prioritert (2) Prioritert (3) Verken eller (4) Lite prioritert (5) Ikke prioritert

Pilates

(1) Svært høyt prioritert (2) Prioritert (3) Verken eller (4) Lite prioritert (5) Ikke prioritert

Fotball

(1) Svært høyt prioritert (2) Prioritert (3) Verken eller (4) Lite prioritert (5) Ikke prioritert

Spinning (spinn intervall 4x4, spinn intervall)

(1) Svært høyt prioritert (2) Prioritert (3) Verken eller (4) Lite prioritert (5) Ikke prioritert

Balanse&bevegelighet

(1) Svært høyt prioritert (2) Prioritert (3) Verken eller (4) Lite prioritert (5) Ikke prioritert

Power and slide

(1) Svært høyt prioritert (2) Prioritert (3) Verken eller (4) Lite prioritert (5) Ikke prioritert

Strukturert trening - sprint

(1) Svært høyt prioritert (2) Prioritert (3) Verken eller (4) Lite prioritert (5) Ikke prioritert

3D Extreme

(1) Svært høyt prioritert (2) Prioritert (3) Verken eller (4) Lite prioritert (5) Ikke prioritert

Skillsession bane lav int.

(1) Svært høyt prioritert (2) Prioritert (3) Verken eller (4) Lite prioritert (5) Ikke prioritert

Skillsession bane høy int.

(1) Svært høyt prioritert (2) Prioritert (3) Verken eller (4) Lite prioritert (5) Ikke prioritert

Performance bosu intervall

(1) Svært høyt prioritert (2) Prioritert (3) Verken eller (4) Lite prioritert (5) Ikke prioritert

Sports basecamp

(1) Svært høyt prioritert (2) Prioritert (3) Verken eller (4) Lite prioritert (5) Ikke prioritert

Yoga

(1) Svært høyt prioritert (2) Prioritert (3) Verken eller (4) Lite prioritert (5) Ikke prioritert

Pilates (360 pilates fusion)

(1) Svært høyt prioritert (2) Prioritert (3) Verken eller (4) Lite prioritert (5) Ikke prioritert

Yoga (deep stretch hatha, restorative, gentle flow hatha, senior)

(1) Svært høyt prioritert (2) Prioritert (3) Verken eller (4) Lite prioritert (5) Ikke prioritert

Pilates

(1) Svært høyt prioritert (2) Prioritert (3) Verken eller (4) Lite prioritert (5) Ikke prioritert

Senior trening

(1) Svært høyt prioritert (2) Prioritert (3) Verken eller (4) Lite prioritert (5) Ikke prioritert

Styrketrening med instruktør

(1) Svært høyt prioritert (2) Prioritert (3) Verken eller (4) Lite prioritert (5) Ikke prioritert

Trimrom

- (1) Svært høyt prioritert (2) Prioritert (3) Verken eller (4) Lite prioritert (5) Ikke prioritert

Golfsimulator

- (1) Svært høyt prioritert (2) Prioritert (3) Verken eller (4) Lite prioritert (5) Ikke prioritert

Fotball

- (1) Svært høyt prioritert (2) Prioritert (3) Verken eller (4) Lite prioritert (5) Ikke prioritert

Hvor ofte trener du? (Gjennomsnitt i en valgt uke)

- (1) Sjelden
(2) En gang i uka
(3) 2-3 ganger i uka
(4) 4-5 ganger i uka
(5) 6-7 ganger i uka

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

- (1) Tar det rolig uten å bli andpusten eller svett
(2) Tar det så hardt at jeg kan bli andpusten eller svett
(3) Tar meg nesten helt ut

Hvor lenge trener du hver gang? (Gjennomsnitt for hver gang)

- (1) Mindre enn 15 minutter
(2) 15 - 29 minutter
(3) 30-60 minutter
(4) Mer enn 60 minutter

DEL 2: BPNES

I denne delen er det påstander som referer til dine erfaringer med tilbudene til Folkehallene. Kryss av i boksene under her for hvilket utgangspunkt du tar. Etter hver påstand kommer det fem alternativer (ikke enig, litt enig, enig, ganske enig, helt enig) som skal beskrive i hvilken grad du er enig med påstandene. Her velger du en av alternativene som representerer det alternativet som passer best til dine erfaringer.

	Ikke enig	Litt enig	Enig	Ganske enig	Helt enig
1. Treningen er i stor grad forenlig med mine valg og interesser	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
2. Jeg føler jeg har stor fremgang i forhold til målet mitt med treningen	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
3. Jeg føler meg bekvem sammen med dem jeg trener med	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
4. Jeg føler sterkt at treningen passer måten jeg vil trene på	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
5. Jeg føler jeg utfører øvelsene i treningsprogrammet mitt veldig effektivt	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>

6. Jeg føler jeg kan omgås de jeg trener sammen med på en vennlig måte

(1)

(2)

(3)

(4)

(5)

7. Måten jeg trener på er helt klart et uttrykk for hvordan jeg ønsker at trening skal være

(1)

(2)

(3)

(4)

(5)

8. Jeg føler at treningen er noe jeg får bra til

(1)

(2)

(3)

(4)

(5)

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

(1)

(2)

(3)

(4)

(5)

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

(1)

(2)

(3)

(4)

(5)

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

(1)

(2)

(3)

(4)

(5)

12. Jeg føler meg veldig fortrolig med de andre treningsdeltakerne

(1)

(2)

(3)

(4)

(5)

DEL 3 BREQ-3

I denne delen er det påstander som referer til dine erfaringer og holdninger til trening. Her tar du utgangspunkt i tilbudene til Folkehallene. Beskriv med et tall fra 1-5 (der 1 beskriver at et ikke stemmer for deg i det hele tatt, og der 5 beskriver at det stemmer veldig godt for deg) utgangspunktet du tar på påstandene under. Her krysser du av i en av boksene som representerer det alternativet som passer best til dine erfaringer.

	Stemmer svært lite	Stemmer lite	Verken/eller	Stemmer godt	Stemmer svært godt
1. Det er viktig for meg å trene regelmessig	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
2. Jeg ser ingen grunn til at jeg skal trene	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
3. Jeg trener fordi det er gøy	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
4. Jeg får dårlig samvittighet når jeg ikke trener	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
5. Jeg trener fordi det passer med målene for livet mitt	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
6. Jeg trener fordi andre sier jeg skal	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
7. Jeg verdsetter fordelene med trening	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>

8. Jeg skjønner ikke hvorfor jeg skulle måtte trene	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
9. Jeg liker treningsøktene mine	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
10. Jeg skammer meg når jeg går glipp av en treningsøkt	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
11. Jeg ser på trening som en del av min identitet	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
12. Jeg deltar i trening fordi venner/familie/partner sier jeg bør	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
13. Jeg mener det er viktig å gjøre en innsats for å trene regelmessig	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
14. Jeg ser ikke noe poeng med å trene	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
15. Trening er for meg lystbetont	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>

16. Jeg føler meg mislykket når jeg ikke har fått trent på en stund (1) (2) (3) (4) (5)

17. Jeg ser på trening som en fundamental del av hvem jeg er (1) (2) (3) (4) (5)

18. Jeg trener fordi andre ikke vil være fornøyd med meg om jeg ikke gjør det (1) (2) (3) (4) (5)

19. Jeg blir rastløs om jeg ikke trener regelmessig (1) (2) (3) (4) (5)

20. Jeg mener trening er bortkastet tid (1) (2) (3) (4) (5)

21. Jeg får glede og tilfredshet av å delta i trening (1) (2) (3) (4) (5)

22. Jeg ville følt meg dårlig om jeg ikke satte av tid til trening (1) (2) (3) (4) (5)

23. Jeg ser på trening som samsvar med mine verdier (1) (2) (3) (4) (5)

24. Jeg føler press fra venner/familie om å trene (1) (2) (3) (4) (5)

Vedlegg 4: Indekser for Basic Psychological Needs in Exercise Scale (BPNES)

Indeks for autonomi

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

Indeks for kompetanse

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

Indeks for tilhørighet

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

Vedlegg 5: Indekser for Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire 3 (BREQ-3)

Indeks for indre motivasjon

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

Indeks for integrert regulering

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

Indeks for identifisert regulering

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

Indeks for innlemmet regulering

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

Indeks for ytre regulering

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

Indeks for amotivasjon

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