



Høgskolen i **Hedmark**

Campus Elverum Avdeling for folkehelse FH

Mari Nordby

Bacheloroppgave

Motivasjon ved trening

Training Motivation

BIT 3

2013

Samtykker til utlån hos høgskolebiblioteket JA NEI

Samtykker til tilgjengeliggjøring i digitalt arkiv Brage JA NEI

Sammendrag

Denne oppgaven omhandler hvilke motivasjonsfaktorer som påvirker et individ til å opprettholde treningen ved et treningssenter over tid. Det har blitt intervjuet tre personer i forhold til motivasjon ved trening på et treningssenter som bruker en personlig trener. Motivasjon er blitt sett på gjennom selvbestemmelsesteorien (SDT). De tre intervjuobjektene kommer med forskjellige motivasjonsfaktorer for å trene. Det er allikevel noen felles funn for alle tre intervjuobjektene. Det ene er at alle tre opplyser om det å ha kompetanse rundt trening er viktig, samt å føle at treningen er selvbestemt. Et av de viktigste funnene i denne forskningen er at alle tre kommer med opplysninger om at det er den sosiale konteksten rundt treningen som har fått dem til å dra på trening når motivasjonen har vært lav for selve treningen.

Innholdsfortegnelse

1.0 Innledning	4
1.1 Bakgrunn for valg av problemstilling	5
1.2 Problemstilling	6
2.0 Teoretisk tilnærming	7
2.1 Motivasjon.	7
2.2 Selvbestemmelsesteorien.	8
2.3 De tre grunnleggende behovene i SDT.	8
2.4 De tre teoriene bak SDT	12
2.5 Hvordan blir kundenes indre motivasjon påvirket i følge SDT.	14
3.0 Metode	16
3.1 Kvalitativt forskningsintervju	16
3.2 Utvalgsstørrelse og utvalg av informanter ved kvalitative intervju	17
3.3 Bakgrunn og utvelgelse av informanter.	18
3.4 Validitet og reliabilitet	19
4.0 Resultater og drøfting	21
4.1 Amotivasjon	21
4.2 Ytre motivasjon	23
4.3 Indre Motivasjon	28
4.4 Grunnleggende behov.....	30
5.0 Avslutning	32
6.0 Referanseliste:	33
6.1 Vedlegg 1.	34
6.2 vedlegg 2.....	35
6.3 Vedlegg 3.	36

1.0 Innledning

Som barn er vi nysgjerrige av natur, vi deltar i aktiviteter og lek med selve leken som belønning. Vi smaker på steiner vi plukker opp og klatrer i trær av ren nysgjerrighet. Når vi blir eldre kommer det flere ytre faktorer som påvirker vår oppførsel og forventninger til hvordan vi skal oppføre oss (Deci & Ryan, 1985). Vi starter på skolen hvor vi skal prestere i klassen, og videre får vi oss en jobb for å klare de økonomiske utgiftene i vår hverdag. Disse ytre kravene blir sett på som ytre kontrollerende faktorer for våre handlinger. Når vi var barn og lekte ute i gresset uten bekymringer og uten noen form for ytre faktorer som styrte oss var vi styrt av en indre motivasjon (Deci & Ryan, 1985). Denne indre motivasjonen tok vi med oss inn i idretten og annen aktivitet som barn. Litt etter litt ble vi presentert for ytre belønninger i idretten. Det dette kunne være i form av feedback treneren ga oss, eller en medalje vi fikk for å ha fullført en konkurranse. Litt etter litt ble vårt fristed som barn styrt av ytre faktorer, og dette truet den indre selvbestemmende faktoren for å delta i aktiviteten (Deci & Ryan, 1985).

I 2013 ser vi at lek og sport har forandret seg fra et fristed hvor vi deltok for at selve aktiviteten var belønning i seg selv, til idrettens verden styrt av ytre kontrollerende faktorer for å delta. Dette går på at idretten stiller krav til klær og utstyr, samt om hvordan vi skal oppføre oss. Videre stiller idretten forventninger til prestasjon. Denne utviklingen har utgangspunkt i den økonomiske utviklingen i vårt samfunn (Deci & Ryan, 1985). Økonomi blir videre sett på som en kontrollerende ytre faktor. I idretten oppfyller vi egne psykologiske behov. Å delta i en idrett er frivillig og selvbestemt, ofte betaler vi får å kunne delta. Idretten blir en arena hvor vi har stor grad av selvbestemmelse og hvor vi utvider vår kompetanse og er et sted der vi føler tilhørighet. I idretten kan vi som individer spille, leke og utfordre vår selvtiliten noe vi ofte ikke har mulighet til å gjøre i arbeidslivet (Deci & Ryan, 1985). I idretten representerer konkurranse, lek i strukturerte former. Videre representer lek en begrensning til akseptabel oppførsel. Deci & Ryan (1985) sier videre at sport er lek som har blitt instituert, med det menes at alt er satt inn i rammer. Sport og idrett er et sosialt fenomen som har en historie og er signifikant i en kulturgruppe (Deci & Ryan, 1985). Med denne utviklingen av idretten står den indremotivasjonen i kontrast. Der vi startet med å delta i idrett for indre glede og motivasjon og der deltakelse var belønning nok så har man kommet over på en arena som er styrt av penger, krav til klær og utstyr, sosialstatus og med et sterkt fokus på å prestere. Sport og idrett har utviklet seg fra lek til en ytre kontrollerende faktor for veldig mange mennesker.

Et studie av Olick og Mosher konkluderer med at barns motivasjon synker når den blir introdusert for ytre belønninger (Deci & Ryan, 1985 s. 316). Vi har alle vært barn og de aller fleste av oss har deltatt i en eller annen form for aktivitet. Denne oppgaven skal undersøke motivasjonen til deltakelse over tid på et treningssenter av 3 voksne mennesker og deres motivasjon til å fortsette med trening. Hvilke motivasjonsfaktorer påvirker et individ over tid til å opprettholde treningen?

1.1 Bakgrunn for valg av problemstilling

Jeg har alltid hatt en interesse for trening og trener selv regelmessig. Jeg har ikke min ”egen” idrett som mange har i min klasse. Men jeg har en genuin interesse for det å trene. Jeg tar utdanning bachelor idrett med spesialisering i trenerrollen. Jeg har vært i praksis på et treningssenter 3,4,5 og 6 semester ved høyskolen i Hedmark. Der jeg har fått deltatt på trening med en personligtrener og dennes kunder. Gjennom min tid ved treningssenteret har jeg sett mange mennesker starte med trening, jeg har også sett at det å trene regelmessig er vanskelig da svært mange ikke gjennomfører målene sine med trening. Man kan se at på starten av året i januar er det helt fullt av mennesker i studio på treningssenteret, når man kommer til mars har veldig mange sluttet og antallet mennesker i treningsstudioet er tilnærmet halvert. Jeg har gjort meg noen tanker angående dette med motivasjon og gjennomføring av trening. Hvorfor er det noen som greier å trene regelmessig over lang tid, flere år, mens andre bare holder ut i 2 måneder. Hvilke faktorer er til stede hos disse menneskene som trener regelmessig ? Dette med personligtrener synes jeg er svært interessant. Hvordan påvirker denne treneren sine kunder til å trene og få til en varig livsstilsendring? På grunn av disse tankene har jeg begrenset min oppgave til å bare gjelde kunder ved senteret som har brukt / bruker en personligtrener. Jeg har et ønske om å forske på personers motivasjon, der personligtrener kunder trener regelmessig og har klart å opprettholde trening over lang tid. Hvilke faktorer påvirker individet til å trene ? Når disse faktorene er avdekket kan det bli lettere i fremtiden for meg som trener og for andre trenere å bevisstgjøre kunden. Faktorer her er hvordan kunden bør tenke og hvordan de kan handle for å øke sin egen motivasjon.

Fedme og overvekt blir målt ut fra BMI. Har individet en BMI over 25 er individet overvektig, videre viser tall fra www.regjeringen.no at når disse definisjonene for overvekt og fedme legges til grunn, så viser undersøkelser at tre av fire norske menn og én av to norske kvinner i 40 – 45-årsalderen har overvekt eller fedme. Etter å ha vært i kontakt med ulike mennesker på treningssenteret har jeg gjort meg noen tanker angående motivasjon og trening.

Jeg har aldri møtt en person som ønsker å være overvektig, men jeg har møtt utallige personer som ønsker å redusere vekten sin. Overvekt og usunn livsstil er noe de aller fleste ønsker seg bort fra. De jeg har snakket med ønsker å være sunne, se bra ut og føle seg vel med seg selv. Dette er grunnen til at mange personer ønsker å trene, nettopp for å komme seg i bedre form og virkeliggjøre vektreduksjon. Et ønske om vektreduksjon er årsak til at mange velger å trene på et treningssenter. Hvorfor er det da så mange som ikke når treningsmålene sine. Er det ytre faktorer som utseende og lav vekt? Er det mangel på kompetanse rundt trening? Eller er det vanskelig å føle tilhørighet på et treningssenter som kun har trening som mål. Dette er spørsmål jeg ønsker å forske videre på med denne oppgaven. Dette er utrolig spennende, og om man kan få tak i noen konkrete faktorer som påvirker individet over tid til å trene så kan man også hjelpe flere personer til å føle seg vel i sin egen kropp og til å oppnå helsegevinstene man får ved å trene.

1.2 Problemstilling

Etter alle disse tankene rundt trening og motivasjon hos kunder ved et treningssenter endte jeg på problemstillingen

” Hvilke motivasjonsfaktorer påvirker et individ til å opprettholde trening over tid ?”

Videre har jeg begrenset meg til å kun skrive om kunder som bruker en personlig trener. Grunnen til dette valget er for å avgrense problemstillingen. En annen grunn er fordi jeg synes det er veldig spennende med kunder som når sine mål med en personlig trener. Med denne problemstillingen kan man avdekke hvilke motivasjonsfaktorer som er til stede ved denne måloppnåelsen.

2.0 Teoretisk tilnærming

I dette kapitlet vil jeg skrive om teori som er vesentlig i forhold til besvarelsen av problemstillingen.

” Hvilke motivasjonsfaktorer påvirker et individ til å opprettholde trening over tid ? ”.

2.1 Motivasjon.

For å forstå oppgavens problemstilling ” hvilke motivasjonsfaktorer påvirker et individ til å opprettholde trening over tid”. Vil jeg i dette avsnittet ta for meg motivasjon og se på motivasjon gjennom selvbestemmelsesteorien.

Motivasjon blir av Sage, 1977 definert som ” Retning og intensitet av ens innsats” (Weinberg & Gould, 2010). Videre forklarer Weinberg & Gould (2010) at retning påvirkes av individets tilnærming av ulike situasjoner, og av hva individet blir tiltrukket av. Intensiteten av innsats påvirkes av hva individet ønsker å oppnå. Jo mer et individ ønsker å oppnå et mål, desto mer innsats legges det i oppgaven på veien til målet (Weinberg & Gould, 2010).

Vealey definerer motivasjon som ” A complex set of internal and external forces that includes one to behave in a certain way” (Vealey, 2005, s. 36). Med denne definisjonen mener Vealey (2005) at det er sammensetningen av interne og eksterne (indre og ytre) faktorer som påvirker et individ til å utføre en handling.

Ytre motivasjon er faktorer som påvirker individet utenfra til å utføre en handling. Dette kan for eksempel omhandle det å gå ned i vekt. Vektreduksjon kan da bli satt i sammenheng med fravær av ubehag hos individet (Deci & Ryan, 1985). Ytre motivasjon kan videre være en form for anerkjennelse, medalje og feedback, altså en ytre belønning for valg av riktig handling (Deci & Ryan, 1985).

Indre motivasjon er faktorer innenfra som påvirker individet til å føle seg stolt, nysgjerrig og genuin glede av å utføre en handlingen (Deci & Ryan, 1985). Indre motivasjon er når aktiviteten er belønning i seg selv for deltakeren.

For å forstå på en enklere måte hvor sammensatt motivasjon er vil jeg se nærmere på motivasjon gjennom Self- determination Theory, selvbestemmelsesteorien.

2.2 Selvbestemmelsesteorien.

Selvbestemmelsesteorien (SDT) tar utgangspunkt i at mennesker har en indre nysgjerrighet til å oppdage, forstå og tilegne seg aspekter av omgivelsene (Deci & Ryan, 1994). Denne aktive motivasjonen er presentert i tidlige stadier ved utviklingen, og den er ikke avhengig av ytre faktorer eller ytre press fra omgivelsene, men er en essensiell motivasjon for utvikling av kognitive ferdigheter og selvtillit (Deci & Ryan, 1994).

Selvbestemmelsesteorien (SDT) omhandler hvordan indre og ytre motivasjon påvirker et individ til handling med de tre psykologiske behovene autonomi, kompetanse og tilhørighet. SDT skiller mellom handling individet utfører selvbestemt og handlinger individet fører med mindre grad av selvbestemmelse. Forskning viser at deltagelse et individ gjennomfører med ytelse og maksimal innsats er preget av at de tre psykologiske behovene er dekket (Deci & Ryan, 1994).

2.3 De tre grunnleggende behovene i SDT.

I følge SDT har vi mennesker tre psykologiske behov som må være tilfredsstilt ved optimal motivasjon og ytelse. Disse tre psykologiske behovene er:

Individet har et psykologisk behov for å føle seg autonom (Deci & Ryan, 1985). Dette er et behov for å føle at individet deltar frivillig uten ytre faktorer som kontrollerer handlingen til individet. Videre har individet behov for å føle seg kompetent (Deci & Ryan, 1985). Dette vil si at individet har et behov for å føle kompetanse på området hvor individet skal utføre en handling. Det siste behovet som forklares i SDT er behovet for å føle tilhørighet (Deci & Ryan, 1985). Dette behovet kan forklares med at individet har et behov for å føle seg personlig involvert i handlingen.

Ifølge SDT er det graden av oppfyllelse ved disse tre psykologiske behovene som bestemmer intensiteten av individets deltakelse i en aktivitet. Videre er det intensiteten av individets deltakelse i aktiviteten vi kan måle med teorien SDT. Det vi ønsker å avdekke med SDT er de ulike kvalitetene av motivasjon som vi finner i kontinuumet utarbeidet av Deci & Ryan, (1985). På kontinuumet finner vi ytterpunktet av motivasjon som er å være helt umotivert, der hvor individet ikke forstår hensikten med aktiviteten og deltakelse. Til det andre ytterpunktet som er indre motivasjon der individet gjennomfører aktiviteten (hvor aktiviteten er belønning i seg selv) med stor grad av selvbestemmelse (Deci & Ryan, 1985). Videre påpeker Deci & Ryan (1985) viktigheten av at et individ gjennomfører en aktivitet selvbestemt VS kontrollert. Når en aktivitet blir kontrollert av ytre faktorer trenger ikke individet å gjennomføre aktiviteten med indre motivasjon. Men de ytre faktorene vil påvirke

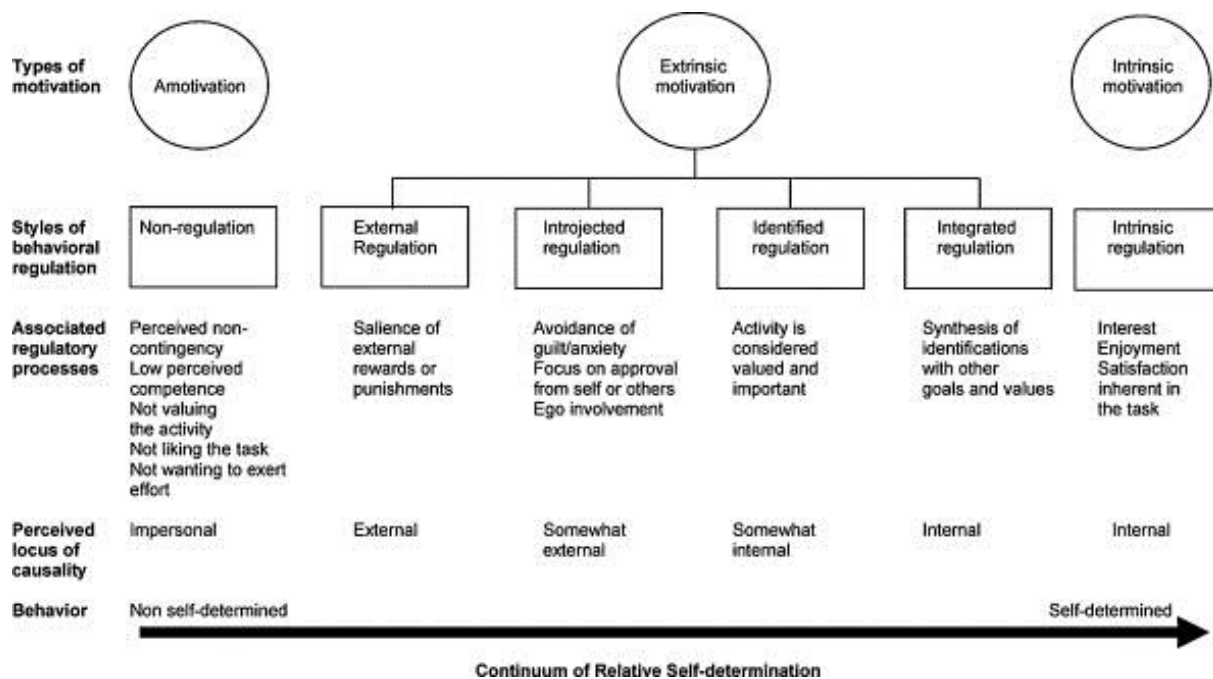
kvaliteten av intensitet og handlinger til individet. Når ytre faktorer bestemmer kan man se at kvaliteten på intensiteten synker hos individet med utgangspunkt i SDT. Når et individ gjennomfører aktiviteten med selvbestemmelse og med indre motivasjon vil intensiteten av handlingene øke, og vi vil da se maksimal ytelse og intensitet hos individet (Deci & Ryan, 1994).

Williams (2010) sier at når et av disse tre grunnleggende behovene ikke er til stede, kan det føre til en ubalanse hos utøverens motivasjon som kan gi negative utslag som overtrening, lav selvfølelse, dårlig selvtillit, dårlige prestasjoner m.m. Teorien brukes derfor som et hjelpemiddel for å unngå overtrening og for å fremme prestasjoner (Williams, 2010).

Deci & Ryan (1985) nevner at den sosiale konteksten rundt motivasjon er viktig med tanke på tilhørighet og for å vise optimalt motivasjon til en handling. Det viktig at individet føler seg inkludert i den sosiale settingen og er personlig involvert i aktiviteten som skal gjennomføres (Deci & Ryan, 1985).

Videre er det utarbeidet et Kontinuum som måler motivasjonen hos utøveren.

Dette kontinuumet tar for seg hvordan et individet beveger seg på en skala mellom ytre og indre motivasjon. Hvor vi kan se de ulike internaliseringene av ytre motivasjon jo lengre vi kommer inn på indre motivasjon. Kontinuumet er bygget opp av tre teorier som ligger til grunn for SDT.



(<http://idrottsforum.org/jakobsen121010>)

For å forstå hensikten med denne teorien er det viktig å forstå hva som virker motiverende ved de ulike punktene. Dette vil jeg forklare nærmere ved å ta for meg hvert av punktene i kontinuumet.

Amotivation

Amotivasjon er når individet opplever å ikke ha noen form for ytre eller indre regulerende faktorer til å delta til handling (Deci & Ryan, 1985). Dette kan for eksempel være at kunden ikke ser hensikten med å være i fysisk aktivitet, og opplever heller ikke at dette er et behov. Kunden forstår ikke hensikten med aktiviteten, og forstår ikke utbytte av deltakelsen. Kunden kan oppleve at aktiviteten er upersonlig.

Ytre motivasjon

Ytre Motivasjon defineres som "behavior that is engaged in as a means to an end" (Vealey, 2009, s.37). Med denne definisjonen menes det at et individ deltar i en aktivitet for en gevinst utenfor den aktuelle aktiviteten, som en medalje, berømmelse, gave osv. Det kan også være deltakelse i en aktivitet for å unngå et ubehag, ved å for eksempel måtte gå gjennom en operasjon hvis en ikke deltar i aktiviteten.

Videre er det tre ytre regulerende former for motivasjon i Kontinuumet.

Disse er:

External regulation. Med ytre regulering menes det at det er ytre regulerende faktorer som påvirker et individ til å delta i en aktivitet (Deci & Ryan, 1985). Dette kan for eksempel være når kunden deltar på trening for ytre en belønning. Denne ytre belønningen kan for eksempel være å få en anerkjennelse for hver time med personligtrener kunden tar. Da blir anerkjennelsen en form for ytre kontrollerende faktor for deltakelse i treningen. Individet opplever da liten grad av autonomi (Deci & Ryan, 1985). Videre kan det for eksempel være deltakelse for å vinne en pengepremie eller deltakelse for fravær av ubehag (Vealey, 2005). Det kan være mennesker rundt individet som presser på for at individet skal være aktiv som for eksempel foreldre, venner eller barn av individet og ektefelle. Når det er ytre faktorer som presser på individet til deltakelse i en aktivitet oppleves dette som at individet har liten selvbestemmelse over sin egen handling til aktivitet (vealy,2009). Ytre regulering har en ytre oppfattelse av årsakssammenheng (Deci & Ryan, 1985).

Introjected motivation. introjeksjonsregulering er for eksempel når individet deltar til en handling for å unngå indre press (Deci & Ryan, 1985). Den ytre faktorer for å delta er blitt delvis internalisert, men ses på ikke som en del av selve individet, og oppleves derfor ikke som selvbestemt (Deci & Ryan, 1985). Det kan da være at den ytre regulerende faktorer ikke er til stede, men det er en indre faktor som sier at kunden må trene. Dette går på selvfølelsen kunden har ovenfor seg selv som for eksempel jeg har betalt for en personlig trener så da må jeg bruke treneren. Dette eksempelet kan forklares med at denne typen regulering er en ytre form for motivasjon fordi den bare erstatter den ytre kilden av kontroll, og derfor kontrollerer ikke denne type motivasjon den indre motivasjonen til individet (Deci & Ryan, 1985). Individet føler et press for å oppføre seg en spesiell måte fra ytre faktorer. Individet kan da gjennomføre treningen og aktivitet fordi de føler at det forventes av omgivelsene.

Identified regulation. Med identifiserte reguleringer menes det at individets deltakelse til en aktivitet blir gjort av individets selv, men kun for å oppnå et resultat (Deci & Ryan, 1985). Individet har delvis internalisert den ytre faktoren til sin egen (Deci & Ryan, 1985). Adferden er lysbetonet og det kan for eksempel være at en kunde vil trene et mål om å løpe birkebeinerløpet på 4 timer. Derfor legger kunden seg i hardtrening selv om det er ubehagelig. Deltakelsen er styrt av stor grad av selvbestemmelse (Deci & Ryan, 1985).

Til slutt i Kontinuumet har vi indre motivasjon.

Indre Motivasjon. Indre motivasjon blir omtalt som ”at individet deltar i en aktivitet med selve aktivitet som belønning” (Deci & Ryan, 1985). Individet deltar i aktiviteten kun for sitt eget personlig positive utbytte og tilfredsstillelse. For at et individ skal delta i en aktivitet med indre motivasjonen er det tre psykologiske behov som må være til stede i følge SDT. Behovet for å føle seg kompetent, behovet for autonomi og behovet for tilhørighet (Vealey, 2005). Dette kan for eksempel være at kunden deltar i treningen kun for sitt eget positive utbytte, kunden føler glede, stolthet over å ha en kropp som fungerer og som kunden mestrer de ulike oppgavene med. Kunden har identifisert en regulering som er tatt inn i selvet og gir mening med behov, verdier og mål i seg selv (Deci & Ryan, 1985).

2.4 De tre teoriene bak SDT

Deci & Ryan utarbeidet SDT ut fra tre andre teorier. For å forstå SDT nærmere ønsker jeg å redegjøre for disse tre teoriene. Dette gir en god oversikt over teorien SDT og hvor omfattende SDT er.

Cognitive evaluation theory . Teorien om kognitiv evaluering (Deci & Ryan, 1985) denne teorien omhandler at når et individ blir tilført en ytre faktor for deltakelse i en aktivitet vil dette påvirke den indre motivasjonen hos individet og selvbestemmelse hos individet . Deci & Ryan (1985) mener at når individet blir tilført en ytre faktor som straff, belønning eller en forventning om en belønning ville dette påvirke oppfattelsen av årsakssammenheng. Årsakssammenheng går fra indre eller ytre motivert til deltakelse. Dette går ut på at individet som gjennomfører en handling med indre motivasjon (der deltakelse i aktiviteten er belønning i seg selv), blir påvirket ved at intensiteten synker, når det blir presentert en ytre motiverende faktor for deltakelse (Deci & Ryan, 1985). Den ytre faktoren blir da sett på som en kontrollerende faktor for handlingen individet gjennomfører og dermed påvirker selvbestemmelsen til deltakelse hos individet. Handlingen til deltakelse er ikke lenger en interesse, men noe som blir gjort for å oppnå en ytre belønning. Deci & Ryan (1985) sier at for at et individ skal oppnå indre motivasjon har individet to psykologisk behov som må være oppfylt. Disse to behovene er behovet for å føle autonomi og behovet for å føle kompetanse. Oppfattelse av en årsakssammenheng er konstruert for å reflektere rundt den forskjellige

dynamikken i motivasjon. Teorien omhandler hvordan oppfattet årsakssammenheng beveger seg hele tiden fra indre motivert til ytre motivert, og visa versa ytre motivert til indre motivert. Der den indre motivasjonen blir påvirket og senket i intensitet hvor ytre faktorer spiller inn som for eksempel belønninger, forventning om belønninger, konkurranser, evalueringer av individet og deadlines for en oppgave (Deci & Ryan, 1985). Videre sier Deci & Ryan (1985) at det psykologiske behovet for å føle seg kompetent er svært viktig for at individet føler indre motivasjon til deltakelse i en aktivitet. Desto mer kompetanse et individ har for aktiviteten, desto mer indre motivert vil individet være for deltakelse i aktiviteten (Deci & Ryan, 1985). Videre sier Deci & Ryan (1985) at utfordringen i aktiviteten må være slik at individet føler mestring, og individet må føle at aktiviteten er selvbestemt. Positiv feedback kan være med på at individet føler økt kompetanse og mestring ved gjennomføring av en aktivitet. Positiv feedback påvirker den indre motivasjonen hos individet (Deci & Ryan, 1985). Negativ feedback vil være med på å øke inkompetanse, da dette vil være en bekreftelse på at individet er inkompetent (Deci & Ryan, 1985). Teorien om kognitiv evaluering setter behovet for selvbestemmelse og behovet for kompetanse i sammenheng med at disse to behovene er fundamentale psykologiske behov ved indre motivasjon. Hendelser som positiv feedback og valg hos individet som påvirker selvbestemmelsen og kompetansen er med på å øke intensiteten av indre motivasjon hos individet (Deci & Ryan, 1985).

Den andre teorien SDT er utarbeidet fra teorien **Toward an organismic integration theory. Motivation and development** (Deci & Ryan, 1985).

Teorien om organisk integrasjon tar for seg menneskets utvikling av motivasjon. Teorien omhandler hvordan individet integrer ytre faktorer til sine egne (Deci & Ryan, 1985). I prosessene rundt deltakelse til individet kreves en spontanitet, naturlig tendens til integreringen av aktiviteten som ikke kommer fra omgivelsene til individet, men fra individet selv (Deci & Ryan, 1985). Videre skriver Deci & Ryan (1985) at ikke alle forandringer i motivasjon kommer fra individets selv, men deltakelse som integrerer individet i aktiviteten, med interesse for å lære, utøve og mestre. Ikke bare vil indre motivasjon føre til deltakelse, men også strukturere forskjellene slik at indre motivasjon fører til forskjellige aktiviteter (Deci & Ryan, 1985). Mens ytre motivasjon fokuserer på integrering og regulering for oppførsel som er krevd av sosiale forskjeller. Med denne teorien kan man måle deltakelse til aktivitet som ikke er regulert selv for individet (ytre motivert) til indre motivert deltakelse i en aktivitet (regulert). Den indre motivasjonen blir regulert av mål og verdi for deltakelse hos individet, og individet har stor grad av selvbestemmelse over aktiviteten. Det menes da at

individet har regulert om de ytre faktorene til sine egne indre mål og verdi i aktiviteten (Deci & Ryan, 1985). Man ser en internalisering hos individet. Hvor individet internaliserer ytre faktorer for å delta til integrerte indre faktorer for seg selv.

Den siste teorien som SDT er utarbeidet fra er teorien **Causality orientations theory** (Deci & Ryan, 1985).

Teorien om kausal orientering, Deci & Ryan (1985) skriver at etter en god del undersøkelser for de to teoriene ovenfor har de fått bekreftet at det er tre ulike prosesser rundt motivasjon. Disse er selvbestemmelse hos individet, kontrollstyrt av individet og upersonlig for individet. Som er henholdsvis de tre internaliserende prosessene og regulerende prosessene hos individet som er informerende, kontrollerende og umotivert handling hos individet (Deci & Ryan, 1985). Videre sier Deci & Ryan (1985) at det er ulike orienteringer hos individet som bestemmer årsakssammenhengen til deltakelse. Disse tre orienteringene er at individet er autonom, kontrollert og upersonlig. Den autonom orienterte involverer tendensen til å velge og tolke initiativ og regulere om faktorer som informerende og derfor tilnærme seg til å bli indre motivert. De ytre motiverende faktorene internaliserer om til individets mål og mening. Denne orientering er i stor grad preget av selvbestemmelse. Den kontrollorienterte beskrives av Deci & Ryan (1985) som at individet har en tendens til å velge eller internalisere omgivelsene som kontrollerende og dette settes sammen med kontrollstyrt oppførsel. Den upersonlige orienterte ser på situasjonen som umesterlig, og dette relateres til umotiverte handlinger hos individet. Denne teorien er utarbeidet for å forstå årsakssammenheng til deltakelse.

2.5 Hvordan blir kundenes indre motivasjon påvirket i følge SDT.

I følge Deci & Ryan (1985) kan ytre motiverende faktorer være med på å senke intensiteten av indremotivasjonen hos individet. Ytre faktorer for kunden da være:

- Press fra omgivelsene for å holde seg i form.
- At resultatet med treningen skal være å fikse på det ytre. For eksempel å gå ned i vekt.
- Belønninger i form av medalje, eller sosial status.
- Feedback fra den personlige treneren.
- Gode resultater på tester.
- Ros fra omgivelsene.

Videre sier Deci & Ryan (1985) at det er tre kilder til indre motivasjon.

Disse tre kildene er den vedvarende læringen som treningen tilbyr, mulighet for personlig mestring og mulighet til å oppleve gode følelser og øyeblikk.

Når mennesket er fri fra ytre faktorer som påvirker dem til deltakelse i en aktivitet og fri fra indre press om å måtte delta, vil individet da søke situasjoner som interesserer dem og som tilfredsstillende kreativitet (Deci & Ryan, 1985). De søker utfordringer som passer deres nivå. Som for eksempel når kunden finner optimale utfordringer vil kunden arbeide mot å tilpasse seg disse (Deci & Ryan, 1985).

3.0 Metode.

Metoden jeg har valgt for å besvare problemstillingen ” hvilke motivasjonsfaktorer er med på å påvirke et individ til å opprettholde treningen over tid?” er kvalitativ metode.

3.1 Kvalitativt forskningsintervju

Metoden jeg velger å bruke er kvalitativ metode hvor jeg finne ut hvilke mening individer får med trening. Hva som kjennetegner motivasjon og hvilke egenskaper ved fenomenet motivasjon (Johannessen , Tufte & Christoffersen, 2011). Et forskningsintervju er en samtale mellom mennesker, der det ikke er en konversasjon mellom likeverdige deltakere, ettersom det er forskeren som definerer og kontrollerer situasjonen (Kvale, 1997). Temaet for intervjuet gis av intervjueren, som også kritisk følger opp intervjupersonens svar på spørsmålene (Kvale 1997). Videre sier kvale (1997) at hvis samtalen mellom mennesker ikke fantes ville det ikke ha eksistert noen allmenngyldig kunnskap om den sosiale arena. Samtale brukes som en metode til å tilegne seg kunnskap (Kvale, 1997). Det er i nyere tid det kvalitative intervjuet er blitt brukt i økende grad som forskningsmetode i seg selv (Kvale, 1997). Videre sier kvale (1977) at om vi skal ta for oss metodiske problemene med å gjennomføre et intervju som metode beveger vi oss inn på det teoretiske området, der vi tar for oss ulike forestillinger om de spesifikke emnene som blir undersøkt.

Med kvalitativ metode sier vi noe om kvalitet eller spesielle kjennetegn/ egenskaper ved fenomenet som skal studeres. Kvalitativ metode er spesiell gunstig om vi skal undersøke fenomener vi ikke kjenner særlig godt, og som det er forsket lite på, når vi undersøker med kvalitativ metode ønsker vi en mer grundig forståelse av fenomenet (Johannesen., Tufte & Christoffersen, 2011). Formålet med kvalitative metode er å som regel å komme nær innpå personen vi skal intervjuet, på den måten kan vi forstå hvordan individet oppfatter virkeligheten rundt seg, og dermed forstå valg hos individet (Johannesen., Tufte & Christoffersen, 2011). vi kan på forhånd av et slikt intervju tenke oss flere begrunnelser hos individet for valg av trening, men vi kan ikke være sikker før vi har snakket med personen som skal intervjues (Johannesen., Tufte & Christoffersen, 2011).

3.2 Utvalgsstørrelse og utvalg av informanter ved kvalitative intervju

Det som kjennetegner kvalitative metode er at vi forsøker å få mye informasjon ut av et begrenset antall informanter (Johannesen., Tufte & Christoffersen, 2011). Hvor stort utvalget av informanter vil være avhengig av problemstillingen og måten data innhentes på. Ekstreme og eller avvikende utvalg består av personer eller tilfellet av personer som er rike på informasjon fordi de er ekstreme, spesielle eller avvikende i forhold til andre (Johannesen., Tufte & Christoffersen, 2011). I mitt tilfelle av utvalg av informanter er mine informanter spesielle i den form at de har greid å gjennomføre trening over tid og har erfaring om hvilke motivasjonsfaktorer som har vært til stede. På denne måten ble hovedmålet med intervju å belyse informantens opplevelse, verdi, tanker erfaringer og følelser. Dette kan hjelpe meg til å besvare min problemstilling. Hvilke motivasjonsfaktorer påvirker et individ til å opprettholde treningen over tid (Kvale,1997).

Intervjuene foregikk ansikt til ansikt i treningslokalet. Jeg ønsket å se intervjuobjekter under intervjuet, og intervjuet foregikk som en samtale. Intervjuene ble tatt opp på lydbånd, dette for at jeg kunne være en bedre lytter, på denne måten kunne jeg holde mitt fokus på informanten. Det kvalitative intervjuet var strukturert , det vil si at jeg tilrettela teorien og utarbeidet en intervjuguide på forhånd av intervjuene (se vedlegg 4) (Johannesen., Tufte & Christoffersen, 2011). Av hensyn til informantens opplysninger og anonymitet ble lydbåndene slettet etter analysen av svarene.

Jeg tok personlig kontakt med informantene og ga dem et informasjonsbrev der de fikk opplysninger om intervjuet (se vedlegg 2).

De underskrev et brev om taushetserklæring som tar for seg at informanten forblir anonym i oppgaven, informanten kan ikke spores tilbake i oppgaven og all data som er blitt brukt vil bli slettet (se vedlegg 1). Informanten ble opplyst om at hvis de ville trekke seg var dette helt greit, var det spørsmål de ikke ville svare på var dette også i orden. De ble gjort oppmerksom på at jeg ikke var ute etter noen riktige eller gale svar, jeg var kun takknemlig for at de ville delta og dele sine erfaringer rundt det å trene. På forhånd opplyste jeg de om oppgavene, og viste de litt om teorien som jeg skulle intervju de i forhold til. Intervjuene tok ca en times tid på hver informant.

3.3 Bakgrunn og utvelgelse av informanter.

Jeg ønsket å få mye informasjon ut av de tre informantene jeg har valgt å intervju til denne oppgaven. Jeg ønsket å gå i dybden av hvilke motivasjonsfaktorer som påvirket dem til å opprettholde treningen. På grunn av dette var det viktig for meg å belyse informantens opplevelse av treningen, hvilken verdi de så i treningen og tanker, erfaringer og følelser rundt det å trene (kvale,1997). Målgruppen jeg valgte ut var å finne tre informanter som hadde trent over en viss periode. Jeg så på dette som et krav og satte minimum fire år. Etter at en kunde har trent i fire år vil jeg gå ut fra at kunden har erfaring rundt det å trene, har følt på ulik motivasjon rundt det å trene og har fått treningen til å bli en rutine i hverdagen. At kundene ikke skulle drive på med en annen fysisk aktivitet slik som for eksempel fotball, sykling, dansing osv. Var et valg jeg tok på grunn av at jeg ønsket at kundene skulle ha et nokså likt utgangspunkt for å trene, og ikke ha andre faktorer i livet som motiverte dem til å trene. Da de andre faktorene for å trene ville gjøre det vanskeligere for meg å avdekke kundens motivasjon til å trene på et treningssenter. At informantene er i alderspennet 50 -60 år var et valg jeg tok på grunn av at det er denne aldersgruppen som er overrepresentert ved treningssenteret og som tar kontakt med en personlig trener. At kunden skulle ha trent med en personlig trener var et valg jeg tok på bakgrunn av min interesse for feltet personligtrener. Jeg har lurt på hvordan den personlige trener påvirker motivasjonen hos kunden, hvordan den personligtreneren påvirker treningen og valg av livsstil hos kunden. Disse tankene rundt det å trene med en personlig trener ble også en naturlig avgrensning av valg av informanter til oppgaven. På bakgrunn av kravene til mine informanter ser jeg på mine informanter som spesiell utvalg, dette fordi jeg ser på de som unike i sin form av at de har trent med en personlig trener over flere år, samt at de har opprettholdt treningen over flere år (Johannesen., Tufte & Christoffersen, 2011). Mitt utvalg av informanter har vært strategisk, fordi jeg har gjort meg tanker rundt målgruppe, tanker rundt tidsspenn på målgruppen samt alder hos målgruppen og at jeg stiller krav til tid de har brukt på et treningssenter (Johannesen., Tufte & Christoffersen, 2011).

3.4 Validitet og reliabilitet

Hvor pålitelig er data jeg har innhentet i denne oppgaven. Intervjuguiden ble utformet i forhold til en psykologisk teori SDT. For at jeg kunne stille spørsmål med grunnlag i denne teorien var det viktig at jeg satte meg godt inn i SDT og motivasjon (se avsnittet om teori). Teori betraktes abstraksjon av virkeligheten, teori gir uttrykk om vår generelle kunnskap og våre antagelser av virkeligheten (Johannesen., Tufte & Christoffersen, 2011). Det vil være vanskelig for en forsker å kopiere ens annen kvalitative forskning grunnet erfaringsbakgrunnen til forskeren, og ingen andre kan derfor tolke på grunnlag av forskerens erfaringsbakgrunn (Johannesen., Tufte & Christoffersen, 2011). Jeg som forsker kan styrke påliteligheten ved å gi mine lesere en inngående beskrivelse av konteksten, slik som jeg har gjort ved å begrunne valg jeg har gjort underveis i denne oppgaven (Johannesen., Tufte & Christoffersen, 2011). Jeg gir leserne en åpen og detaljert fremstilling av fremgangsmåten for hele forskningsprosessen (Johannesen., Tufte & Christoffersen, 2011). Med tanke på teori blir det utarbeidet en referanseliste. Data jeg har funnet kan ikke spores, dette er for å bevare informantens anonymitet.

I følge Johannesen., Tufte & Christoffersen (2011) er en vanlig måte å måle validitet innenfor kvantitative undersøkelser med spørsmålet ” måler vi det vi tror vi måler ? ”. Dette betegnes som begrepsvaliditet (Johannesen., Tufte & Christoffersen, 2011). Er det en sammenheng mellom data jeg har innhentet i denne forskningen og fenomenet motivasjon som er undersøkt. Validiteten i denne forskningen blir da på hvilken måte jeg reflekterer formålet med studiet og representerer virkeligheten som er angitt i resultat og drøfting (Johannesen., Tufte & Christoffersen, 2011). Etter vedvarende observasjoner av fenomenet motivasjon ved treningssenteret og ved studie av teori har jeg investert tid til å bli godt kjent med feltet motivasjon, og derfor har bakgrunn for å skille mellom relevant og ikke relevant informasjon i besvarelsene til informantene. Spørsmålet om validitet blir om forskningsprosjektet kan overføres til liknende fenomener. Forskingen kan ikke begrenses til ren innsamling av data, da data jeg har innhentet til denne oppgaven er analysert. Å analysere innebærer å ta kodede opplysninger ut av den helheten de inngår i, for så å bygge opp en ny og forskerkonstruert kunnskap om fenomenet motivasjon i denne forskningen (Johannesen., Tufte & Christoffersen, 2011). Med tanke på at det er utarbeidet en intervjuguide til denne oppgaven kan dette gi en etterprøving av validitet av denne forskningen. Siden jeg har et erfaringsgrunnlag for å tolke data, vil det ikke bli etterprøvbart for andre å fortolke med

samme bakgrunnserfaring. Etter utarbeidelsen på intervjuguiden er det en viss etterprøvbarhet på denne forskningen (Johannesen., Tufte & Christoffersen, 2011).

Informantene blir betegnet slik videre i oppgaven :

Kunde A: Mann i 50 årene.

Kunde B: Mann i 50 årene.

Kunde C. Mann i 50 årene.

4.0 Resultater og drøfting

Jeg velger å strukturere resultatene slik at jeg deler de opp i tre avsnitt. Det første avsnittet er om Amotivasjon, jeg setter her inn resultater som kan knyttet opp mot om kunden har følt seg helt umotivert for trening, deretter et lite sammendrag om dette. I avsnitt to tar jeg for meg de tre ytre faktorene ytre regulerende, introjeksjonsregulering og identifisert regulering, med et sammendrag til slutt. Det siste avsnittet omhandler indremotivasjon og resultater jeg har fått innhentet som bygger opp mot indre motivasjon hos kundene med et lite sammendrag. Etter dette tar jeg for meg de psykologiske behovene i SDT og om kundene oppfyller disse opp mot skalaen fra ytre til indre motivasjon og integrering og regulering av målene og verdien av trening.

4.1 Amotivasjon

Amotivasjon er når individet opplever å ikke ha noen form for ytre eller indre regulerende faktorer til å delta i den fysiske aktiviteten (Deci & Ryan, 1985). Det kan være at kunden ikke ser hensikten med å være i fysisk aktivitet, og opplever heller ikke at det er et behov for å delta i aktiviteten.

Kunde B sier at :

Jeg har aldri vurdert å ikke dra på trening. Dette er fordi jeg vet at det sitter noen å venter på meg nede på senteret. Samholdet i gruppen er så sterkt representert at om man ikke møter opp så skal man ha legeerklæring (kunde B).

Kunde B sier videre:

Før jeg kom med i morgengruppen trente jeg med en venn, vi trente sammen i et år. Det oppstå en konflikt mellom oss. Dette gikk så hardt innpå meg at jeg sluttet og trene og var langt nede psykisk. men etter at jeg kom med i den nye gruppen har dette gitt meg en ny grunn for å dra på trening, og vi har et samhold med et felles mål, og felles interesse om å komme i god form. Dette er svært motiverende.(Kunde B).

I dette utsagnet kommer det frem at selv om kundene har vært svært lite motivert til å dra på trening har gruppen vært motivet å dra.

Kunde C sier i sitt utsagn at:

Jeg har nok dratt på trening uten noen form motivasjon, dette er fordi man ikke avlyser med gruppen eller den personlig treneren. Når jeg har kommet til senteret uten noen form for motivasjon har motivasjonen snudd når jeg har kommet i gang med dagens trening. (Kunde C).

Det kunde C sier her er at han har dratt på trening uten noen form for indre motivasjon. Da har forpliktelsen ovenfor de andre fått han av gårde. Ifølge Mallett (2005) er motivasjonsklimaet rundt kunden er svært viktig. I dette utsagnet sier kunden at samholdet i gruppen er så viktig for han at det er det som får han av gårde til treningen når motivasjonen for å trene er veldig liten.

Kunde A sier :

det er mitt valg å dra på trening, det har nok vært tungt å komme av gårde i perioder, men det at jeg vet at det sitter noen å venter på meg er en viktig faktor for å komme meg av gårde. Jeg trener for min egen del og oppnår kompetanse for meg selv, dette er motiverende for meg. (Kunde A).

Drøfting av amotivasjon

Jeg opplever at ingen av kundene opplyser om å ha vært helt umotiverte for trening. Selv om Kunde B opplyser om at han har sluttet med trening en gang i en perioden. Kunden sluttet grunnet en konflikt med en tidligere treningspartner, som han opplyser var veldig tungt. Felles for alle kundene er at de opplyser om at motivasjon for selve treningen har vært lav så har motivasjon til å møte gruppen vært høy. Dette stemmer godt overens med det Mallett (2005) skriver om motivasjonsklima. Mallett (2005) sier at et autonomistøttende klima er viktig i forhold til å oppfylle de tre psykologiske behovene i SDT. Videre sier Mallett(2005) at det er trenerens ansvar å tilrettelegge for at kundene oppfyller behovene i SDT. I følge disse utsagnene til kundene kan man gjør seg noen tanker med at treneren har gjort en god jobb med å skape et autonomistøttende klima, da det er den sosiale konteksten rundt treningen som får kunden til å dra på trening når motivasjonen er lav.

4.2 Ytre motivasjon

Ytre motivasjon omhandler de tre ytre faktorene for deltakelse til handling i kontinuumet. De tre faktorene er:

Ytre regulerende, introjeksjonsregulering og identifiserte reguleringer.

Kunde C. Har som mål med sin trening å mestre hobbyen sin motorsykkel. Dette målet kan knyttet opp mot identifisert regulering, da kunde C trener for å oppnå et resultat utenfor selve treningen.

Kunde C sier :

Målet mitt med trening er å være i form til å kjøre fort på motorsykkel. Det er det som gjorde at jeg ville starte med en personlig trener, og ettersom jeg så at det ga resultater er det også derfor jeg fortsetter med den personlige treneren. Å kjøre motorsykkel er en stor lidenskap for meg. Det andre målet mitt er å se bra ut og hindre forfall i kroppen, noe som kommer med alderen. Men med trening ønsker jeg å hindre forfallet så lenge som mulig, selv om jeg vet det kommer en dag (Kunde C).

Kunde C har to ytre mål for å trene med personlig trener. Hvor det ene er å ha en fysikk til å drive på med det han liker å gjøre, kjøre motorsykkel. Det andre er å se bra ut for omverden. Kunde A opplyser at han startet med å trene for å unngå en operasjon etter slitasje i knærne. Dette målet kan kobles opp mot introjeksjonsregulering, der han trener for indre press for å unngå ubehag i form av smerter hvis han ikke tar tak i livsstilen. Han opplyser også at han ønsker å starte med personlig trener for å gå ned i vekt som er en ytre regulerende faktor for å delta i treningen, der belønningen er vektreduksjon og bedre helse.

Kunde A sier :

Før jeg startet å trene var jeg kraftig overvektig, jeg var i fare for å få sykdommer knyttet opp mot vekten min. Jeg gikk også rundt med smerter i knær og andre ledd. Jeg var hos legen for utredning av kneprotese, jeg ønsket ikke denne operasjonen da jeg vet at det sjelden holder med en operasjon. Jeg var innom en fysioterapeut som fortalte meg at med trening kunne jeg forhindre denne operasjonen. Jeg startet med trening dagen etter. Dette var en stor motivasjon for meg til å starte å trene. Samtidig fortalte venner, kjæreste og kolleger at jeg måtte ta noen grep rundt livsstilen da det

jeg drev med var rovdrift av kroppen. Med tanke på at jeg er en livsnyter av person. Målet var også at jeg skulle gå ned en hel del i vekt (Kunde A).

Her opplyser kunde A to ytre faktorer for å starte med trening og personlig trener. Han ville nå de ytre målene hvor det ene er for å unngå en operasjon grunnet livsstil og den andre er vektreduksjon.

Kunde B opplyser at han ønsket en livsstil forandring der han ønsket en varig vektreduksjon, og et ønske om å føle seg bra i sin egen kropp. Disse to målene kan vi knytte opp mot ytre regulerende faktorer, da kunde B ser på målet for å kunne føle seg bra i sin egen kropp er å gå ned i vekt.

Kunde B sier:

Jeg ønsker å starte med trening for å gå en hel del ned i vekt, jeg var veldig overvektig og slet med både kosthold og overvekt. Jeg visste ikke hvordan jeg skulle ta tak i dette. Jeg trente aktivt for mange år siden. På 1980-tallet var jeg medlem på et treningssenter der jeg trente for å bygge muskler. Jeg forsto at jeg ikke hadde dagens kunnskap om trening og ønsker derfor hjelp av en personligtrener for å komme meg i form, og for å få dagens kompetanse rundt det å trene. Samt få en sunn livsstil. Jeg ønsker også å se bra ut for kjæresten min, jeg ønsker å føle meg vel i min egen kropp (Kunde B).

Det at kunde B ønsker vektreduksjon ser han på som noe han trenger for å føle seg vel i sin egen kropp. Han ønsker videre å se bra ut for kjæresten sin, noe som kan peke mot en ytre regulerende faktor for å trene.

Alle kundene never at de ønsker å bruke en personlig trener for å øke sin kompetanse om trening og livsstil.

Kunde A sier :

Jeg prøvde å trene et år uten personlig trener, men vekten endret seg ikke i det hele tatt. Jeg forsto at jeg ikke hadde nok kompetanse på området trening. Derfor tok jeg kontakt med en personlig trener på treningssenteret. Jeg ønsker å få mer kunnskap om det å trene, trene på riktig puls, teknikk ved styrketrening og hvordan jeg kunne

komme i bedre form. Etter en periode med den personlige treneren, så jeg positive resultater på vekten, og knevondtene ble etter hvert bedre. Jeg fikk også tilbakemeldinger, og gjennomførte tester som visste en forbedring i fysikken (Kunde A).

Kunde C sier:

Med min utdannelse har jeg en hel del kunnskap rundt det å trene. Jeg har trent før, men har ikke greid å pushe meg og heller ikke fått de ønskete resultatene jeg trente for. Med en personlig trener ønsket jeg å få mer av dagens kunnskap rundt det å trene. Jeg ønsket også å ha en person som ga meg tilbakemeldinger og pushet meg til å komme meg ut av komfort sonen min (Kunde C).

Det kommer frem i intervjuene at de tre kundene har dratt på trening grunnet indre press (introjeksjonsregulering).

Kunde A sier om det å trene for indre press:

Jeg har opplevd å få dårlig samvittighet ovenfor meg selv når legen, kolleger og venner fortalte meg at jeg drev med rovdrift av min egen kropp. Jeg er en livsnyster av person og elsker god mat og god vin. Dette ga utslag i overvekt og dårlig livsstil. Jeg har dratt på treningssenter og trent grunnet indre press hvor jeg vet at treningen gir meg noe bra, selv om jeg i utgangspunktet ikke har vært motivert til å trene (Kunde A).

Kunde B sier om det å trene for indre press:

Indre press for å trene for meg er når dagene er svarte og jeg føler meg deprimert og jeg vet at det å trene er terapi for meg. Da drar jeg på trening for å få en bedre dag. Hva venner, familie sier forteller meg hva jeg må gjøre hører jeg ikke på. Å trene er noe jeg gjør for meg selv, og for å forberede min livsstil. (Kunde B).

Kunde C sier om det å trene for indre press:

Når jeg sitter å sturer og dagen er helt svart sier ofte min kone at jeg må komme meg ut en tur, det er i disse stundene jeg føler meg helt umotivert for å trene, men jeg vet også at om jeg kommer meg av gårde så hjelper dette på humøret. Jeg trener også for å se bra ut, og forhindre forfall av kroppen. Å se bra ut er viktig for meg. Etter å ha trent i fire år vet jeg at det å trene hjelper mot disse svarte dagene, jeg får mer energi av å trene (Kunde C).

De tre kundene jeg har intervjuet opplyser også om at de alle trener for å nå en ytre belønning.

Kunde A sier om dette:

Å unngå kneoperasjon med trening, er en av de viktigste faktorene for at jeg startet med å trene. Jeg ønsker også en varig livsstils endring der jeg har overskudd til å takle utfordringen i min hverdag, om det så er å løpe eller å gå turer, dra på skiturer uten at det er et stort ork. Jeg har opplevd så mange helse effekter ved å trene at jeg kan aldri tenke meg å slutte. Nå har jeg en kropp som fungerer, og som jeg føler mestring med, jeg kan være med på aktiviteter jeg bare kunne drømme om før. Elgjakta går som en lek, før var det tungt for meg (Kunde A).

Kunde B sier om dette:

Før brukte jeg minst like mye penger på usunn mat som det jeg gjør i dag på personlig trener. Jeg har oppnådd kompetanse rundt trening og jeg merker at etter en treningsøkt stiger energi nivået og jeg er klar for dagens utfordringer både fysisk og mentalt. Å kjenne livsstils forandringen på kroppen er en voldsom motivasjonsfaktor for meg til å drive på med trening og investere videre i en personlig trener (Kunde B).

. Kunde C sier om dette :

å ha en god fysikk er viktig for meg for å kunne drive på med min store lidenskap motorsykkel racing. Det er det viktig å ha både styrke og utholdenhet til å sitte på sykkelen i stor fart. Jeg opplever at dette er blitt lettere for meg etter at jeg startet med personlig trener og jeg har fått mer struktur over treningen enn det jeg hadde før. jeg føler også at jeg forhindrer forfallet av kroppen min, selv om jeg vet at alderen innhenter meg en dag (Kunde C).

Drøfting av ytre motivasjon

Weinberg & Gould (2011) sier at relevante og realistiske mål er en viktig faktor som er med på å skape motivasjon hos en utøver. Vealey (2005) bekrefter det ved å tilføre at en god målsetting hjelper utøveren til å regulere tanker, følelser og atferd rettet mot målet. Ut fra dette kan vi se en sammenheng med å trene med en personligtrener og sette mål som er relevante og realistiske for disse tre kundene. Resultatet ut fra intervjuene viser at alle har ytre regulerende målsetninger for å trene. Kunde A kan peke opp mot at han oppnår en belønning i form av unngåelse av ubehag, der han fikk valget om å starte å trene, eller gå gjennom en operasjon for kneprotese, kneprotese velger jeg her å se på som et ubehag hos kunden. Kunde A ønsker også en varig endring av livsstil hvor han oppnådde helsegevinster ved å trene. Deci & ryan, (1985) sier om ytre regulerende faktorer for å trene er belønning i form av medalje, sosialstatus, eller fravær av ubehag. Å være overvektig oppleves for både kunde A og B som ubehagelig. Kunde C opplyser i svarene at han ønsker å se bra ut for omgivelsene sine, å se bra ut er en form for ytre belønning for å være i fysisk aktivitet for kunde C. Å trene grunnet fravær av ubehag eller i form av en belønning som å se bra ut kan virke lite selvbestemt hos kunden. Mallett (2005) skriver at en trener som fremmer resultatorientering hos sine utøvere, er med på å senke selvbestemmelsen hos utøveren, og skifter dermed årsakssammenhengen fra indre til ytre. Med tanke på hva disse kundene ønsker å oppnå med treningen, vil det være naturlig å tenke at treneren bør fremme oppgaveorienter for at kundene skal føle stor grad av mestring (Weinberg & Gould, 2011) og videre føle større grad av selvbestemmelse (Mallett,2005).

Introleksjonsregulering menes med at kunden deltar i aktivitet for å unngå indre press. Den ytre faktorer for å delta er blitt delvis internalisert, men ses på ikke som en del av selve hos individet, og oppleves derfor ikke som selvbestemt (Deci & Ryan, 1985). At lege og venner

fortalte Kunde A om å ta noen grep rundt livsstilen sin, virker som indre press for kunde A. Dette var det som fikk han til å starte å trene, og han opplyser at han følte det som veldig motiverende å starte å trene når han ble fortalt at han kunne unngå en operasjon hvis han tok noen tak rundt livsstilen sin. Kunde A adopterte verdien av trening til sin egen motivasjon, med utgangspunkt i utsagnet til kunden kan man tenke seg at han følte dermed stor grad av selvbestemmelse over avgjørelsen (Mallett,2005). Kunde C opplyser at når hans kone sier at han burde trene for å oppnå større psykisk velbehag så føler han dette som et press for å trene. Han opplyser at han drar på treningen uten noe videre lyst, men at gjennom treningstimen så forandrer innstillingen til trening seg. Kunde B opplyser at han ikke trener for andre, men kun seg selv. Dette er litt selvmotsigende etter at han fortalte at han ønsker å se bra ut for kjæresten sin som kan setter sammen med ytre regulerende årsaker til å velge handling (Deci & Ryan,1995). At venner og familie ikke påvirker hans indre press for å trene er lite troverdig, da dette vil ha en effekt at noen forteller deg å ta noen grep rundt livsstilen, men han har rett i at det han selv han trener for, det viser stor grad av selvbestemmelse selv om han ikke opplever stor glede av treningen (Deci & Ryan,1995). Kunde B sier videre at han føler indre press for å trene for å lette de mørke deprimerede dagene, han bruker da trening som terapi fordi han vet at et hjelper på humøret å trene. Kunde C er den personen i intervjuet som viser til å ha størst målt motivasjon for å trene grunnet identifisert regulering. Han føler seg selvbestemt for å trene for å nå et resultat utenfor trening. Dette er å mestre å kjøre motorsykkkel racing, dette krever en god fysikk. Videre sier både kunde A og kunde B at de ønsker en varig livsstil forandring. Dette peker mot med at de er selvbestemte ved valg av trening, da en livsstils forandring er en stor ytre faktor for at de trener. Det kan virke som om de har integrert troen på at trening er sunt og dermed positivt å delta på (Mallett,2005).

4.3 Indre Motivasjon

Indre motivasjon blir omtalt som at individet deltar i en aktivitet med selve aktivitet som belønning (Deci & Ryan, 1985). Individet deltar i aktiviteten kun for sitt eget positive utbytte og tilfredsstillelse.

Kunde B og kunde A er de to kundene som opplyser at de føler størst grad av indre motivasjon. De har over tid oppnådd større kompetanse på området trening, de føler samhold med gruppen og de opplever seg selv som selvbestemte.

Kunde B sier at han kun trener for sin egen del, det er ingen som kan fortelle han hva han skal gjøre og ikke gjøre. Om han ikke forstår hensikten med å trene, så trener han ikke.

Kunde B sier:

jeg trener kun for min egen del, jeg føler at jeg mestrer treningen og dette gir meg en voldsom glede. Før kunne jeg trene for å nå målet og målet var når økten var over. Nå er opplever jeg at jeg er mer her og nå å trening. Jeg er blitt mer oppgaverelatert og det er morsomt å mestre oppgaver underveis i en økt. For eksempel ligge på en pulssone i en hel time på tredemølla. Eller gjøre øvelser jeg før aldri trodde jeg skulle gjøre. Jeg opplever både glede og entusiasme under treningsøktene (kunde B).

Kunde A opplyser at det å kjenne hvordan trening påvirker kroppen er en voldsom motivasjon for han. Han opplever å ha fått en ny selvtillit og føler at han virkelig mestrer de utfordringen han får på treningen og andre utfordringer i hverdagen.

Kunde A sier:

Jeg føler både glede, entusiasme og mestring når jeg trener. Det er utrolig morsomt å kjenne at kroppen responderer på det jeg vil. Jeg har forandret livet mitt med trening, lagt om kosthold og fått mer kompetanse rundt det å ha en sunn livsstil, samt ta sunne valg som er gode for meg (Kunde A).

Kunde C kommer med opplysninger som at han ikke greier å ta seg helt ut når han trener alene. Det kan da gjøres noen tanker om at han ikke er blitt selvgående, og føler mestring alene.

Kunde C Sier:

Jeg trener alene, men for å ta meg helt ut og trenger jeg en person som pusher meg ut av komfort sonene min. Det å trene sammen med andre personer er motiverende for meg, da jeg føler at jeg blir sett og får respons på det jeg gjør (Kunde C).

Drøfting av indre motivasjon

Med utgangspunkt i hva kundene svarte på indre motivasjon er det kunde A og kunde B som opplyser høyest grad av indre motivasjon. De sier de kun trener for seg selv for å gjøre seg selv enda bedre enn det de er i dag. De opplyser også gleden over effekten treningen tilfører livene deres. Det kan se ut som om kunde A og B har internalisert treningen som noe meningsfylt og verdifullt for dem (Deci & Ryan, 1985). De har adoptert de yrefaktorene for å trene og omgjort de til indre faktorer med mestring, glede, stolthet og verdi i forhold trening (Mallet, 2005). Dette gjør at kunde A og kunde B føler en stor grad av selvbestemmelse (Mallet, 2005). Kunde C opplyser også at han har en indre motivasjon til å trene, men ikke samme grad som Kunde A og B, dette viser til resultater kunde C opplyser om. Slik som at kunde C ikke føler seg like selvgående som kunde A og B, men trenger en ytre faktor (Personlig trener) for å greie å ta seg helt ut på treningen. Det kan da vurderes om kunde C ikke har internalisert de ytre faktorene for å delta i trening til meningsfullt og verdifullt for seg selv (Deci & Ryan, 1985).

4.4 Grunnleggende behov

De grunnleggende behovene Deci & Ryan (1995) operer med i SDT er at når et individ føler at aktiviteten er selvbestemt vil individet oppleve at aktiviteten er positivbetiget. I forhold til når det er ytre kontrollerende faktorer som styrer over individets deltakelse i aktiviteten (Deci & Ryan, 1985). I den grad individet har selvbestemmelse over deltakelse i aktiviteten er avhengig av individets grad av tilfredsstillelse av de grunnleggende behovene autonomi, kompetanse og samhørighet.

Med utgangspunkt i hva kunde A og kunde B opplyser om ved indre motivasjon. Peker dette på at de har oppnådd tilfredsstillelse av de tre psykologiske behovene i SDT. De har oppnådd kompetanse rundt sin trening og opplever det å trene som noe givende. Samt at de kommer med opplysninger som kan tilsi at de føler seg selvbestemte ved trening.

Kunde A sier:

Det å kjenne på kroppen hvordan treningen påvirker meg er svært motiverende. Jeg opplever å ha fått en ny selvtillit, og at jeg mestrer de utfordringene hverdagen gir meg. Jeg føler både glede, entusiasme og mestring når jeg trener. Det er utrolig morsomt å kjenne at kroppen responderer på det jeg vil. Jeg har forandret livet mitt

med trening, lagt om kosthold og fått mer kompetanse rundt det å ha en sunn livsstil, samt ta sunne valg som er gode for meg (Kunde A).

Kunde B sier:

jeg trener kun for min egen del, jeg føler at jeg mestrer treningen og dette gir meg en voldsom glede. Før kunne jeg trene for å nå målet og målet var når økten var over. Nå er opplever jeg at jeg er mer her og nå å trening. Jeg er blitt mer oppgaverelatert og det er morsomt å mestre oppgaver underveis i en økt. For eksempel ligge på en pulssone i en hel time på tredemølla. Eller gjøre øvelser jeg før aldri trodde jeg skulle gjøre. Jeg opplever både glede og entusiasme under treningsøktene (kunde B).

Kunde C sier:

Jeg trener alene, men for å ta meg helt ut og trenger jeg en person som pusher meg ut av komfort sonene min. Det å trene sammen med andre personer er motiverende for meg, da jeg føler at jeg blir sett og får respons på det jeg gjør (Kunde C).

Kunde C er den kunden som ikke opplever å ha blitt mer selvgående, han har nok opplevd å bli mer selvgående i større grad enn før, men han har ikke oppnådd nok kompetanse til å trene alene å mestre. Da det med å mestre er viktig for å føle en indre glede (Weinberg & Gould,2011). Kunde C er også den kunden som kan peke opp mot å ha størst grad av ytre motivasjon i intervjuet. Kunde A, kunde B og Kunde C opplever at de har oppnådd resultatene med treningen. Kunde A har forandret livsstil markant og opplever nå å ha stor glede av å ha en kropp som responderer på det han vil. Han sier at han kan dra på skiturer og løpeturer som han før kunne drømme om. Kunde B sier at han har hatt en kraftig vektreduksjon og trives nå bedre i sin egen kropp. Kunde B har også lagt om livsstilen sin og blitt mer var på valg han tar omkring kosthold og aktiviteter i hverdagen. Kunde A og B opplever større kompetanse rundt sin egen livsstil og hvilke valg som er gode for å fortsette den gode trenden de er inne i.

5.0 Avslutning

Når jeg har analysert svarene til informantene og vurdert svarene opp mot SDT så ser vi kompleksiteten av motivasjon. Det er flere sammensatte faktorer som motiverer de ulike kundene til å delta i treningen. Disse faktorene forandrer seg også fra dag til dag med tanke på dagsformen og humøret til kundene. Når vi ser på hvert enkelt mål hver kunde har i forhold til trening har synet på trening forandret seg over tid. Det har skjedd en internalisering av mål og verdig for kunden i forhold til det å trene (Deci & Ryan, 1985). Med tanke på internalisering er det kunde A og kunde B som har integrert målet med trening til seg selv og finner pr dag treningen som både verdifull og meningsfull (Mallett,2005). Kunde A og kunde B opplever stor grad av mestring selv når de trener alene. Videre opplever de å har blitt mer selvgående grunnet økt egenkompetanse rundt sin egen trening. Kunde C opplever at han mestrer sin hobby bedre og dette gjør at han fortsetter å trene. Alle påpeker også viktigheten av det sosiale når de skal trene. Det at de er en gruppe og har et felles mål om en bedre livsstil er svært viktig for dem. De sier alle at når de er svært umotiverte for å trene, så er det å vite en del av en gruppe og at andre venter på dem er det en viktig faktor som får dem til å dra på treningssenteret.

På bakgrunn av disse funnene peker det mot at den største motivasjonsfaktoren er det sosiale rundt treningen. Da det er sosial forpliktelse ovenfor andre mennesker som får dem til å dra på trening. Dette er det viktigste funnet i undersøkelsen.

6.0 Referanseliste:

Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-Determination in human behavior*. Plenum press, New York.

Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1994). Promoting Self-determined Education. *Scandinavian journal of educational research*, 38(1), 3-14.

Jakobse, A. M. (2012). *motivasjonsteori som utgangspunkt for å skape et best mulig læringsmiljø i kroppsøving*. Lokalisert på <http://idrottsforum.org/jakobsen121010/>

Johannessen, A., Tufte, P A & Christoffersen, L. (2011). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode* 4.utgave, abstrakt forlag, Oslo.

Kvale, S. (2011). *Det kvalitative forskningsintervju*. Gyldendahl Norsk forlag AS, Oslo

Kulturdepartementet. (2007). *Frivillighet for alle*. (St.meld. nr. 39, 2006-2007). Lokalisert på <http://www.regjeringen.no/nb/dep/kud/dok/regpubl/stmeld/2006-2007/Stmeld-nr-39-2007-/13/6.html?id=478359>

Mallet, C. J. (2005). Self-Determination Theory: A Case Study of Evidence-Based Coaching. *The Sport Psychologist*, 19(4), 417-429. Lokalisert på <http://web.ebscohost.com>

Vealey, R S. (2005). *Coaching for the inner edge*. Fitness information technology, Morgantown, WV

Weinberg, R.S & Gould, D. (2011). *Foundations of sport and exercise psychology*. 5th Ed. Champaign, IL. Human Kinetics

Williams, J M. (2010). *Applied sport psychology, sixth edition*. Mc Graw Hill, New York.

6.1 Vedlegg 1.

Student
8.4.2013

Elverum, Dato:

VEDRØRENDE INTERVJU TIL FORSKNINGSOPPGAVEN: Hvilke motivasjonsfaktorer påvirker et individ til å opprettholde trening over tid.

Jeg,, er student ved Bachelor i idrett med spesialisering på trenerrollen ved Høgskolen i Hedmark, Institutt for idrettsfag og aktivlivsstil på Elverum. Som en del av tredje studieår er studentene pålagt å skrive en oppgave innen forskning og utviklingsarbeid rettet mot kroppsøving i skolen/den frivillige idretten.

Jeg har valgt å skrive en oppgave om: motivasjon og hvilke motivasjonsfaktorer som påvirker et individ til å opprettholde treningen over tid. I denne anledning ønsker jeg å kunne gjennomføre: kvalitativt intervju av brukere på et treningssenter som trener med en personlig trener.

Jeg har vært i kontakt med hvor jeg har informert dagligleder om oppgavens innhold og formål, og leder har gitt meg tillatelse til å gjennomføre undersøkelsen. Denne søknaden er skrevet generelt og vil bli tildelt de aktuelle kundene ved senteret som kan være aktuelle til å delta. Jeg har underskrevet en taushetserklæring som sikrer at alle opplysninger vil bli behandlet konfidensielt og i tråd med NSDs regler (vedlegg 1). Oppgaven vil være anonym og kan på ingen måte rettes tilbake til senterets kunder.

Verken kunders, ledernes navn skal kunne gjenkjennes av hensyn til personvernet.

Det understrekes også at deltakelse i prosjektet er frivillig. Deltakerne kan trekke seg når som helst underveis i prosjektet og samtidig få allerede registrerte opplysninger om seg slettet.

Jamfør vedlagte kopi av **samtykke-erklæring** som de involverte (ledere/utøvere/lærerne eller elevene og/eller deres foreldre/foresatte) blir bedt om å underskrive før deltakelse i prosjektet. (Navn på veileder) har også underskrevet dette brevet for å vise hvem fra høgskolen som er ansvarlig veileder på prosjektet.

Håper på positivt svar!

Vennlig hilsen

(Signatur fra student)

(Signatur fra veileder)

6.2 vedlegg 2.

SAMTYKKE-ERKLÆRING (for voksne)

Jeg bekrefter med dette at jeg har lest informasjonsbrevet om prosjektet: "Motivasjon ved trening" med (.....studentens navn.....) som prosjektleder. Jeg gir mitt samtykke til å delta på prosjektet og deltar på de vilkår som er gitt i informasjonsbrevet.

Dette innebærer at jeg besvarer dette spørreskjemaet/intervjuet, etc..

Jeg er klar over at deltakelsen er frivillig og at jeg kan trekke meg når som helst samtidig som alle opplysninger om meg blir slettet. I fordypningsoppgaven blir det ikke gitt opplysninger som kan føres tilbake til meg.

.....
Dato, underskrift (deltaker)

6.3 Vedlegg 3.

Intervju guide.

Kort om meg og oppgaven.

Forteller litt om SDT.

Legger frem problemstillingen. Hvilke motivasjonsfaktorer påvirker et individ til å opprettholde treningen over tid.

Takker for oppmøte og for hjelpen til min oppgave.

- Hvor lenge har du ved et treningssenter og med en personligtrener.
- Har du et/ eller flere spesifikke mål med treningen. Hvilke. Er disse satt opp sammen med en personlig trener.
- Hvor mange ganger i uken trener du med Pt.
- Hvor mange ganger i uken trener du uten Pt.
- Hvorfor har du Pt.
- Opplever du at har fått mer kompetanse på området trening med en Pt.
- Hva gjør en Pt med motivasjonen din. (føler du indre glede ved treningen, føler du ytre press for å trene. Får du økt din kompetanse med trening. Hva gjør feedbacken pt gir med motivasjonen din. Føler du stress, angst. engasjement.
- Føler du mestring ? (forpliktelse, kompetanse, autonomi, bli sett).
- Hvordan er det å trene uten Pt. Har du forandret innstillingen til å trene alene etter at du startet med en Pt. Har treneren påvirket treningsmengden, og har innholdet i egentrening forandret seg ?
- Føler du deg selvgående (at du mestrer uten en Pt til stede).
- Opplever du noen form for stimuli når du trener (typ: glede, engasjement, angst, stress, at du ikke mestrer).
- Når du har gjennomført en treningsøkt. Hvilke positivt utbytte gir dette deg. Tenker du på målet ditt i dette tilfelle.
- Har du noen gang lurt på hvorfor du trener. Følt at det ikke har vært noen indre motivasjon for å dra til treningssenteret ? Noen ytre faktorer for at du har dratt på treningssenteret ? uten noen form for motivasjon.
- Opplever du press fra ytre omgivelser for å trene. Ytre omgivelser kan være venner, kollegaer, ektefelle, lege, media osv. Hvilke.
- Opplever du selvbestemmelse på trening. På hvilken måte.

- Har du trent grunnet skyldfølelse (indre press). Hva har dette gjort med motivasjonen.
- Føler du tilhørighet på trening. Med selve treningen. Hva gir treningen deg?
- Føler du tilhørighet med den personlige treneren, og med andre treningskamerater. Hva gjør dette med motivasjonen din.
- Føler du forandring i deg selv med trening. På hvilken måte. har motivasjonen forandret seg i løpet av tiden du har trent. Hvordan.