

Frikjøring og motivasjon

- en studie av motivasjonsklima, psykologiske behov og flow

Magnus A Østvoll

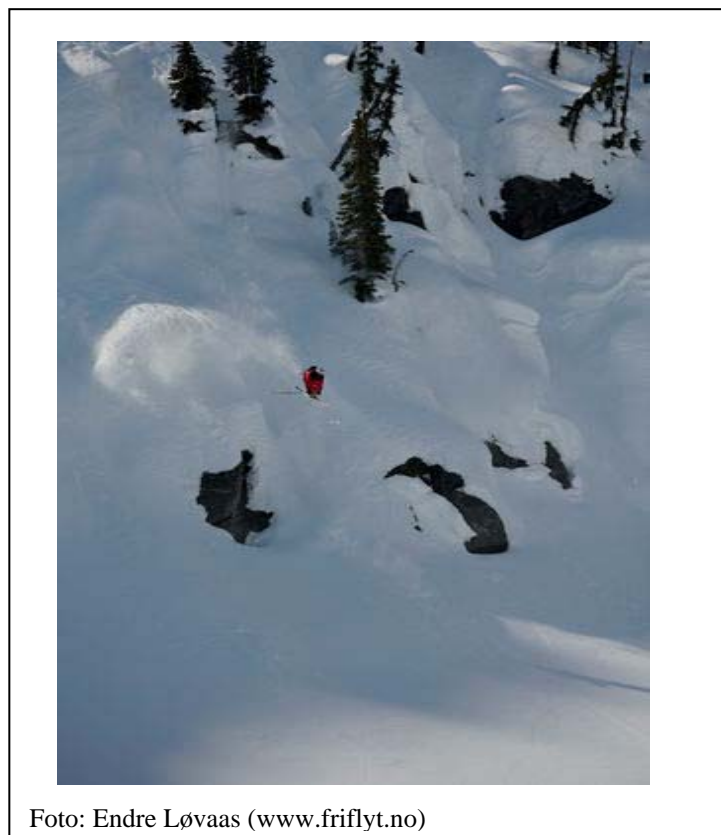


Foto: Endre Løvaas (www.friflyt.no)

Mastergradsoppgave, 60 studiepoeng

Formell oppdragsgiver (og eventuelt formell samarbeidspartner)



Tittel:

Nøkkelord: Motivasjonsklima, tilfredsstillelse av psykologiske behov, opplevelse av flow, frikjøring.

Forfatter: Magnus A Østvoll

Studentnr.: 031788

Fagkode: 1304

Oppgavetype: Masteroppgave

Studiepoeng: 60

Studium: Master idrett, friluftsliv og kroppsøving

Konfidensiell:



Sammendrag

Hensikt med studiet

Hensikten med studiet var å undersøke sammenhengen mellom det oppfattede motivasjonsklimaet (skapt av venner), tilfredsstillelse av de tre psykologiske behovene for autonomi, kompetanse og tilhørighet, samt opplevelsen av flow blant frikjørere.

Metodisk tilnærming

399 menn og kvinner, fra tre ulike frikjøringskonkurranser (Røldal Freeride Challenge, Lofoten Freeride og Hemsedal Freeride) fikk spørreskjemaet på e-post. Av disse var det 121 frikjørere som besvarte spørreskjemaet. For å måle frikjørernes oppfattede motivasjonsklima falt valget på Peer Motivational Climate in Youth Sport Questionnaire (PeerMCYSQ) (Ntoumanis & Vazou 2005). Behovet for autonomi ble målt ved å bruke en versjon av Need satisfaction at Work Scale (Deci et al 2001). The perceived ability scale fra The Intrinsic Motivation Inventory (McAuley, Duncan & Tammen 1989) ble brukt til å måle behovet for kompetanse. Ved å bruke spørsmål fra The Need for relatedness scale (Richer & Vallerand 1998) ble behovet for tilhørighet belyst. For å måle flowtilstanden til skikjørerne ble The Dispositional Flow Scale-2(DFS-2) (Jackson & Eklund 2004) tatt i bruk.

Resultater

Resultatene fra denne studien viste at det var en sammenheng mellom frikjørernes oppfattede motivasjonsklima og tilfredsstillelsen av de tre psykologiske behovene. Regresjonsanalysen viste at et oppfattet mestringsklima i stor grad tilfredsstillte behovene for autonomi, kompetanse og tilhørighet. En slik tilfredsstillelse hengte sammen med en sterkere opplevelse av flow. Et oppfattet prestasjonsklima viste seg å ha liten betydning på

tilfredsstillelsen av behovene for kompetanse og tilhørighet, mens det hadde en liten positiv betydning på tilfredsstillelsen av behovet for autonomi. Videre viste resultatene at det var en generell sammenheng mellom tilfredsstillelsen av behovene og frikjørernes opplevelse av flow. Regresjonsanalysen viste at en tilfredsstillelse av de tre behovene for autonomi, kompetanse og tilhørighet hadde en positiv signifikant betydning på frikjørernes opplevelse av flow.

Diskusjon og konklusjon

Dette studiets kvantitative spørreskjema viste god validitet og reliabilitet. Resultatene fra analysen viste at et oppfattet mestringsklima i betydelig grad kan tilfredsstillere de tre psykologiske behovene for autonomi, kompetanse og tilhørighet. Et prestasjonsklima vil i liten grad tilfredsstillere de psykologiske behovene, men autonomi kan også bli tilfredsstillt gjennom et oppfattet prestasjonsklima. Dette muligens på bakgrunn av at frikjøring som aktivitet er såpass fri i seg selv. Det ligger i kjernen til frikjøring som aktivitet at den skal være fri. Dermed har det kanskje ikke like stor betydning om frikjørerne oppfatter motivasjonsklimaet som mestrings- eller prestasjonsfokusert. Videre viste studiet hvordan en tilfredsstillelse av de tre psykologiske behovene henger sammen med en opplevelse av flow. I denne sammenheng er det viktig å ta i betraktning at det er noen underfaktorer av flow der tilfredsstillelsen av behovene ikke har en signifikant betydning (Spesielt: ”tap av selvbevissthet” og ”endret oppfattelse av tid”).

Oppsummert vil det si at man som frikjører bør være opptatt av å skape et mestringsfokusert motivasjonsklima blant dem man kjører sammen med. Det kan føre til at andre frikjørere også føler en tilfredsstillelse av de tre behovene for autonomi, kompetanse og tilhørighet. Dette vil igjen føre til at de vil øke sannsynligheten for en opplevelse av flow.

Praktisk kan man legge til rette for å skape mestringsklimaer ved å benytte seg av prinsippene i TARGET (Ames, 1992b; Epstein, 1988) og hovedfaktorene innen venneskapt motivasjonsklima (Vazou et al, 2005; Ntoumanis & Vazou, 2005)

Framtidig forskning

Studiet innehar noen begrensinger. Når det gjelder metodiske begrensninger kan det faktisk at det er brukt e-post som metode for å skaffe informasjon være en begrensning. Her bør videre forskning se på om det finnes mer arbeidseffektive metoder for å samle inn informasjon fra frikjørere. I tillegg er det andre elementer framtidig forskning bør se nærmere på. Videre kan framtidig forskning gjøre en studie med bruk av kvalitative intervjuer eller ta i bruk både kvantitative spørreundersøkelser og kvalitative intervjuer. Da vil forskningen kunne gå i dybden på interessante temaer som det er vanskelig å få kartlagt kun ved bruk av kvantitative spørreskjemaer. Det burde i tillegg vært testet flere komponenter som indre og ytre motivasjon. Dette bør framtidig forskning ta med i eventuelle studier. Til slutt bør framtidig forskning se på om det er forskjeller i sentrale motivasjonelle elementer mellom frikjørere og ordinære skikjørere og mellom telemarkkjørere og alpinister.

Nøkkelord: Motivasjonsklima, tilfredsstillelse av psykologiske behov, opplevelse av flow, frikjøring.

Forord

Det er med et delt syn jeg ser tilbake på arbeidet med denne studien. Det har på den ene siden vært utrolig lærerikt og utfordrende å jobbe med interessante elementer innenfor temaet.

Andre ganger har det mest vært bekymringer og tilsynelatende endeløse problemer. Når den ferdigstilte studien er her er det en stor glede å kunne se det endelige produktet og da ser jeg tilbake på dette som en positiv og veldig lærerik prosess.

I en slik arbeidsprosess er det mange som involveres, tilfeldig eller med vilje og viten. Aller først ønsker jeg å gi en stor takk til kanskje den viktigste bidragsyteren i dette arbeidet, min veileder førsteamanuensis Michael Reinboth, som har bidratt med mange verdifulle og gode veiledninger. Han yter av sin utrolige kunnskap og har vist en trygg ro og tålmodighet underveis i arbeidet. Tusen takk!

Videre vil jeg takke frikjøringskonkurransene i Røldal, Lofoten og Hemsedal som var samarbeidsvillige i min søken etter frikjørere. En stor takk også til de frikjørerne som var villige til å svare på spørreundersøkelsen.

Jeg vil også takke bibliotekpersonalet ved HiT, Bø, for alltid å være positive og hjelpsomme i sitt arbeid. Til slutt vil jeg takke min kjære far for hjelp og Åse Hylland som har vært en god støttespiller og tent håp når det har sett mørkt ut.

Innhold

	Side
Sammendrag.....	i
Forord.....	iiv
Innhold.....	v
Liste over tabeller.....	vii
Liste over figurer.....	viii
1 Teori.....	1
1.1 Innledning.....	1
1.2 Self-Determination Theory.....	3
1.2.1 Basic Needs Theory.....	4
1.2.2 Tre psykologiske behov.....	5
1.3 Motivasjonsklima.....	8
1.3.1 Motivasjonsklima og tilfredsstillelse av de tre psykologiske behovene.....	10
1.4 Flow.....	12
1.4.1 Tilfredsstillelsen av de tre psykologiske behovene og opplevelse av flow.....	19
1.5 Hypoteser.....	22
2 Metode.....	25
2.1 Deltakere.....	25
2.2 Spørreskjema.....	25
2.2.1 Sosiale faktorer/ Miljø.....	26
2.2.2 Psykologiske behov.....	27
2.2.3 Konsekvenser/utfall av motivasjon.....	27
2.3 Prosedyre.....	28
3 Resultat.....	30
3.1 Deskriptiv statistikk.....	30

3.2	Korrelasjonsanalyse	32
3.3	Regresjonsanalyse	35
4	Diskusjon.....	44
4.1	Metodiske valg	44
4.1.1	Deltakere	44
4.1.2	Sosiale faktorer/Miljø.....	45
4.1.3	Psykologiske behov.....	46
4.1.4	Konsekvenser/utfall av tilfredsstillelsen av de psykologiske behovene	47
4.2	Diskusjon av resultatene opp mot teorien	47
4.2.1	Sosiale faktorer/Miljø og tre psykologiske behov.....	48
4.2.2	Tre psykologiske behov og flow	51
4.3	Praktiske implikasjoner	61
5	Konkluderende oppsummering	67
6	Litteratur.....	71
	Vedlegg 1: E-post til frikjøringskonkurransene	79
	Vedlegg 2: Spørreskjema	81

Liste over tabeller

Tabell	Side
1. Deskriptiv statistikk	32
2. Korrelasjonsmatrise	34
3. Betydningen av motivasjonsklimaets på tilfredsstillelsen av de tre psykologiske behovene for autonomi, kompetanse og tilhørighet	36
4. Betydningen av tilfredsstillelsen av behovene for autonomi, kompetanse og tilhørighet på underfaktorene balanse mellom utfordring og ferdighet og å gå i ett med aktiviteten i flow.	38
5. Betydningen av tilfredsstillelsen av behovene for autonomi, kompetanse og tilhørighet på underfaktorene klare mål og tilbakemelding i flow.	39
6. Betydningen av tilfredsstillelsen av behovene for autonomi, kompetanse og tilhørighet på underfaktorene tap av selvbevissthet og endret tidsoppfattelse i flow.	40
7. Betydningen av tilfredsstillelsen av behovene for autonomi, kompetanse og tilhørighet på underfaktoren autotelisk opplevelse og generell flow.	41

Liste over figurer

Figur	Side
1. Oversikt over det teoretiske materialet	5
2. Flowmodellen (etter Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1988 i Jackson & Csikszentmihalyi, 1999)	15
3. Regresjonsanalyse av motivasjonsklimaets betydning på tilfredsstillelsen av de tre psykologiske behovene.	42
4. Regresjonsanalyse av tilfredsstillelsen av behovet for autonomi på frikjørernes opplevelse av flow.	42
5. Regresjonsanalyse av tilfredsstillelsen av behovet for kompetanse på frikjørernes opplevelse av flow.	43
6. Regresjonsanalyse av tilfredsstillelsen av behovet for tilhørighet på frikjørernes opplevelse av flow.	43

1 Teori

1.1 Innledning

I følge den siste tilstandsrapporten fra Norges Idrettsforbund (2002) slutter et økende antall unge i organisert idrett. I flere år har den organiserte idretten sett på problemstillingene rundt frafall, uten at det er kommet noen håndfaste forslag til hvordan man kan løse disse problemene. Det er likevel kjent at mange av de som faller ut av den organiserte idretten, fortsetter med idrett og fysisk aktivitet i uorganiserte former (Norges Idrettsforbund, 2002). Kan motivasjonen ha en betydning i denne sammenheng? Motivasjon representerer de hypotetiske konstruksjonene som blir brukt til å beskrive indre og / eller ytre krefter som produserer innledningen, intensiteten og utholdelsen i handlingen (Vallerand & Thill, 1993 i Sarrazin, Vallerand, Guillet, Pelletier & Cury, 2002). I denne oppgaven er Self-Determination Theory(SDT) (Deci & Ryan, 1985, 2000a, 2002) og Achievement Goal Theory(målorienteringsteorien) (Nicholls, 1989; Ames, 1992a; Duda, 2001) tatt i bruk for å forklare sentrale aspekter ved motivasjon.

Frikjøring og andre uorganiserte aktiviteter er populære og øker i vekst. Hva er det som gjør at slike aktiviteter er populære for barn og unge, mens den mer tradisjonelle idretten sliter med medlemssvikt? Mange velger kanskje slike aktiviteter fordi de er på moten og fordi utøverne dermed blir anerkjent i de rette miljøene, men det kan også være noe med aktivitetene i seg selv som gjør at så mange unge velger å drive med dem. De uorganiserte aktivitetene er preget av en stor grad av fritt valg, utøverne bestemmer selv hva de vil gjøre og hvordan (Telseth, 2005). Mestringsfølelsen er en sentral del av slike aktiviteter. Å hele tiden forbedre seg selv er et viktig element. Samtidig er det ikke noe press utenfra om å prestere. Det kan tenkes at miljøet innad i flere grupper med frikjørere er åpent og enkelt. I dette

miljøet er det lett å føle seg velkommen, og alle føler at de blir støttet og tatt vare på. Dette kan antas blant annet med bakgrunn i den beskrivelsen av frikjøringskulturen som Telseth (2005) gjør i sin masteroppgave. Inntrykket er også selvopplevd etter å ha fulgt miljøet i en årrekke. I frikjøring er det også et ønske om å oppnå en optimal opplevelse. En slik opplevelse er full av sterke, gode følelser for utøverne. Disse sterke følelsene er hovedmotivet for mange utøvere (Telseth, 2005). Dermed er de kanskje mer fremtredende i risikoaktiviteter som frikjøring, enn de er i mer tradisjonelle idrettsaktiviteter som fotball, langrenn og håndball.

Sentrale elementer innenfor denne typen skikjøring er at den enkelte utøver bruker fjellet og de naturlige utfordringer som ligger i terrenget til å utøve sin aktivitet (Telseth, 2005). Den enkeltes kreativitet, mot og dyktighet blir satt på prøve. Det er ingen utenforstående som fastsetter begrensninger eller krav som utøverne blir bundet til å følge. Andre vesentlige elementer er nærheten og respekten for naturen (Telseth, 2005). Det arrangeres også frikjøringskonkurranser der utøveren blir bedømt etter linjevalg, flyt, kontroll, aggressivitet og teknikk (<http://freerideworldtour.com>).

Denne oppgaven ønsker å undersøke hvordan det sosiale læringsmiljøet eller motivasjonsklimaet, skapt av venner, kan være med på å tilfredsstille de tre grunnleggende psykologiske behovene for autonomi, kompetanse og tilhørighet. Dette er igjen er med på å virke inn på frikjørernes oppfattelse av flow.

På bakgrunn av tilfredsstillelsen av de tre psykologiske behovene, vil det være mulig å si noe om frikjørernes opplevelse av flow. Dette er grundig gjennomgått i Basic Needs Theory (BNT) (Deci & Ryan, 2002). BNT antar at det er tre behov som er essensielle for vekst og næring av den menneskelige psyke (Deci & Ryan, 2002).

Oppgaven utarbeider det teoretiske stoffet med bakgrunn i en tredeling.

Motivasjonsklima → Tilfredsstillelse av behov → Opplevelse av flow.

Først vil sentrale begreper og elementer innen SDT og BNT bli presentert, samt noen viktige forskningsfunn. SDT er en stor og omfattende teori. Derfor vil denne gjennomgangen konsentrere seg om elementer som er sentrale for temaet i denne oppgaven.

1.2 Self-Determination Theory

Teorien har blitt utviklet av Edward L. Deci og Richard M. Ryan, gjennom de siste 25 årene.

SDT er en metateori bygd opp av flere underteorier (Deci & Ryan, 2000a). De ulike underteoriene omhandler hver sin sentrale og viktige del innenfor SDT som helhet.

Et viktig element innen SDT er at mennesker er aktive, vekst-orienterte individer (Deci & Ryan, 2000a). Mennesker er naturlig mottakelige for integrering av sine psykiske faktorer, som i denne sammenheng kan være velvære, glede og tilfredshet. Dette skjer gjennom deltakelse i sosiale sammensetninger eller fellesskap (Deci & Ryan, 2000a). For å forstå menneskers motivasjon bør det i følge SDT fokuseres på de tre psykologiske behovene for kompetanse, autonomi og tilhørighet (Deci & Ryan, 2000c). Å tilfredsstille de tre behovene vil styrke den selv-bestemmende motivasjonen, fordi de styrker internaliseringen av eksisterende verdier og regulerende prosesser. De styrker også forandringer fordi tilfredsstillelse av behovene sørger for nødvendig næring for menneskelig vekst og utvikling (Baard, Deci & Ryan, 2004). Dette i motsetning til en undertrykking av behovene, som vil undergrave motivasjon og føre til negative konsekvenser (Baard, Deci & Ryan, 2004).

1.2.1 Basic Needs Theory

I denne oppgaven ble det valgt å benytte Basic Needs Theory (BNT). Dette er en underteori innenfor metateorien SDT. Hovedfokus for teorien er tilfredsstillelse av de tre grunnleggende behovene for autonomi, kompetanse og tilhørighet, som antas å føre til blant annet psykologisk vekst, kreativitet og velvære (Ryan & Deci, 2000a; 2002). Dermed kan en svingning i eller fravær av tilfredsstillelsen av behovene, føre til en direkte svingning i eller fravær av velvære (Deci & Ryan, 2000b). Det er vanskelig å snakke om styrke av behovene, det er snakk om en tilfredsstillelse av behovene (Baard, Deci & Ryan, 2004).

For at noe skal kvalifisere som et behov, må det ha direkte forhold til velvære (Deci & Ryan, 2002). I denne sammenheng eksisterer det et skille mellom det som kan betegnes som et behov og det som bare er et ønske (Baard, Deci & Ryan, 2004).

SDT definerer behov som medfødte, organiske nødvendigheter (Deci & Ryan, 2000a). Hvert av de tre psykologiske behovene spiller en nødvendig del av en optimal utvikling, slik at ingen kan bli forhindret eller forsømt uten at det oppstår signifikante negative konsekvenser (Deci & Ryan, 2000a). Psykologisk velvære krever at alle tre behovene er tilfredsstillt (Deci & Ryan, 2000a). Sosiale kontekster som skaper konflikter mellom de grunnleggende behovene skaper negative forhold (Ryan & Deci, 2000b). Det er ikke slik at alle handlinger må utføres med mål om å tilfredsstille de psykologiske behovene (Ryan & Deci, 2000a). Det sentrale er at personer føler en form for kompetanse, tilhørighet og autonomi, selv om ikke en spesiell handling er tiltenkt å fremme disse følelsene (Ryan & Deci, 2000a).

Forskningsarbeidet rundt BNT har omhandlet velvære i ulike former. Et viktig område har vært tilfredsstillelse av behovene og velvære. Velvære kan være lykke og positivt humør, men det kan også være at individet er fullt fungerende (Ryan & Deci, 2000a). Med tanke på at

behovene blir ansett for å være universelle, vil denne relasjonen mellom tilfredsstillelse av behovene og velvære være gjeldene for ulike aldre, kjønn og kulturer (Deci & Ryan, 2002).

Videre (i kapittel 1.2.2) vil det bli gitt en beskrivelse av de tre grunnleggende psykologiske behovene, samtidig som de blir sett i sammenheng med hvordan de kan utarte seg hos frikjørerne. Disse behovene er sentrale i en forståelse av motivasjonen til frikjørerne.

1.2.2 Tre Psykologiske behov

Behovet for Autonomi

Autonomi i denne sammenheng sees ofte i tett relasjon til selvbestemmelse (self-determination). Det handler om å være kilden til egne handlinger (Deci & Ryan, 1985), underforstått å være fri til å ta valg ut fra sine egne ønsker. Valg blir her sett på som når frikjørerne har mulighet til å bestemme hvordan de vil handle. Den frihetsfølelsen som mange frikjørere kjenner når de står på ski (Telseth, 2005), kan være et uttrykk for en tilfredsstillelse av behovet for autonomi. I følge deCharms (1968) har personer et ønske om å ha kontroll over sine handlinger. Dette er (videre) en viktig faktor i all motivert oppførsel (Deci & Ryan, 1985). For å være selvbestemmende må utøverne ha ferdigheter til å klare flere utfordringer i miljøet. Uten disse ferdighetene blir utøverne kontrollert av det de ikke mestrer (Deci & Ryan, 1985). En frikjører må ha kontroll over mange faktorer som fart, terreng, snøforhold og teknikk. Det eksisterer dermed et behov for kontroll, ikke for å kontrollere miljøet rundt seg, men for å kunne føle seg selvbestemmende (Deci & Ryan, 1985). Autonomi blir ofte forvekslet med uavhengighet, som handler om å ikke bry seg om ytre kilder eller påvirkninger. Disse to begrepene er i dagligtale veldig like, men det er viktig å gjøre forskjell på dem i forskningssammenheng (Deci & Ryan, 2000a).

Behovet for Kompetanse

Kompetansebegrepet har vært et etablert begrep fra de første motivasjonsteoriene ble utviklet (f.eks White, 1959)(Deci & Ryan, 1985). Mennesker søker hele tiden etter en form for kompetanse og prøver å unngå inkompetanse (Elliott, McGregor & Trash, 2000 i Deci & Ryan, 2002). SDTs syn på kompetanse springer ut fra Whites (1959) studier som viser at mennesker er født med en trang til å ha en effekt på og en mestring av deres miljø (Deci & Ryan, 1985). I denne sammenheng er det den problemløsende kompetansen, og ikke den resultatorienterte kompetansen, som står i sentrum. Innen frikjøring handler det om å søke utfordringer som er optimale for frikjørernes ferdighetsnivå, og som i tillegg er med på å vedlikeholde og utvikle ferdighetene. Mange frikjørere opplever en sterk mestringsfølelse når de står på ski. Dette kan være et uttrykk for tilfredsstillelse av kompetansebehovet. Frikjøreren forsøker å opprettholde og øke evnene og ferdighetene sine gjennom aktiviteten. Det er ikke snakk om en direkte evne, men mer et uttrykk for en opplevd selvtillit og effektivitet tilhørende aktiviteten (Deci & Ryan, 2002). Kompetanse har også sterk sammenheng med det å ha det gøy og nyte aktiviteten (Elliot, McGregor & Trash, 2000 i Deci & Ryan, 2002).

Behovet for Tilhørighet

Det å oppleve å være del av en gruppe og føle samhørighet med andre er i følge Deci & Ryan (1985) et grunnleggende psykologisk behov. Det handler om å kunne føle seg trygg i den gruppen personen tilhører, i tillegg til å føle seg forstått av andre (Baumeister & Leary, 1995). Det er videre viktig å bry seg om andre og at andre bryr seg om deg (Deci & Ryan, 2002). Tilhørighet refererer til oppfatningen om å knytte seg til og bli integrert og akseptert av andre. Behovet for tilhørighet kan sees i sammenheng med, "*the need to belong*" (Baumeister & Leary, 1995). De mener videre at behovet for samhørighet har vært av interesse for motivasjonsteoretikere en lang periode. Blant annet har Freud og Maslow tatt til orde for

eksistensen av et slikt behov (Baumeister & Leary, 1995). Videre mener Baumeister & Leary (1995) at alle mennesker har et behov for å ha jevnlig kontakt med andre personer. Dette bør helst være relativt faste forhold. Behovet for å føle seg knyttet til andre settes ikke i sammenheng med å oppnå visse utfall eller en formel status, men ses i sammenheng med den psykologiske følelsen av å være sammen med andre i sikre forhold (Deci & Ryan, 2002). Innad i mange grupper i skimiljøet er det relativt lett å bli kjent med mennesker, det er dermed relativt enkelt å bli akseptert i en ny gruppe (www.friflyt.no). Dette skyldes antakeligvis at utøverne deler samme interesse, noe som kan sees blant annet når mange frikjørere samles. Da er det alltid god stemning mellom kjørerne. Dette gjør at behovet for tilhørighet har store muligheter for å bli tilfredsstilt.

Siden disse tre psykologiske behovene er viktige, er mennesker opptatt av å orientere seg rundt de situasjoner som gir en tilfredsstillelse av behovene, og holde seg borte fra de som forhindrer en tilfredsstillelse (Deci & Vansteenkiste, 2004). I mange situasjoner er ikke individers handlinger beregnet på å tilfredsstille behovene. Personer gjør det de synes er interessant og ut fra det opplever de en tilfredsstillelse av behovene gjennom å utføre denne handlingen (Deci & Vansteenkiste, 2004).

Innenfor idrettens verden vil en tilfredsstillelse av de tre grunnleggende behovene føre til økt velvære (Reinboth & Duda, 2006). Det som er spesielt heldig med konseptet om grunnleggende behov, er at det gjør det mulig for forskere å identifisere de miljømessige forholdene som de tre grunnleggende behovene blir tilfredsstilt under, og dermed, i neste omgang, fremme velvære (Reinboth & Duda, 2006). En slik miljømessig faktor, som er antatt å fremme tilfredsstillelsen av de tre grunnleggende behovene, er motivasjonsklimaet. Det vil nå bli beskrevet i den neste delen av teorikapitlet.

1.3 **Motivasjonsklima**

Motivasjonsklima er en sentral del av målorienteringsteorien, utviklet av Nicholls (1989). Hovedmålet med denne teorien er demonstrasjon av kompetanse. Læringsmiljøet eller motivasjonsklimaet blir delt i to typer; oppfattet mestringsklima og prestasjonsklima (Ames, 1992a). Hovedtrekk ved et mestringsklima er at det er fokus på læring, mestring, innsats, personlig framgang og forståelse (Ames, 1992). Det er også fokus på innlæring av nye ferdigheter og fremskritt hos utøverne. Innsats og personlig forbedring blir belønnet og rost. Dermed føler utøverne at de selv har kontroll på de årsakene som gir suksess. De søker utfordringer og får selvtilit av å være fullt delaktig i en aktivitet eller de bruker ferdighetene sine til å oppnå noe verdifullt (Ames, 1992a). I tillegg fokuserer de på hvordan de skal forbedre seg når de står overfor eventuelle feiltrinn (Deci & Ryan, 2000a). Disse faktorene kan føre til en del positive motivasjonsprosesser (Treasure, 1997; Ommundsen & Roberts, 1999) som positive holdninger, høy opplevd evne, tro på at innsats fører til suksess og til slutt glede og indre motivasjon.

Et prestasjonsklima er karakterisert ved at det blir lagt vekt på ferdigheter, gode normative prestasjoner og sosial sammenlikning. Å feile blir derfor tolket som mangel på kompetanse (Ames, 1992a). Siden det er fokus på prestasjon, blir feil straffet. En evaluering vil skje foran alle andre utøvere på laget. Alle disse faktorene kan føre til at det blir en sterk rivalisering utøverne i mellom (Ames, 1992a). Det kan føre med seg en del negative motivasjonsprosesser som negative holdninger, at man kjeder seg, liten innsats og dårlig ytre motivasjon (Ames, 1992a).

Teorien antar at motivasjonsklimaet skapes hovedsakelig av signifikante personer i miljøet (Ames, 1992a). I tidligere forskning har slike signifikante personer ofte vært treneren eller kroppøvlingslæreren (Ames, 1992a). De er i daglig interaksjon med utøverne. Han eller hun oppfordrer til et bestemt klima ved å gjøre bestemte kjennemerker gjeldende. Dette kan blant annet være belønninger og forventninger (Ames, 1992a). Nyere forskning (Vazou et al, 2006) antar at klimaet kan skapes av andre signifikante personer. I denne sammenheng er det viktig å ta i betraktning den betydningen venner og kamerater(peers) kan ha på idrettsengasjementet til unge utøvere (Vazou et al, 2006). Forskning rundt dette temaet viser at klimaer konstruert av venner har innflytelse på unges oppfattede fysiske kompetanse (Vazou et al, 2006). Dette gjelder særlig for unge i tidlig del av ungdomsåra (Brustad et al, 2001 i Vazou et al, 2005). Et eksempel på dette kan være når barn skal måle fysisk kompetanse. Da bruker små barn voksnes tilbakemeldinger for å bestemme kompetansen, mens eldre barn og ungdommer sammenlikner seg med venner og kamerater og de tilbakemeldingene de får fra dem (Horn & Weiss, 1991; Weigand et al, 2001 i Vazou, 2005). Videre indikerer studier om deltakelsesmotivasjon at tilhørighet og positive sosiale relasjoner til lagkamerater og venner blir sett på som viktige motiver for barn og unges interesse for sport og idrett (Weiss & Petlichkoff, 1989 i Vazou et al, 2006). Dette nye synet på motivasjonsklima kan gi et viktig bidrag til det samlede synet på motivasjonsklima, siden det tar for seg unike aspekter ved venners innflytelse som er utelatt fra eksisterende målemetoder av motivasjonsklima (Vazou et al, 2006).

I neste kapittel vil sammenhenger mellom det oppfattede motivasjonsklimaet og en tilfredsstillelse av de psykologiske behovene bli belyst. (Se også fig.1 for en kort oversikt).

1.3.1 Motivasjonsklima og tilfredsstillelse av de tre psykologiske behovene

Det antas at et mestringsklima vil være med på å tilfredsstille de tre psykologiske behovene.

Det er i ulike kontekster som idrett, kroppsøving og arbeid vist sterke positive sammenhenger mellom oppfattelsen av et mestringsklima og tilfredsstillelsen av behovet for *autonomi* (Sarrazin, Vallerand, Guillet, Pelletier & Cury, 2002; Standage, Duda & Ntoumanis, 2003; Kowal & Fortier, 2000), *kompetanse* (Ntoumanis, 2001; Sarrazin et al, 2002; Standage, Duda & Ntoumanis, 2003) og *tilhørighet* (Sarrazin et al, 2002; Kowal & Fortier, 2000; Standage, Duda & Ntoumanis, 2003).

Motivasjonsklima og behovet for autonomi

I et mestringsklima antas autonomi å bli tilfredsstilt gjennom at utøverne føler seg som opphavet til sine egne handlinger. Gjennom å ha kontroll over sine egne handlinger øker mulighetene for å føle dette (deCharms, 1968). Videre kan et mestringsklima tilfredsstille behovet for autonomi gjennom å unngå ytre press. Det er ingen som bestemmer hvordan det skal presteres. I tillegg kan læring i små grupper la utøvere ha mer kontroll over deres egen læringsprosess og er derfor positivt assosiert med en økt oppfattelse av autonomi (Ames, 1992a). Dette passer veldig godt til hvordan miljøet kan være for frikjørerene. De kjører ofte på ski i små grupper, det er sjelden de kjører på ski med flere enn 5-8 i en gruppe.

Et prestasjonsklima er sett på som å være mer kontrollerende (fokus på ytre prestasjon, gjøre det bedre enn andre), dermed støtter det ikke opp om tilfredsstillelsen av behovet for autonomi (Deci & Ryan, 1985). Samtidig er det et ytre press om å prestere som ikke er forenelig med en tilfredsstillelse av dette behovet.

Motivasjonsklima og behovet for kompetanse

I et mestringsklima blir prestasjon definert på en måte der personlig fremgang er i fokus. Det er ikke viktig hvordan andre presterer, så lenge du føler du har prestert bra. Denne måten å definere prestasjon på, er antatt å være mer innenfor individets kontroll (Duda, 2001). I følge Duda og kolleger (Duda, 2001; Duda & Hall 2001,) vil dermed et mestringsklima være med på å fremme oppfattelsen av kompetanse. Videre vil fokus på innsats og følelse av suksess være viktige faktorer i en tilfredsstillende av kompetanse (Duda, 2001). I et mestringsklima er det også viktig å utvikle kompetanse, istedenfor å beskytte ens ferdigheter.

I et prestasjonsklima er det fokus på normative baserte kriterier for personers evner, dermed kan det minske tilfredsstillende av behovet for kompetanse (Standage, Duda & Pensgaard, 2005). At en feil blir sett på som mangel på kompetanse, er ikke forenelig med en tilfredsstillende av kompetansebehovet. Når det er viktigere å slå andre, enn å være fornøyd med egen prestasjon, kan dette føre til at behovet for kompetanse ikke blir tilfredsstillt.

Motivasjonsklima og behovet for tilhørighet

En tilfredsstillende av behovet for tilhørighet vil oppstå blant annet på bakgrunn av at samarbeid er sentralt i et mestringsklima (Ames, 1992a). Det er fokus på personlig framgang som gjør at utøverne blir støttet opp selv om de ikke vinner. Dette kan videre skape følelser hos utøveren av å være støttet, i tillegg til en følelse av trygghet. Noe som kan være med på å fremme tilfredsstillende av behovet for tilhørighet (Ames, 1992a; Duda, 2001; Ntoumanis, 2001).

Siden prestasjonsinvolverte klimaer er kjennetegnet ved sosial sammenlikning, er det sannsynlig at personer vil fokusere på deres evner i forhold til sine venner, istedenfor kvaliteten på deres forhold til andre (Standage, Duda & Pensgaard, 2005). Lagkamerater som sier at utøveren gjorde det dårlig siden han kom på 4.plass, mens han selv føler han har gjort

en bra prestasjon fremmer ikke følelser av støtte. Til slutt fører alle faktorene ved et prestasjonsklima til rivalisering mellom utøverne (Ames, 1992a). Dette er ikke med på å styrke en tilfredsstillende av behovet for tilhørighet.

Videre antas det at en tilfredsstillende av de tre psykologiske behovene vil føre til en opplevelse av flow. Dette fordi flow, med sin fokus på optimale opplevelser, kan sies å være i nært slektskap med velvære (Deci & Ryan, 2000a). I tillegg kan det, på bakgrunn av at de psykologiske behovene er universale (Deci & Ryan, 2000a), være mulig å anvende BNT i sammenheng med flowteorien, for å gi et godt svar på problemstillingene som ble stilt i denne oppgaven.

1.4 Flow

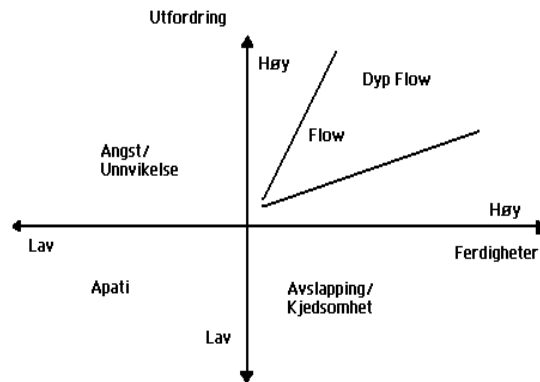
Flow er en omfattende tilstand og trenger nærmere forklaring. Idrettsutøvere opplever denne tilstanden når de driver med fysisk aktivitet, men den kan også oppleves ved andre anledninger. Det er en tilstand full av sterke følelser. Det er en følelse av optimal prestasjon, og en optimal opplevelse. Tilstanden gjør at personen mister alle andre tanker og følelser. Utøveren blir totalt oppslukt av den aktiviteten man holder på med. Det er også en harmoni mellom tanker og resten av kroppen (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999). Idrettsutøvere pleier å uttale at kroppen lystret og gjorde akkurat det utøveren ønsket at den skulle gjøre. Toppidrettsutøvere ser på flow som en mental tilstand, der alt er optimalt, og som fører til topprestasjoner (Kimielić & Jackson, 2002). Optimale prestasjoner har vært et populært område for forskere. Blant andre har Garfield & Bennett (1984) og Loehr (1986) beskrevet dette (Kimielić & Jackson, 2002). De første studiene til Csikszentmihalyi (1975) ble gjort på

personer som holdt på med ulike autoteliske (gresk for auto:selv; telos: mål) aktiviteter, der opplevelsen av aktiviteten er målet. Dette er aktiviteter som personer oppfatter som meningsfulle og positive. Slike aktiviteter kan forekomme innenfor en rekke områder som kunst, musikk, arbeid, fjellklatring og idrett (Vea, 2005), men sammenlignbare fenomener er langt eldre enn dette. Helt tilbake til de japanske samuraiene finnes en liknende mental tilstand, som gjorde seg gjeldende da samuraiene forberedte seg på sverdslagene (Orlick 2000, i Vea 2005)

I følge Jackson & Csikszentmihalyi (1999) er det 9 ulike komponenter som er nødvendig for at en person skal kunne oppleve flow. Disse 9 vil bli presentert som følger: *Balanse mellom ferdighet og utfordring, Å gå i ett med aktiviteten, Klare mål, Tydelig tilbakemeldinger, Konsentrasjon om oppgaven, Følelse av kontroll, Tap av selvbevissthet, Endret oppfattelse av tid og Autotelisk opplevelse.*

Balanse mellom ferdighet og utfordring

Den første faktoren konsentrerer seg om det er balanse mellom vanskelighetsgraden på utfordringen og ferdighetene til utøveren (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999). Dette er den mest sentrale dimensjonen i flow (Vea, 2005). Den fokuserer på hvordan utøveren oppfatter situasjonen, mer enn de faktiske ferdighetene han innehar. Er utfordringen for vanskelig i forhold til ferdighetene til utøveren, vil utøveren føle seg redd. I motsatt fall, hvis utfordringene er for lette i forhold til ferdigheten, kan utøveren føle at det blir kjedelig (Csikszentmihalyi, 1975). Dermed er det viktig at en utøver som hele tiden er i utvikling, øker utfordringene proporsjonalt med ferdighetene. (Se også fig. 2). Det er ikke bare toppidrettsutøvere som kan oppnå flow, helt vanlige utøvere og mosjonister, som har idrett som en hobby, kan også oppnå denne følelsen.



Figur 2: Viser flowtilstanden (etter Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1988 i Jackson & Csikszentmihalyi, 1999)

Å gå i ett med aktiviteten

Et annet element i flow er at handling og tanke blir til ett. Denne følelsen kan føre til at utøveren blir totalt oppslukt av situasjonen. Samtidig føles ikke utfordringen slitsom i det hele tatt, selv om prestasjonen er nesten umenneskelig (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999). Kropp og sjel formelig smelter sammen, noe som inngir en følelse av harmoni og indre ro (Jackson & Eklund, 2004). Utøvere forklarer det ofte med at det oppstår en sammenkobling mellom mennesket og utstyret (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999). For at en slik oppslukthet skal forekomme må personen være totalt konsentrert om oppgaven. Dermed registrerer utøveren nesten alt som foregår rundt han/henne (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999). Et annet sentralt aspekt i denne sammenheng er følelsen av å prestere mesterlig uten å føle seg anstrengt, ting skjer nesten automatisk (Vea, 2005). Dette gjelder også utholdenhetsidretter der toppprestasjoner ofte assosieres med smerte (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999). Et eksempel er syklister som har syklet i vei i 200 km, og så makter noen likevel å øke farten og stikke i fra for å sykle alene mot mål de siste kilometerne.

Klare mål

For å oppnå flow må utøverene sette opp konkrete mål for hva de skal gjøre (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999). Ofte blir det satt opp flere delmål under en konkurranse, slik at utøveren vet hva han/hun skal gjøre steg-for-steg. Idrettsutøvere vet ofte akkurat hva som kreves av dem, og de har en intuitiv følelse av hvordan de kommer til å prestere. Uten mål forsvinner ofte mye av meningen med en aktivitet. Idrett blir sett på som aktiviteter med faste strukturer og klare målsetninger. Det er noe av grunnen til at idrett er så velegnet til å oppleve flow (Vea, 2005). I fritidssammenheng trenger personer ikke å gjøre dette like seriøst som en toppidrettsutøver ville gjort det, men det er viktig å ha en viss formening om hva som er ønskelig å oppnå (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999). Det viser seg at prosessmål er særlig fordelaktige (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999). Dette på grunn av at de konkretiserer hvilke arbeidsoppgaver som må gjennomføres øyeblikk for øyeblikk.

Tydlig tilbakemeldinger

Den fjerde faktoren handler om tilbakemeldinger (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999). Den er tett knyttet til den forrige faktoren, målsetninger. Det er viktig for utøveren å vite hvordan han/hun ligger an i forhold til de målene han/hun har satt seg (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999). Ikke bare i forhold til målene, men også i forhold til andre faktorer, som hvor i løypa utøveren befinner seg. Når utøverne får konkrete tilbakemeldinger er det også lettere å vurdere hva de skal foreta seg videre (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999). Skal utøveren holde seg til planen, eller må planen endres. Å få tilbakemeldinger er avgjørende for hvordan framgangen til utøveren blir. Når en utøver befinner seg i flow vet han hvordan han vil prestere og under konkurransen vet han også at han kommer til å oppnå sitt mål (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999). Tilbakemeldingene trenger ikke nødvendigvis komme fra trenere eller støtteapparat som sekunderer skiløperen ute i skogen. De kan også komme fra kroppen

selv (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999). Disse tilbakemeldingene er de viktigste for utøveren, da spesielt det kinestetiske sinnet som forteller noe om hvor utøveren befinner seg i forhold til omgivelsene (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999). Melkesyra sier noe om belastningen i musklene. Tilbakemeldinger som kommer fra kroppen selv, blir ofte kalt indre tilbakemeldinger. Mens tilbakemeldinger fra treneren og andre ytre elementer, som andre utøvere og publikum, blir kalt for ytre tilbakemeldinger (Vea, 2005).

Konsentrasjon om oppgaven

Den neste faktoren handler om hvordan utøveren konsentrerer seg om oppgaven (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999). Selv om alle de foregående faktorene er innfridd, hjelper ikke det hvis ikke konsentrasjonen er på topp. Å kjøre ski ned en fjellside krever full konsentrasjon, frikjøreren kan ikke underveis begynne å tenke på hva hun burde gjort på jobb eller hvordan ulike problemer skal løses. Da må hun være 100 % konsentrert om oppgaven og utfordringen den gir (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999). Hvis frikjørerne mister konsentrasjonen i bare en brøkdel av et sekund, er sjansen stor for at de faller. Konsentrasjon og flow går som hånd i hanske, og det å ha tanker om noe annet enn det utøveren holder på med er umulig. Da er det viktig å kunne leve i nuet, og løse arbeidsoppgavene som kommer øyeblikk for øyeblikk (Vea, 2005). Det kreves mye fra utøveren som hele tiden skal være fullt konsentrert.

Følelse av kontroll

Flowopplevelsen får ofte utøveren til å føle at hun har kontroll over elementene. Det føles som utøveren kan greie hva som helst og har uendelige ressurser, som igjen kan føre til en følelse av uovervinnelighet og at utøveren kan hamle opp med hva som helst (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999). Utøveren har makt over situasjonen. Om hun bare anstrenger seg nok vil hun ta kontroll. Men det er en balanse mellom å ha for mye eller for lite kontroll. For

mye kontroll kan føre til at frikjøveren mister opplevelsen av flow, mens for lite kontroll kan føre til at muligheten for å oppleve flow avtar. (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999). Opplever utøveren en absolutt kontroll vil det føre til at spenningen og utfordringen forsvinner og han faller ut av flowtilstanden (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999). I idrett som innehar en viss risiko, som for eksempel alpint eller skihopp, kan det være direkte farlig om utøveren ikke har en følelse kontroll og trygghet (Vea, 2005). En slik kontroll kommer når utøveren er sikker på at han/hun innehar de ferdighetene som skal til for å mestre utfordringen (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999).

Tap av selvbevissthet

En opplevelse av flow kan føre til at utøveren ikke er bekymret, eller ikke tviler på seg selv og minsker et eventuelt negativt selvbylde (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999). Tankene om alle dagligdagse problemer forsvinner. Det er en befriende følelse, det gjør godt å få en pause fra hverdagens mas og kjas. Gjennom en sterk tro på seg selv, slutter utøveren å tenke på hva andre mener om han. Gjennom at utøveren er veldig fokusert på egen prestasjon, blir han bestemt på hva han skal gjøre og at alt er som det skal (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999). Denne dimensjonen ved flow henger nøye sammen med å føle seg i ett med aktiviteten. Dermed uroer utøveren seg ikke, og han kan delta i aktiviteten på en helt annen måte. Ved å gå i ett med aktiviteten, frigjør utøverne seg også fra den usikkerheten han kan føle (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999). Denne dimensjonen handler også om at utøvere føler at de utfører handlinger instinktivt (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999).

Endret oppfattelse av tid

I hverdagen er mange mennesker veldig opptatt av tiden. De ser på klokken hele tiden for å se hvor mye tid de har igjen, eller hvor lang tid det er til noe bedre dukker opp. Å være oppslukt

av tiden kan hindre engasjement i ulike handlinger (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999). En opplevelse av flow, gir en annen følelse av tid (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999). Dette kan forklares ut fra den dype konsentrasjonen utøveren er inne i (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999). Når utøveren er fullstendig opptatt med en aktivitet, kan det være vanskelig å følge med på tiden. Dermed er det også vanskelig å holde kontroll på hvor mye tid som har gått (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999). En slik endring av tidsoppfattelse kan foregå på to ulike måter. Enten går tiden saktere eller raskere. Utøvere som driver med kondisjonsidretter som varer over ekstrem lang tid, slik som sykling og triathlon, kan beskrive at de kan fortsette i lang tid når de første er inne i flowtilstanden. Når de er ferdige med konkurransen kan utøverne forklare at de synes tiden gikk fortere og at de befant seg i en transelignende, tidløs tilstand (Jackson og Csikszentmihalyi, 1999). Det kan også gå den andre veien, at alt føles mye lengre. Sprinteren Donovan Bailey beskriver en 100 m han løp på 9,8 sek, som *"feeling like an eternity"* (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999).

Autotelisk opplevelse

Når utøvere opplever flow er det en herlig følelse. De føler at de er uslåelige, de kan holde på for alltid, i tillegg til at de ikke føler smerte og har et utømmelig lager av energi. Det er en helt spesiell følelse. Slike følelser blir ofte kalt for autoteliske opplevelser (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999). De blir beskrevet som glede, trivsel og optimal opplevelse (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999). Denne dimensjonen ved flow kan beskrives som sluttproduktet av de 8 andre dimensjonene (Vea, 2005). Det er viktig å beholde lekaspektet ved aktiviteten, for å kunne oppleve flow (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999). I flowtilstand, er utøveren så intenst opptatt av aktiviteten at han ikke legger merke til gleden ved å bedrive den. Derfor er det ofte etter selve aktiviteten at utøveren er i stand til å reflektere over opplevelsen av å være

i flow (Vea, 2005). Da oppdager utøverne mange positive følelser som ofte er motivene for at de driver med aktiviteten (Vea, 2005).

Når det er snakk om flow, kan det virke som alt er positivt og at alle er fornøyd, alltid. Da er det viktig å huske på at det er lov å føle seg nedfor noen dager og at flow ikke er en tilstand utøverne oppnår hver gang de er ute og trener eller står på ski. I denne sammenheng er det viktig å få frem at det å takle de dårlige dagene viser den mentale styrken til mange idrettsutøvere. Utøvere skal lide litt for å kunne oppnå gode resultater. Her har Ravizza (2004 i Vea, 2005) tatt til orde for å gi disse elementene oppmerksomhet. Når unge utøvere skal trene og prestere er det viktig at de er klar over alle sider ved aktiviteten og hvordan det er å være idrettsutøver.

I det videre gjøres det et forsøk på å redegjøre for hvordan de tre grunnleggende behovene for autonomi, kompetanse og tilhørighet påvirker opplevelsen av flow. Det har ikke blitt utført mye forskning rundt temaet. Det er forsket noe mer på forholdet mellom mestringsklima og opplevelsen av flow. Dette er nærliggende temaer som det er mulig å se en sammenheng mellom (se også fig. 1). Det blir gjort noen antagelser rundt temaet, ut fra den teoretiske bakgrunnen. Det er spesielt i situasjoner der tidligere forskning ikke sier noe om akkurat ett spesielt forhold, at dette blir gjort.

1.4.1 Tilfredsstillelsen av de tre psykologiske behovene og opplevelse av flow

Deci & Ryan (1985) slår fast at indre behov for kompetanse og selvbestemmelse (autonomi) motiverer en pågående prosess om å søke etter å oppnå optimale utfordringer. Forskere (Kowal & Fortier, 1999, 2000; Jackson & Roberts, 1992) stadfester at de tre grunnleggende psykologiske behovene har hatt en sterk korrelasjon til opplevelsen av flow. Det har vist seg

at behovene for kompetanse og tilhørighet har sterkere sammenhenger til flow, enn hva autonomi har (Kowal & Fortier, 1999). Studien til Kowal & Fortier (1999) tok for seg 203 canadiske toppsvømmere. Spørreskjemaet omhandlet sentrale motivasjonelle elementer, blant annet de tre psykologiske behovene (Kowal & Fortier, 1999). Resultatene viste at tilfredsstillelsen av de tre psykologiske behovene var positivt relatert til opplevelsen av flow (Kowal & Fortier, 1999).

Opplevelsen av flow og behovet for kompetanse

Det er påstått at en tilfredsstillelse av behovet for kompetanse kan føre til en opplevelse av flow (Kowal & Fortier, 1999, 2000; Jackson & Roberts, 1992). Kompetanse er kanskje det viktigste behovet for opplevelsen av flow, på bakgrunn av at en så stor del av flowopplevelsen er knyttet opp mot ferdigheter og kontroll. Den viktigste underfaktoren for en opplevelse av flow er *balanse mellom ferdighet og utfordring* (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999). Her er kompetanse et sentralt element. Det handler om hvordan utøveren selv ser på sine ferdigheter i forhold til utfordringen. Når det gjelder *konsentrasjon om oppgaven* bør frikjøreren ha en viss kompetanse for å kunne konsentrere seg fullt om utfordringen. Hvis ikke kan det være lett å tenke på hvordan enkle bevegelser skal utføres. Ved *følelse av kontroll* bør frikjøreren også ha en viss kompetanse for å føle at hun har kontroll over situasjonen. Videre kan det, ut fra den teoretiske bakgrunnen som ligger til rette, antas at kompetanse er en viktig del av underfaktorer som *Å gå i ett med aktiviteten, Klare mål og Autotelisk opplevelse*.

Opplevelsen av flow og behovet for tilhørighet

Tilfredsstillelsen av behovet for tilhørighet er vist å ha en sentral del i opplevelsen av flow (Kowal & Fortier, 1999, 2000). Å føle seg støttet og trygg i en gruppe kan føre til at det er lettere å konsentrere seg. Det kan være enklere å slippe alle andre tanker når frikjøreren føler

seg trygg. Dette er nødvendig for å kunne være fullstendig fokusert på en oppgave. Å tørre å ta kontroll over situasjonen kan ofte være vanskelig. Står en frikjører overfor en vanskelig nedkjøring fra et fjell, kan det være enklere å sette utfor hvis hun blir støttet av venner.

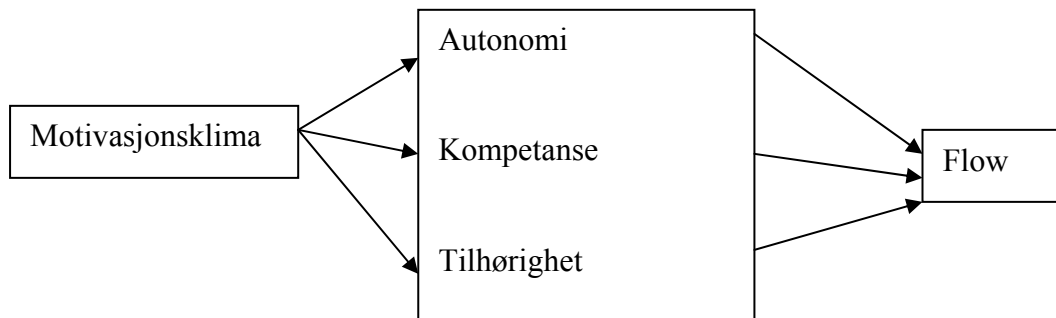
Opplevelsen av flow og behovet for autonomi

Til slutt viser tilfredsstillelsen av behovet for autonomi å ha en positiv effekt på opplevelsen av flow (Kowal & Fortier, 1999; Jackson & Roberts, 1992). Balanse mellom ferdighet og utfordring er den faktoren autonomi kan ha sterkest effekt på. Når det er en perfekt balanse mellom ferdighet og utfordring er det en sterk positiv følelse. Frikjøreren styrer selv hvor vanskelig utfordringen skal være, i forhold til ferdighetene han innehar. I tillegg kan autonomi ha mye å si for *Kontroll*-faktoren. Det er viktig å føle kontroll slik at utøveren føler seg selvbestemmende, for igjen å kunne føle kontroll over situasjonen. Det er mye en frikjører må kontrollere, blant annet fart, terrenget og snøforholdene.

Flere forskere (Jackson & Roberts, 1992; Cervelló, Santos Rosa, Calvo, Jiménez & Iglesias, 2007; Papaioannou & Kouli, 1999; Delle Fave, Bassi & Massimini, 2003) har funnet en positiv sammenheng mellom mestringsklima og flow. Dette blant annet fordi det i et mestringsklima er fokus på oppgaven istedenfor kommende utfall. Studien til Cervelló et. al (2007) tok for seg 151 tennisspillere og trenerne deres. Både før og etter kamper ble de spurt om ulike sentrale motivasjonelle faktorer, blant annet flere underfaktorer av flow og oppfattelsen av motivasjonsklimaet (Cervelló et. al., 2007). Resultatene viste at oppfattelsen av motivasjonsklimaet hang nøye sammen med de ulike faktorene for flow (Cervelló et. al., 2007).

En oversikt over sammenhenger mellom en tilfredsstillelse av de tre behovene og de andre sentrale teoretiske komponentene er beskrevet i fig. 1.

Figur1: Viser en oversikt over det teoretiske materialet.



1.5 Hypoteser

Hypotesene er utarbeidet på bakgrunn av sentrale elementer ved teorien, samt tidligere forskning. Modellen som ble utarbeidet for en oversikt over det teoretiske stoffet (figur 1) er lagt til grunn for utarbeidelsen av hypotesene. Dette gjør det mer oversiktlig og enklere å forklare de ulike aspektene ved teorien. De sentrale teoriene er; SDT (Deci & Ryan, 1985, 2000a,b,c), Achievement Goal Theory (Nicholls, 1989; Ames, 1992a; Duda, 2001) og Flowteorien (Csikszentmihalyi, 1975; Csikszentmihalyi & Jackson, 1999).

Hypotese 1:

Et oppfattet mestringsklima, vil ha en positiv effekt på tilfredsstillelsen av de tre psykologiske behovene. Et prestasjonsklima vil derimot ha negativ effekt på tilfredsstillelsen av de tre psykologiske behovene.

Underliggende antagelser:

Forskningen til blant andre Ames (1992a) antar at et oppfattet mestringsklima vil tilfredsstille de tre psykologiske behovene. Et slikt motivasjonsklima legger vekt på læring, mestring, personlig forbedring og innsats. Gjennom at frikjørerne føler seg frie til å få bestemme selv og føler seg som opphavet til sine egne handlinger vil behovet for autonomi bli tilfredsstilt (Sarrazin et al, 2002; Standage, Duda & Ntoumanis, 2003; Kowal & Fortier, 2000). Ved at deres egne ferdigheter er standard for prestasjonsnivå og fokus er på innsats vil behovet for kompetanse bli tilfredsstilt (Ntoumanis, 2001; Sarrazin et al, 2002; Standage, Duda & Ntoumanis, 2003). Behovet for tilhørighet vil bli tilfredsstilt gjennom at utøvrerne hjelper hverandre og at samarbeid er sentralt i et mestringsklima (Sarrazin et al, 2002; Kowal & Fortier, 2000; Standage, Duda & Ntoumanis, 2003).

Et prestasjonsklima antas å virke negativt inn på tilfredsstillelsen av de tre grunnleggende behovene på grunn av at det her er fokus på normative ferdigheter, sosial sammenlikning og at å feile blir sett på som mangel på kompetanse (Duda, 2001; Ames, 1992a).

Hypotese 2:

Det antas at det er en positiv sammenheng mellom tilfredsstillelsen av de psykologiske behovene og skikjørernes opplevelse av flow.

Underliggende antagelser:

På bakgrunn av forskningen til Deci & Ryan (1985, 2000a) rundt de tre grunnleggende psykologiske behovene og forskning rundt flow (Kowal & Fortier, 1999, 2000), antas det at en tilfredsstillelse av disse behovene vil ha en positiv sammenheng med frikjørernes opplevelse av flow. Gjennom en tilfredsstillelse av behovet for autonomi, kompetanse og

tilhørighet vil den aktuelle frikjøreren oppleve flow. Behovene vil bli tilfredsstilt gjennom at frikjørerne føler seg frie til å gjøre hva de vil, handler ut fra egne ønsker, utfordringene ved frikjøring som aktivitet er tilpasset hver enkelts ferdighetsnivå og at hver enkelt føler seg trygg og sikker i gruppa.

2 Metode

Hensikten med studiet har vært å undersøke motivasjonen til frikjørere. Gjennom å se nærmere på motivasjonsklimaet, tilfredsstillelsen av de tre psykologiske behovene for autonomi, kompetanse og tilhørighet og frikjørernes oppfattelse av flow vil motivasjonen bli kunne forklart nærmere.

2.1 Deltakere

399 menn og kvinner, fra tre ulike frikjøringskonkurranser (Røldal Freeride Challenge, Lofoten Freeride og Hemsedal Freeride) fikk spørreskjemaet på e-post. Av disse var det 121 frikjørere som besvarte spørreskjemaet. Det var 91 menn og 24 kvinner, gjennomsnittsalderen var på 28 år med et standardavvik på 11,87. Videre hadde 86 % av frikjørerne stått på ski i 8 år eller mer, 53 % av frikjørerne hadde i gjennomsnitt 46 skidager eller flere per sesong, 75 % av frikjørerne hadde deltatt på en form for konkurranse. Dette viste at denne gruppen frikjørere var ganske erfarne.

2.2 Spørreskjema

Spørreskjemaet besto av ulike standardiserte spørreskjemaer, satt sammen for best mulig å gi svar på sentrale elementer knyttet til oppgavens problemstilling. Skjemaet var satt sammen slik at hvert underskjema tar for seg hver sin del av teorien. Sosiale faktorer ble satt i fokus ved oppfattet motivasjonsklima, mens de psykologiske behovene ble belyst gjennom tilfredsstillelsen av behovet for autonomi, kompetanse og tilhørighet. Til slutt ble konsekvenser av motivasjonen tatt hånd om gjennom flowtilstanden. Siden undersøkelsen ble

gjennomført utenfor det som er sesong for frikjørerne, ble de bedt om å tenke tilbake på når de kjørte ski.

2.2.1 Sosiale faktorer/ Miljø

For å måle frikjørernes oppfattede motivasjonsklima falt valget på Peer Motivational Climate in Youth Sport Questionnaire (PeerMCYSQ) (Ntoumanis & Vazou, 2005). Dette ble oversatt til norsk av en tospråklig engelsklærer ved Vågsfjord VGS. Deretter ble det tilpasset slik at det passet inn i skikonteksten, (vedlegg 2). Det er et nytt skjema og er derfor lite brukt i forskningssammenheng. Skjemaet består av 5 ulike underskalaer ”Improvement”, ”Relatedness Support”, ”Effort”, ”Intra-Team Competition/Ability” og ”Intra-team Conflict”. Disse er igjen delt inn i mestrings- og prestasjonsklima. Det er de siste inndelingene som er brukt i oppgaven, siden dette passer best til problemstillingen. Ordlyden på spørsmålene var opprinnelig: On this team, most athletes..., denne ble skiftet til: ”De fleste frikjørerne i denne gruppe..., for å passe bedre til skikonteksten. Frikjørerne svarte på spørsmålene på en fem-punkts skala fra 1 (helt uenig) til 5 (helt enig). Skjemaet består originalt av 21 utsagn, men et (nr 16) ble luket ut da dette ikke passet til oppgaven. Det handler om hvordan utøverne oppfører seg når laget ikke vinner. I frikjøring er det ikke noe lag som vinner og ofte er det ikke noen som vinner. Dermed ble spørsmålet sett på som ikke å passe inn i denne oppgaven. Reliabiliteten til spørreskjemaet var god. I denne undersøkelsen var Cronbachs Alpha for mestringsklima ,86, mens den for prestasjonsklima var ,71. Senere ble spørsmål nr 4 luket ut på bakgrunn av dårlig ladning (,155) i faktoranalysen. Spørsmålet lød: De fleste frikjørerne i denne gruppe legger vekt på synspunktene til de beste.

2.2.2 Psykologiske behov

Behovet for autonomi ble målt med en versjon av Need satisfaction at Work Scale (Deci et. Al., 2001), som er tilpasset idrettskontekster av Reinboth, Duda og Ntoumanis (2004). Den har blitt oversatt til norsk av Flatner, 2007). Spørsmål som omhandler kroppsøving eller andre idrettskontekster ble tilpasset frikjøring (vedlegg 2).. (F.eks: ”Når jeg er ute og kjører ski føler jeg at jeg kan gi uttrykk for mine ideer og meninger”). Frikjørerne svarte på en syv-punktsskala fra 1 (helt uenig) til 7 (helt enig). Reliabiliteten var på ,80.

The perceived ability scale fra The Intrinsic Motivation Inventory (McAuley, Duncan & Tammen 1989) ble brukt til å måle behovet for kompetanse. Roberts & Ommundsen (1996) oversatte skalaen til norsk for bruk i lagspill. Den ble igjen tilpasset skikonteksten, (vedlegg 2). Spørsmålene så dermed slik ut; ”Jeg opplever at... (...jeg har gode ferdigheter i skikjøring”). Frikjørerne svarte på en fem-punktsskala fra 1 (helt uenig) til 5 (helt enig). Cronbachs Alpha var ,83.

Ved å bruke spørsmål fra The Need for relatedness scale (Richer & Vallerand 1998) ble behovet for tilhørighet belyst. Den har blitt oversatt til norsk av Flatner (2007). Den ble igjen tilpasset skikonteksten, (vedlegg 2). Spørsmålene ble besvart på en fem-punktsskala fra 1 (helt uenig) til 5 (helt enig). Reliabiliteten til tilhørighetsspørsmålene var på ,88.

2.2.3 Konsekvenser/utfall av motivasjon

For å måle flowtilstanden til frikjørerne ble The Dispositional Flow Scale-2(DFS-2) (Jackson & Eklund 2004) tatt i bruk. DFS-2-skalaen er oversatt til norsk av Veal (2005). Den ble igjen tilpasset skikonteksten slik at den passet inn i oppgaven, (vedlegg 2). Skalaen er utviklet for å kunne måle flow i sammenheng med sport og fysisk aktivitet. Den ble valgt framfor Flow

State Scale (Jackson & Eklund, 2002) på grunn av at den sier noe om den generelle flowopplevelsen, mens Flow State Scale konsentrerer seg om en ”her- og- nå”- flow, en opplevd flow i sammenheng med en spesiell konkurranse/hendelse (Jackson & Eklund, 2002). Skalaen består av 9 subskalaer, som måler de 9 ulike faktorene for flow (*Balanse mellom ferdighet og utfordring, gå i ett med aktiviteten, klare mål, entydig feedback, konsentrasjon om oppgaven, følelse av kontroll, tap av selvbevissthet, endret oppfattelse av tid og autotelisk opplevelse*). Utsagnene lyder da som følger: ”Når jeg deltar i skikjøring...”. Frikjørerne svarte på de ulike utsagnene på en fem-punktsskala fra 1 (aldri) til 5 (Alltid). Reliabiliteten varierte fra ,52 på konsentrasjon til ,88 på autotelisk opplevelse. Sees det i sammenheng med faktoranalysen har denne faktoren dårlige ladninger, fra ,153- 367. Samtidig er det få spørsmål, 3-4, på hver underkategori. Dette kan føre til at reliabiliteten er dårlig. Konsentrasjonsfaktoren ble ikke tatt med i videre arbeid på grunn av lav alphaverdi. Det ble også konstruert en variabel for å kunne se på frikjørernes generelle opplevelse av flow.

2.3 Prosedyre

Før spørreskjemaet kunne bli sendt ut til de respektive deltakerne, måtte det gjennomføres et pilotintervju for å undersøke at spørreskjemaet var anvendelig. Spørsmålene ble testet for å se om de var lett forståelige og at det var knyttet enkelthet til å svare på dem. To gutter og en jente, i samme aldersgruppe og miljø, svarte på alle spørsmålene og ga så tilbakemelding på hva de mente burde utbedres før skjemaet kunne sendes ut. To av dem ga utfyllende muntlige kommentarer knyttet til spørreskjemaet. Etter at disse testene var utført, ble skjemaet forbedret i henhold til de krav som hadde kommet frem. Da ble spørsmål 31 og 33 forandret, slik at de ble lettere å forstå.

Samtidig som arbeidet med utformingen av spørreskjemaet foregikk, ble det opprettet kontakt med Norway Freeride Challenge (NFC), ved Fredrik Geelmuyden. I en e-post ble det forklart hva som var av interesse og en kort beskrivelse av oppgavens problemstilling og tematikk, i tillegg til hvilke undersøkelsesobjekter som var ønskelige. Svaret fra NFC var positivt. Deretter ble det sendt en e-post til lederne for de respektive konkurransene. Denne e-posten lignet på den som ble sendt til NFC, det ble forklart hva saken gjaldt og tematikken rundt oppgaven. Alle lederne stilte seg positive til forespørselen om utgivelse av deltakerlistene. Dermed var det tilgang til de ønskelige undersøkelsesobjektene og det ble brukt deltakere av begge kjønn, både fra alpint og telemarkklassene.

Dernest ble deltakerlistene satt sammen for å få en fullstendig liste over de aktuelle undersøkelsesobjektene. Da ble e-postene til deltakerne sendt hvor det ble forklart hva det gjaldt og hvor det videre ble spurt om de kunne tenke seg å svare på spørreskjemaet. E-posten inneholdt også en forklaring av spørreskjemaet og hva de skulle gjøre for å returnere svarene etter at de hadde fullført skjemaet. Tre ganger ble det sendt ut e-post for å purre på de som ikke hadde svart, som da fikk en ny mulighet til å svare på spørreskjemaet.

3 Resultat

Det ble antatt at et oppfattet mestringsklima ville ha en positiv effekt på tilfredsstillelsen av de tre psykologiske behovene. Et oppfattet prestasjonsklima ville derimot ha en negativ sammenheng med de tre psykologiske behovene. Videre vil en tilfredsstillelse av behovene ha en innvirkning på frikjørernes opplevelse av flow.

I dette kapittelet presenteres statistiske resultater som har kommet frem gjennom arbeidet med analyser. Det vil først bli presentert en gjennomgang av den deskriptive statistikken. Deretter følger en gjennomgang av korrelasjoner mellom de mest sentrale elementene innenfor oppgaven. Til slutt vil det bli en redegjørelse av de resultater som kom frem av regresjonsanalysene.

3.1 Deskriptiv statistikk

Nedenfor (tabell 1) blir gjennomsnitt (M) og standardavvik (SD) for de mest sentrale elementer (mestringsklima, prestasjonsklima, autonomi, kompetanse, tilhørighet og de 9 faktorene innen flow) innenfor oppgaven presentert. Gjennomsnittet er her det aritmetiske gjennomsnitt. Det er den formen for å måle den sentrale tendensen som er mest brukt. Gjennomsnittet regner ut forholdet av en bestemt score til en middels score i et datasett. Standardavvik måler spredningen av de ulike verdiene i et datasett eller hvor langt enkeltobservasjoner gjennomsnittelig ligger fra aritmetisk gjennomsnitt i tallmaterialet.

For å sjekke eventuelle kjønnsforskjeller i variablene ble det gjennomført 3 one-way MANOVA'er henholdsvis på motivasjonsklima, tre psykologiske behov og flow. Analysene

viste ingen signifikante kjønnsforskjeller i variablene. Derfor ble det ikke gjort videre analyser.

Tabell 1: Deskriptiv statistikk (n=121).

	M	SD	α
Mestringsklima	4,07	0,48	0,86
Prestasjonsklima	2,89	0,58	0,70
Autonomi*	6,01	0,77	0,79
Kompetanse	4,24	0,58	0,87
Tilhørighet	4,39	0,55	0,87
Balanse mellom utfordring og ferdighet	4,07	0,59	0,84
Å gå i ett med aktiviteten	3,76	0,74	0,84
Klare mål	3,92	0,65	0,80
Tilbakemelding	3,87	0,63	0,84
Kontroll	4,01	0,59	0,69
Tap av selvbevissthet	2,44	0,77	0,74
Endret oppfattelse av tid	3,62	0,76	0,82
Autotelisk opplevelse	4,67	0,48	0,88
Generell Flow	3,77	0,40	0,81

*Merk: Autonomi har en skala som går fra 1-7. Mens alle de andre har en skala fra 1-5.

Merk: Konsentrasjon er ikke med på grunn av lav alphaverdi. Den vil ikke bli tatt med i videre arbeid med denne studien.

Tallene viste at de spurte frikjørerne oppfattet et sterkere mestringsklima (4,07), enn prestasjonsklima (2,89). Videre viste tallene at de tre psykologiske behovene for autonomi, kompetanse og tilhørighet, varierer fra 4,24 – 6,01. Når det gjelder de ulike underkategoriene

av flow varierte det har fra 2,44 (Tap av selvbevissthet) – 4,67 (Autotelisk opplevelse). Den samlede opplevelsen av flow var 3,77 (Generell Flow).

3.2 Korrelasjonsanalyse

Korrelasjonsanalysen er et viktig redskap når sammenhenger mellom de forskjellige variablene i undersøkelsen skal belyses. Den tar for seg to ulike typer samvariasjon. Enten er det samvariasjon mellom to variabler (bivariat korrelasjon) eller så er det sammenheng mellom flere variabler (multivariat korrelasjon). I denne analysen ble det brukt Pearson produkt-moment korrelasjon. P-verdien blir sammenliknet med Cronbach`s Alpha for å vurdere om det er korrelasjon mellom ulike verdier. En perfekt korrelasjon er +1, da øker verdien av Y med samme mengde for hver økning av verdien X. Mens en korrelasjon på -1 indikerer at det er et perfekt motsatt forhold, der verdien av den avhengige variabelen øker med samme mengde som den uavhengige variabelen (Fink, 2003). En korrelasjon på 0 indikerer at det er ingen korrelasjon mellom den avhengige og den uavhengige variabelen.

Tabell 2: Korrelasjonsmatrise

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1. Mestringsklima	1,00													
2. Prestasjonsklima	,105	1,00												
3. Autonomi	,560**	,298**	1,00											
4. Kompetanse	,274**	,139	,375**	1,00										
5. Tilhørighet	,538**	-,080	,448**	,262**	1,00									
6. Balanse mellom utfordring og ferdighet	,459**	,170	,488**	,663**	,336**	1,00								
7. Å gå i ett med aktiviteten	,154	,052	,275**	,562**	,171	,571**	1,00							
8. Klare mål	,469**	,180	,405**	,451**	,369**	,763**	,501**	1,00						
9. Tilbakemelding	,307**	,218*	,330**	,509**	,232*	,712**	,461**	,718**	1,00					
10. Kontroll	,360**	,050	,342**	,667**	,280**	,794**	,576**	,635**	,579**	1,00				
11. Tap av selvbevissthet	,181*	,230*	,018	-,051	-,070	-,054	-,087	-,055	-,062	-,100	1,00			
12. Endret oppfattelse av tid	,202*	,127	,181*	,093	,135	,200*	,163	,222*	,059	,214*	,143	1,00		
13. Autotelsik opplevelse	,421**	,086	,389**	,423**	,377**	,611**	,291**	,547**	,341**	,582**	-,031	,294**	1,00	
14. Generell Flow	,502**	,202*	,469**	,618**	,323**	,857**	,677**	,828*	,727**	,795**	,157	,453**	,660**	1,00

Tabell 2 viser at *mestringsklima* korrelerte med de tre behovene for *autonomi* (.560**), *kompetanse* (.274**) og *tilhørighet* (.538**). Videre korrelerte *prestasjonsklima* positivt til *autonomi* (.298**), mens det var ingen signifikant korrelasjon til *kompetanse* (.139) og korrelerte negativt, men ikke signifikant, med *tilhørighet* (-.080). Når det gjelder de ulike faktorene for flow korrelerte alle positivt til *mestringsklima* (fra .181* med *Tap av selvbevissthet* til .469** med *Klare mål*). Den eneste faktoren som ikke hadde en signifikant korrelasjon til *mestringsklima* var *Å gå i ett med aktiviteten* (.154). *Generell Flow* (.502**) korrelerte positivt til et oppfattet *mestringsklima*. Det var kun *Tilbakemelding* (.218*), *Tap av selvbevissthet* (.230*) og *Generell Flow* (.202*) som korrelerte signifikant positivt til *prestasjonsklima*. De andre faktorene korrelerte svakt og ikke signifikant til *prestasjonsklima* (.050 - .170).

De tre psykologiske behovene korrelerte, som ventet, sterkt med hverandre. Den eneste faktoren som ikke signifikant korrelerte til *autonomi* var *tap av selvbevissthet* (.018). Behovet for *kompetanse* korrelerte positivt med alle underkategoriene av flow (.382** -.667**). Det var kun to faktorer som ikke korrelerte signifikant, og det var *tap av selvbevissthet* (-.051) og *endret oppfattelse av tid* (.093). Til slutt er det behovet for *tilhørighet* som korrelerte med alle underfaktorene for flow (.232* -.377**), med unntak av *å gå i ett med aktiviteten* (.171), *tap av selvbevissthet* (-.070) og *endret oppfattelse av tid* (.135).

3.3 Regresjonsanalyse

For å kunne forklare sammenhengen mellom motivasjonsklimaets betydning på frikjørerens motivasjon gjennom tilfredsstillelsen av de tre psykologiske behovene og hvordan dette påvirker opplevelsen av flow, har det blitt tatt i bruk multiple regresjonsanalyser. Denne typen statistisk analyse blir brukt til å se på forholdet mellom avhengige og uavhengige variabler. Det vil kunne vises hvor mye forklart varians de uavhengige variablene til sammen forklarer

av de avhengige variablene. I tillegg kan enkeltvariablenes direkte bidrag på de avhengige variablene studeres og dermed kunne avdekke hvilke faktorer som utgjør de sterkeste prediktorene (Hansen, 2001; Hair, Anderson & Tatham, 1987).

I tabellene nedenfor blir det vist resultater fra regresjonsanalysene. Det er ønskelig å se spesifikt på den direkte sammenhengen mellom de ulike elementene i denne oppgavens problemstilling.

Tabell 3: Betydningen av motivasjonsklima på tilfredsstillelsen av de tre psykologiske behovene for autonomi, kompetanse og tilhørighet

Variabler	Forklart varians	Beta	Signifikans
<i>Autonomi</i>	37,1 %		
Mestringsklima		,535	,000
Prestasjonsklima		,241	,001
<i>Kompetanse</i>	8,7 %		
Mestringsklima		,262	,004
Prestasjonsklima		,111	,211
<i>Tilhørighet</i>	30,8 %		
Mestringsklima		,552	,074
Prestasjonsklima		-,139	,000

Regresjonsanalysen viste at motivasjonsklimaet totalt forklarte 37,1 % av variansen i tilfredsstillelsen av behovet for autonomi. Et oppfattet mestringsklima ($B = .535$, $p < .001$) hadde en signifikant innvirkning på frikjørernes tilfredsstillelse av behovet for autonomi.

Prestasjonsklima hadde også en signifikant betydning på tilfredsstillelsen av autonomi ($B=.241, p<.001$). Et mestringsklima og prestasjonsklima vil dermed støtte opp om frikjørernes opplevelse av å få bestemme selv og ta egne valg.

Det viste seg at motivasjonsklimaet ikke hadde en veldig sterk betydning for behovet for kompetanse. Klimaet forklarte 8,7 % av variansen i tilfredsstillelsen av behovet for kompetanse. Mestringsklima ($B=.262, p<.01$) hadde igjen en signifikant betydning på tilfredsstillelsen av kompetanse. Et oppfattet prestasjonsklima ($B=.111, p>.05$) viste seg å ikke ha noen innvirkning på behovet for kompetanse.

I denne analysen forklarte motivasjonsklimaet 30,8 % av variansen i tilfredsstillelsen av behovet for tilhørighet. Slik som med de andre psykologiske behovene hadde et oppfattet mestringsklima ($B=.552, p<.001$) en signifikant betydning på tilfredsstillelsen av behovet for tilhørighet. Mens et oppfattet prestasjonsklima ($B=-.139, p>.05$) hadde en negativ, men ikke signifikant, betydning på tilfredsstillelsen av behovet for tilhørighet.

Resultatene kan kort oppsummeres ved å si at frikjørernes oppfattelse av et mestringsfokuseret klima er tett knyttet opp til tilfredsstillelsen av de tre psykologiske behovene for autonomi, kompetanse og tilhørighet.

De neste tabellene viser resultater av de regresjonsanalyser som ble utført med hensyn til frikjørernes opplevelse av flow. Hovedfokus var om de tre psykologiske behovene hadde noen betydning på de 9 ulike undergruppene (*balanse mellom ferdighet og utfordring, å gå i ett med aktiviteten, klare mål, tilbakemeldinger, konsentrasjon, kontroll, tap av selvbevissthet, endret oppfattelse av tid og autotelisk opplevelse*) av flow. Underkategorien om

tilbakemeldinger, omhandler tilbakemeldinger i sammenheng med hvordan utøveren ligger an i forhold til målene han/hun har satt seg.

Tabell 4: Betydningen av tilfredsstillelsen av behovene for autonomi, kompetanse og tilhørighet på underfaktorene balanse mellom utfordring og ferdighet og å gå i ett med aktiviteten i flow.

Variabler	Forklart varians	Beta	Signifikans
<i>Balanse mellom utfordring og ferdighet</i>	50,9 %		
Autonomi		,238	,002
Kompetanse		,552	,000
Tilhørighet		,085	,249
<i>Å gå i ett med aktiviteten</i>	32,1 %		
Autonomi		,076	,399
Kompetanse		,535	,000
Tilhørighet		-,003	,972

Ut fra tabellen kan det leses at behovene for kompetanse ($B = .552$, $p < .001$) og autonomi ($B = .238$, $p < .01$) hadde en signifikant sammenheng med balansen mellom ferdighet og utfordring. Mens behovet for tilhørighet ($B = .085$, $p > .05$) ikke hadde en signifikant sammenheng med frikjørernes balanse mellom utfordring og ferdighet. De tre behovene forklarte 50,9 % av variansen.

Det er kun behovet for kompetanse ($B = .535$, $p < .001$) som hadde en signifikant betydning på å gå i ett med aktiviteten. Behovet for tilhørighet ($B = -.003$, $p > .05$) viste en veldig svak negativ betydning med frikjørernes opplevelse av å gå i ett med aktiviteten, men denne er ikke signifikant. Behovet for autonomi ($B = .076$, $p > .05$) viste ikke en signifikant betydning på å gå i ett med aktiviteten. Til sammen forklarte de tre psykologiske behovene 32,1 % av variansen.

Tabell 5: Betydningen av tilfredsstillelsen av behovene for autonomi, kompetanse og tilhørighet på underfaktorene klare mål og tilbakemelding i flow.

Variabler	Forklart varians	Beta	Signifikans
<i>Klare mål</i>	29,9 %		

	Autonomi		,195	,034
	Kompetanse		,326	,000
	Tilhørighet		,196	,026
<i>Tilbakemelding</i>		28,4 %		
	Autonomi		,140	,129
	Kompetanse		,442	,000
	Tilhørighet		,054	,544
<i>Kontroll</i>		46,1 %		
	Autonomi		,072	,368
	Kompetanse		,617	,000
	Tilhørighet		,086	,262

Denne tabellen viser at behovene for autonomi ($B = .195$, $p < .05$), kompetanse ($B = .326$, $p < .001$) og tilhørighet ($B = .196$, $p < .05$) alle hadde en positiv betydning på frikjørernes klare mål. De tre psykologiske behovene hadde en forklart varians på 29,9 %.

De tre psykologiske behovene forklarte 28,4 % av variansen for underfaktoren tilbakemeldinger. Behovet for kompetanse ($B = .442$, $p < .001$) hadde en signifikant betydning på frikjørernes tilbakemeldinger. Behovene for autonomi ($B = .140$, $p > .05$) og tilhørighet ($B = .054$, $p > .05$) hadde en positiv, men ikke signifikant, betydning på frikjørernes tilbakemeldinger.

Tabellen viser at de tre psykologiske behovene forklarte 46,1 % av variansen.

Tilfredsstillelsen av behovet for kompetanse ($B = .617$, $p < .001$) hadde en sterk signifikant betydning på frikjørernes kontroll. Behovene for autonomi ($B = .072$, $p > .05$) og tilhørighet ($B = .086$, $p > .05$) hadde en ikke signifikant betydning på frikjørernes kontroll.

Tabell 6: Betydningen av tilfredsstillelsen av behovene for autonomi, kompetanse og tilhørighet på underfaktorene tap av selvbevissthet og endret tidsoppfattelse i flow.

Variabler	Forklart varians	Beta	Signifikans
<i>Tap av</i>	1,1 %		

<i>selvbevissthet</i>			
	Autonomi	,081	,456
	Kompetanse	-,058	,565
	Tilhørighet	-,091	,383
<i>Endret oppfattelse av tid</i>		3,7 %	
	Autonomi	,144	,178
	Kompetanse	,022	,823
	Tilhørighet	,065	,528

Ut fra tabellen kan det leses at tap av selvbevissthet kun forklarte 1,1 % av variansen. Det skal påpekes at dette er veldig lav forklart varians, noe som fører til at resultatene bør sees med forsiktighet. Det var ingen av de psykologiske behovene som hadde signifikant betydning på tap av selvbevissthet.

De tre psykologiske behovene (autonomi ($B = .144$, $p > .05$), kompetanse ($B = .022$, $p > .05$), tilhørighet ($B = .065$, $p > .05$)) hadde ikke signifikant betydning på endret oppfattelse av tid.

Tilfredsstillelsen av behovene forklarte bare 3,7 % av variansen. Her skal det påpekes at det er en veldig lav forklart varians. Noe som fører til at resultatene må studeres med forsiktighet.

Tabell 7: Betydningen av tilfredsstillelsen av behovene for autonomi, kompetanse og tilhørighet på underfaktoren autotelisk opplevelse og generell flow.

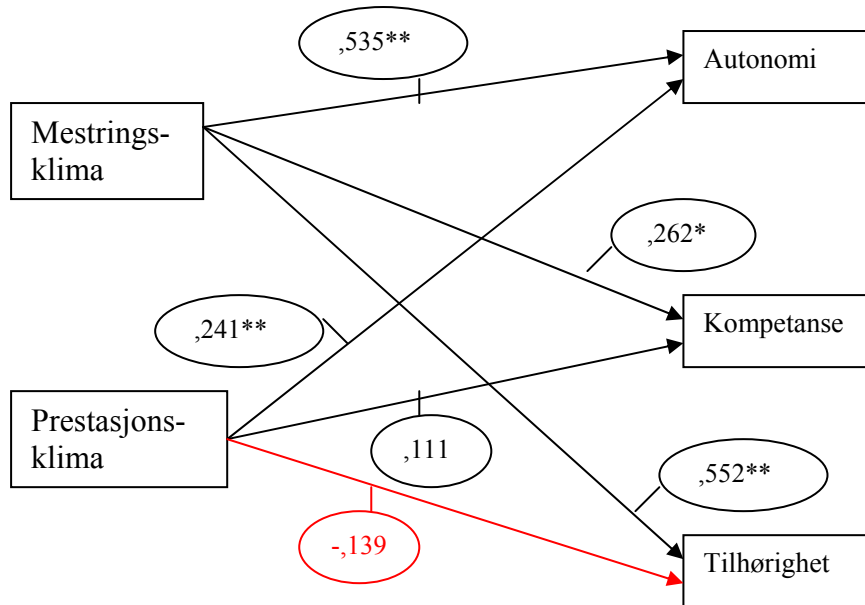
Variabler	Forklart varians	Beta	Signifikans
<i>Autotelisk</i>	27,8 %		

<i>opplevelse</i>				
	Autonomi		,179	,054
	Kompetanse		,298	,001
	Tilhørighet		,219	,015
<i>Generell flow</i>		45,6 %		
	Autonomi		,232	,004
	Kompetanse		,503	,000
	Tilhørighet		,108	,162

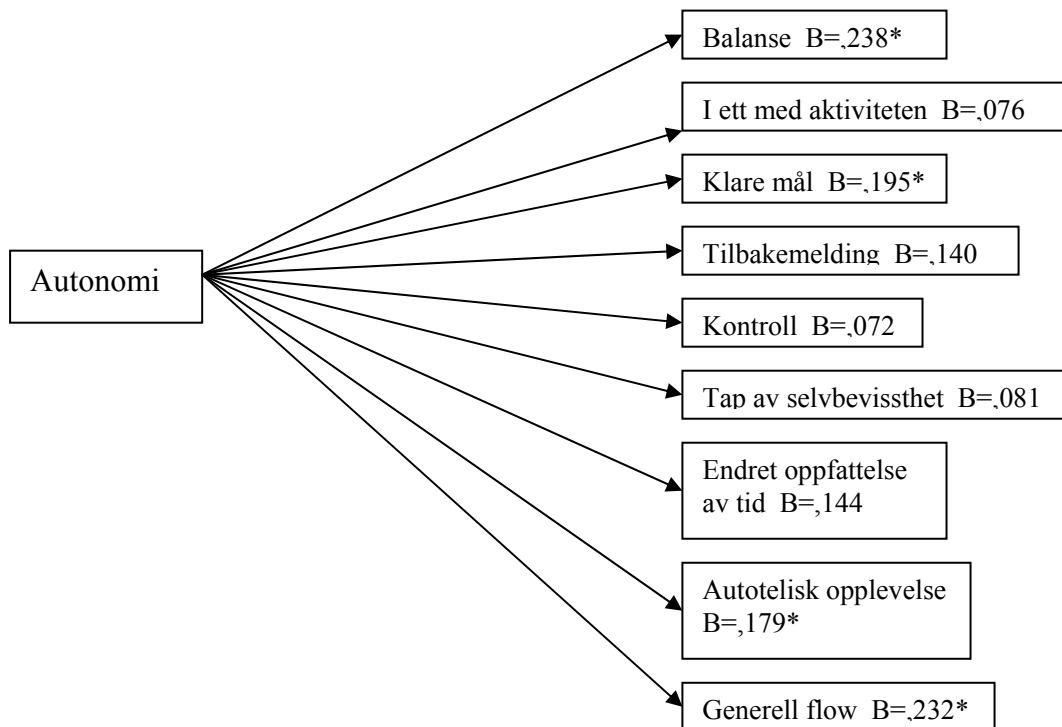
Alle de tre psykologiske behovene hadde en positiv betydning på frikjørernes autoteliske opplevelse (autonomi (B=.179, $p>.05$), kompetanse (B=.298, $p<.001$), tilhørighet (B=.219, $p<.05$). Tilfredsstillelsen av de tre behovene forklarte 27,8 % av variansen.

Tilfredsstillelsen av de tre behovene forklarte 45,6 % av variansen i generell flow. Behovene for autonomi (B=.232, $p<.05$) og kompetanse (B=.503, $p<.001$) hadde en signifikant positiv betydning på frikjørernes generelle flow. Behovet for tilhørighet (B=.108, $p>.05$) hadde en ikke signifikant positiv betydning på frikjørernes generelle flow.

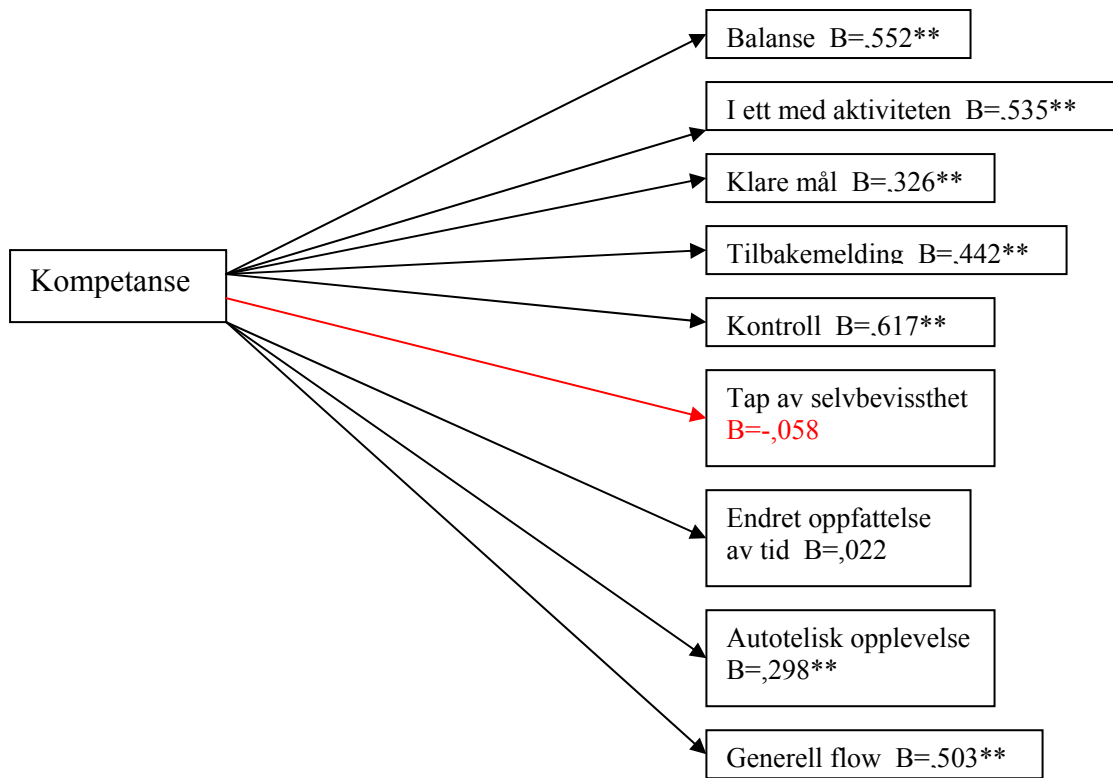
Figur 3: Regresjonsanalyse av motivasjonsklimaets betydning på tilfredsstillelsen av de tre psykologiske behovene.



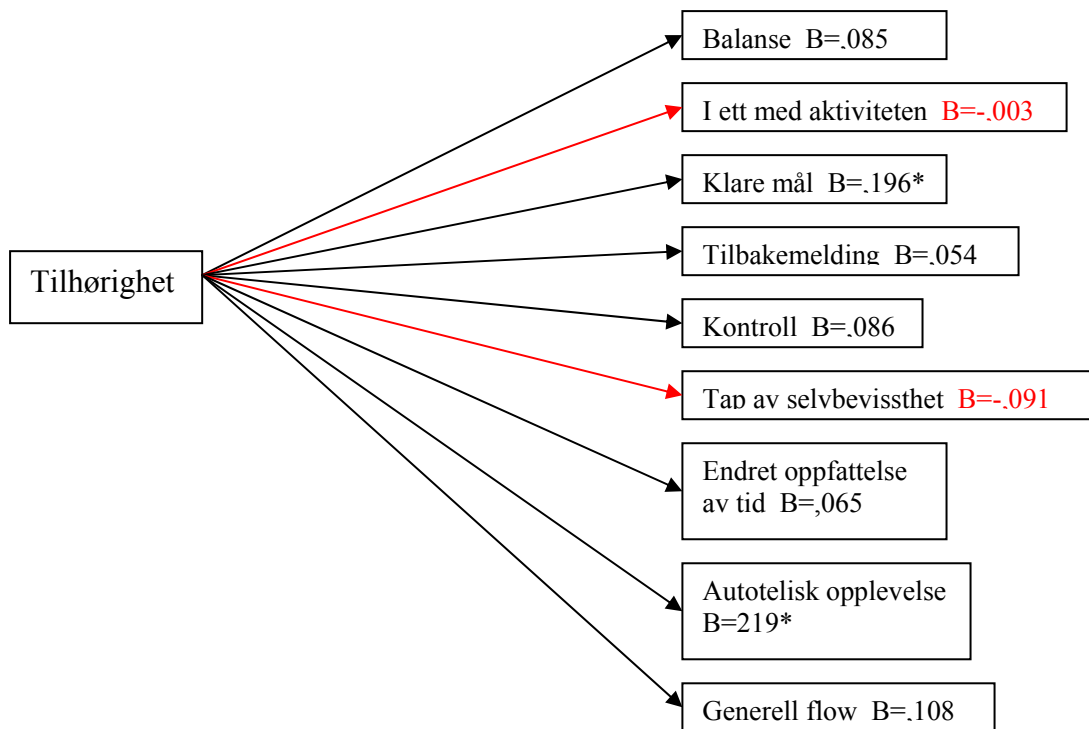
Figur 4: Regresjonsanalyse av tilfredsstillelsen av behovet for autonomi på frikjørernes opplevelse av flow.



Figur 5: Regresjonsanalyse av tilfredsstillelsen av behovet for kompetanse på frikjørernes opplevelse av flow.



Figur 6: Regresjonsanalyse av tilfredsstillelsen av behovet for tilhørighet på frikjørernes opplevelse av flow.



4 Diskusjon

I dette kapittelet vil sentrale elementer fra resultatene bli tatt opp til diskusjon. Resultatene vil bli satt opp mot teorien for på den måten å kunne avgjøre om resultatene underbygger viktige teoretiske aspekter og om de svarer på de problemstillingene og antakelsene som ligger til grunn for dette studiet. Først diskuteres vurderinger omkring metodiske valg.

4.1 Metodiske valg

4.1.1 Deltakere

Deltakerne i frikjøringskonkurransene var dedikerte, erfarne og dyktige skikjørere. Det er vanskelig å rangere frikjørere, i og med at det er veldig individuelle rangeringer for hva som er bra og ikke. Mange av de som var deltakere i denne undersøkelsen blir ut fra et generelt ståsted sett på som dyktige kjørere. Disse kan kanskje stå for noen andre holdninger og oppfattelser av frikjøring som aktivitet, enn de som finns blant unge uerfarne frikjørere. Flere av de unge ser opp til de antatt beste og vil gjøre slik som dem. De antatt beste frikjørerne i Norge blir gjort til forbilder av de yngre, som dyrker de eldre kjørerne som idrettsidoler på noe av den samme måten som blir gjort i andre idretter som fotball, handball, langrenn og skiskyting. Dermed er det mulig at de yngre svarer ut fra det de tror er forventet av dem. Derfor hadde det kanskje kommet forskjellige svar om det hadde vært en mer blandet gruppe frikjørere.

At spørreundersøkelsen ble levert ut på e-post til undersøkelsesobjektene hadde sine fordeler med at det var enklere å nå fram på denne måten. På den andre siden kan det være lettere å glemme å svare på en slik henvendelse, enn hvis spørreskjemaet hadde blitt sendt ut per post. Det oppleves ofte mer personlig hvis man får et brev i posten, enn bare en e-post. Samtidig

var det enkelt å sende ut e-post når det måtte purres på svar. Det har vært vanskelig å finne annen forskning der det er brukt e-post i utleveringen av spørreskjemaer. Selv om elektroniske spørreskjemaer er tatt mer og mer i bruk.

4.1.2 Sosiale faktorer/Miljø

Peer Motivational Climate in Youth Sport Questionnaire (PeerMCYSQ) (Ntoumanis & Vazou, 2005) er et nytt spørreskjema, og er derfor lite brukt til nå og slik forskeren kan se er det ikke brukt i Norge før. Det har til nå vist en god reliabilitet og validitet innen blant annet fotball, basketball, svømming, turn og rugby (Ntoumanis & Vazou, 2005; Vazou, Ntoumanis & Duda, 2006). Det viste seg å være velegnet til bruk i denne sammenheng blant annet på bakgrunn av den formen for trening som finnes i frikjøring. Det er ingen utnevnt trener, alle trener alle. Skjemaet tar ikke utgangspunkt i at det er treneren som skaper motivasjonsklimaet, men at det er venner og kamerater i vennegjengen eller laget som skaper miljøet (Ntoumanis & Vazou, 2005). Derfor kan det antas at det er personene i gruppa som selv skaper miljøet. Personene i gruppa oppfordrer til et bestemt motivasjonsklima. Alle er i utgangspunktet deltakende i prosessen med å skape et motivasjonsklima. En slik gruppe består jo ofte av en vennegjeng som kjører sammen. Noen slike grupper har holdt sammen i vinter etter vinter og dermed skapt et veldig godt og trygt miljø innad i gruppa.

Siden skjemaet er lite brukt ble det oversatt til norsk av en tospråklig engelsklærer. Dette for å sikre at det ikke ble gjort feil under oversettingen. I en oversettelsesprosess er det muligheter for at spørsmålets opprinnelige mening faller bort etter hvert som prosessen skrider fram. I den foreliggende studien oppfattes det dit hen at spørsmålene har beholdt sin opprinnelige mening i overgangen fra det ene språket til det andre. Dette er veldig viktig siden det er

mange spørsmål som omhandler det samme aspektet og dermed er ganske like. Det norske språket har ikke like mange ord for å beskrive ulike ting på, som engelsk.

To spørsmål fra det opprinnelige skjemaet ble ikke tatt med i denne oppgaven. Det ene (nr.16) passet ikke inn i oppgavens problemstilling. Det handler om hvordan personer oppfører seg etter at laget ikke vinner. Dette er noe som ikke gjør seg gjeldende i frikjøring, siden det er individuelle konkurranser og ellers ikke spesielt mange konkurranseelementer (innen frikjøring). Det andre spørsmålet (nr.4) som ikke ble tatt med, hadde for lav ladning (.155) i faktoranalysen. Derfor kvalifiserte det ikke til å bli tatt med videre i oppgaven. Dette var et spørsmål som opprinnelig skulle vært med under kategorien *prestasjonsklima*. Ettersom alle andre sentrale målinger var akseptable, antas det at dette ikke hadde noen betydning for det videre arbeidet med oppgaven. Selv om man naturligvis ønsker å ha med alle spørsmålene i det videre arbeidet.

Den deskriptive statistikken viste at frikjørerne opplevde et relativt høyt mestringsklima (4,07) og et moderat prestasjonsklima (2,89). Verdien til mestringsklima er høyt over gjennomsnittet på en skala fra 1-5, mens verdiene til prestasjonsklima var litt over gjennomsnittet på en skala fra 1-5. Dette viste at frikjørerne har et vesentlig høyere mestringsklima, enn prestasjonsklima.

4.1.3 Psykologiske behov

De tre skjemaene som ble brukt for å måle tilfredsstillelsen av de tre grunnleggende psykologiske behovene er tidligere mye brukt i forskningssammenhenger og har vist god reliabilitet og validitet (Deci et al, 2001; Reinboth, Duda & Ntoumanis, 2004; McAuley, Duncan & Tammen, 1989; Roberts & Ommundsen, 1996; Richer & Vallerand, 1998). Alle

passet dermed godt til å bli brukt i oppgaven. De har blitt oversatt til norsk tidligere (Flatner, 2007).

Resultatene i den deskriptive statistikken viste at frikjørerne hadde en tilfredsstillende av de tre grunnleggende psykologiske behovene (Autonomi: 6,01; Kompetanse: 4,24; Tilhørighet: 4,39). Resultatene var godt over gjennomsnittet på alle skalaene og resultatet for autonomi kan sies å være høyt.

4.1.4 Konsekvenser/utfall av tilfredsstillelsen av de psykologiske behovene

The Dispositional Flow Scale (Jackson & Eklund, 2004) som ble brukt til å måle frikjørernes opplevelse av flow er tidligere godt benyttet i forskningsarbeid, og viste god reliabilitet og validitet. Den måler en mer generell type flow, istedenfor den mer ”her og nå” – formen som blir målt i Flow State Scale. Dette er passende siden motivasjonsklimaet også måles på et generelt nivå. At konsentrasjonsfaktoren fikk så dårlig alpha-verdi var et uventet resultat.

Tidligere studier (Kowal & Fortier, 1999, 2000) har ikke de samme resultatene.

Resultatene fra den deskriptive statistikken viste at frikjørerne hadde en opplevelse av flow.

4.2 Diskusjon av resultatene opp mot teorien

I den neste delen av dette kapittelet blir viktige elementer rundt det teoretiske

bakgrunnsstoffet og resultatene fra analysene diskutert, med utgangspunkt i hypotesene.

Fokuset vil da være på sammenhengen mellom motivasjonsklimaet og tilfredsstillelsen av de tre grunnleggende psykologiske behovene, og utfall/konsekvenser av tilfredsstillelsen av de psykologiske behovene.

4.2.1 Sosiale faktorer/Miljø og tre psykologiske behov

Basert på SDT og tidligere forskning (Standage, Duda & Ntoumanis, 2003; Reinboth & Duda, 2006; Sarrazin et al, 2002, m.a.) ble det, jamfør hypotese 1, antatt at et mestringsklima var ventet å ha en positiv effekt på tilfredsstillelsen av behovene for autonomi, kompetanse og tilhørighet (Standage, Duda & Ntoumanis, 2003; Reinboth & Duda, 2006; Sarrazin et al, 2002, m.a.). Prestasjonsklima var derimot ventet å ha en negativ eller ingen effekt på tilfredsstillelsen av de tre behovene (Standage, Duda & Ntoumanis, 2003; Reinboth & Duda, 2006; Sarrazin et al, 2002, m.a.).

Mestringsklima og de tre psykologiske behovene

Resultatene fra regresjonsanalysen viste at oppfattelsen av et mestringsklima hadde en signifikant betydning for tilfredsstillelsen av behovene for autonomi, kompetanse og tilhørighet. Dette er i samsvar med tidligere forskning som antar at det er signifikante sammenhenger mellom et oppfattet mestringsklima og tilfredsstillelsen av behovene for autonomi (Sarrazin et al, 2002; Duda & Ntoumanis, 2003; Kowal & Fortier, 2000), kompetanse (Ntoumanis, 2001; Sarrazin et al, 2002; Standage, Duda & Ntoumanis, 2003) og tilhørighet (Sarrazin et al, 2002; Kowal & Fortier, 2000; Standage, Duda & Ntoumanis, 2003). Standage, Duda & Ntoumanis (2003) studie omhandlet studenters motivasjon i kroppsøving. De var spesielt opptatt av studentenes deltakelse i fysisk aktivitet utenfor skoletid. En hypotese i studien til Standage, Duda & Ntoumanis (2003) gir uttrykk for at et oppfattet mestringsklima vil ha en positiv virkning på en tilfredsstillelse av de tre psykologiske behovene. Disse resultatene stemmer også overens med andre studier som har konsentrert seg om sport og idrett. Studien til Sarrazin et al (2002) undersøkte motivasjonen til 335 kvinnelige franske håndballspillere. De var interessert i å undersøke nærmere hvorfor mange unge slutter

med idrett. Her ble det også antatt at et oppfattet mestringsklima er med på å øke følelsen av kompetanse, tilhørighet og autonomi.

Resultatene i regresjonsanalysen blir underbygget ved at korrelasjonsanalysen viste at det er sammenheng mellom et mestringsklima og de tre psykologiske behovene. Dette viser at å legge til rette for et mestringsklima som fokuserer blant annet på personlig framgang og innsats, kan være positivt og konstruktivt i denne sammenhengen. Frikjøerne kan være opptatt av utvikle sine egne ferdigheter, for eksempel kjøre raskere i vanskelig partier. I tillegg til å være ekstra fornøyd etter en dag på ski der han vet han har ytt god innsats.

Prestasjonsklima og de tre psykologiske behovene

Et prestasjonsklima er antatt å ha negativ eller ingen betydning på tilfredsstillelsen av de tre psykologiske behovene. Dette på bakgrunn av at et prestasjonsklima fokuserer på kontrollerende aspekter, normative egenskaper og sosial sammenlikning (Deci & Ryan, 2000a). Regresjonsanalysen viste at prestasjonsklima hadde en signifikant negativ effekt på tilfredsstillelsen av behovet for tilhørighet. Ved at et prestasjonsklima innehar sosial sammenlikning, normative evner og felles evaluering kan dette henge sammen med at behovet for tilhørighet ikke blir tilfredsstilt. Resultatene var i samsvar med korrelasjonsanalysen som viste en liten negativ sammenheng mellom prestasjonsklima og tilfredsstillelsen av behovet for tilhørighet. Dette var videre i samsvar med tidligere forskning (Sarrazin et al, 2002; Standage, Duda & Ntoumanis, 2003; Standage, Duda & Pensgaard, 2005; Kowal & Fortier, 2000). I studien til Sarrazin et al (2002) antas det at jo mer treneren oppfordret til et prestasjonsklima, jo mindre positive ble utøvernes oppfattelse av kompetanse, tilhørighet og kompetanse. Studien til Standage, Duda & Ntoumanis (2003) antar at et opplevd prestasjonsklima er negativt relatert til tilhørighet og autonomi, og urelatert til kompetanse.

Resultatene fra regresjonsanalysen viste at et oppfattet prestasjonsklima ikke hadde signifikant betydning på tilfredsstillelsen av behovet for kompetanse. Dette er i tråd med det som ble antatt, at prestasjonsklima har ingen eller liten betydning på tilfredsstillelsen av de tre behovene. Standage, Duda & Pensgaard (2005) mener at et prestasjonsklima vil minske tilfredsstillelsen av behovet for kompetanse. Resultatene fra denne studien viste også at et prestasjonsklima har flere negative effekter, i tillegg til lavere tilfredsstillelse av de tre psykologiske behovene (Standage, Duda & Pensgaard, 2005).

Videre viste regresjonsanalysen at et prestasjonsklima hadde en signifikant positiv effekt på tilfredsstillelsen av behovet for autonomi. Dette er uventede resultater som verken er i samsvar med de antagelser som ble gjort på forhånd eller tidligere studier (Standage, Duda & Ntoumanis, 2003; Standage, Duda & Pensgaard, 2005; Sarrazin, et al, 2002; Kowal & Fortier, 2000; Reinboth & Duda, 2006; Duda & Ntoumanis, 2003; Ntoumanis, 2001, m.a.). At frikjørernes oppfattelse av et prestasjonsklima hadde en positiv effekt og sammenheng med tilfredsstillelsen av behovet for autonomi kan henge sammen med at frikjøringsaktiviteten i seg sjøl er ganske fri. Det handler om å komme seg ut på fjellet utenfor preparerte løyper og oppleve snøen og terrenget i dets rette og naturlige former. Hver og en kan finne sin egen løype eller linje uten at det er bestemt hvor man skal kjøre. Dermed kan det være slik at det ikke er like stor betydning for tilfredsstillelsen av behovet for autonomi, om motivasjonsklimaet oppfattes som prestasjons- eller mestringsfokusert. Denne søken etter frihet kan føre til at frikjørerne tar sine egne valg og er selvbestemmende uansett hvilket motivasjonsklima de opplever. Dette kan være tilfelle for andre lignende aktiviteter som surfing, snowboard og klatring.

En annen faktor som kan være med på å forklare det uventede resultatet er at motivasjonsklimaet i denne oppgaven var basert på at det er venner og kamerater som skaper klimaet (Vasou & Ntoumanis, 2005) og ikke treneren. Dermed er det ikke sikkert de kontrollerende aspektene ved et prestasjonsklima virker like fremtredende, som når en trener har skapt læringsmiljøet. Vazou, Ntoumanis & Duda (2005) ønsket i sin studie å undersøke aspektene ved et oppfattet motivasjonsklima skapt av venner. De antok at miljømessige dimensjoner rundt både målorienteringsteorien og selvbestemmelsesteorien ville avdekkes i studien. De mener mer forskning må utføres for å kunne si noe om et oppfattet kontrollerende motivasjonsklima underbygger unges motivasjon (Vazou, Ntoumanis & Duda, 2005). Studien viste i tillegg at temaer som å *"føle seg fri til å si sin egen mening til lagkamerater"* og *"føle seg fri til å spille hva de vil"*, er elementer som ikke har så stor betydning for unge i et motivasjonsklima skapt av venner (Vazou, Ntoumanis & Duda, 2005). Videre er gruppene av frikjørere ofte ganske små, det er sjelden med enn 5-6 stk som kjører sammen. Å lære i slike grupper kan gi personene mer kontroll over og en mulighet til å bestemme hva de skal gjøre, dette er sett på som å være positivt assosiert med økende autonomi (Ames, 1992a).

4.2.2 Tre psykologiske behov og flow

Regresjonsanalysen viste at tilfredsstillelsen av de tre psykologiske behovene hadde en positiv betydning på opplevelsen av generell flow. Tilfredsstillelsen av behovene for kompetanse og autonomi var de med sterkest signifikant positiv betydning. Dette er i samsvar med tidligere forskning som viser at en tilfredsstillelse av de tre behovene har en positiv betydning på opplevelsen av flow (Kowal & Fortier, 1999, 2000). Studien til Kowal & Fortier (1999) omhandler de psykologiske behovene og opplevelsen av flow. Den er utført på 203 canadiske svømmere. Resultatene fra studien viste at tilfredsstillelsen av de tre psykologiske behovene hadde positiv innvirkning på opplevelsen av flow (Kowal & Fortier, 1999). Videre viste det

seg at det var tilfredsstillelsen av behovene for kompetanse og tilhørighet som hadde størst innvirkning på de ulike underfaktorene av flow (Kowal & Fortier, 1999). I den neste studien til Kowal & Fortier (2000) konsentrerte de seg også om tilfredsstillelsen av de tre psykologiske behovene og opplevelsen av flow. Den ble utført på 203 canadiske svømmere. I denne studien ble det også vist at tilfredsstillelse av de psykologiske behovene kan føre til en oppfattelse av flow (Kowal & Fortier, 2000). Deci & Ryan (1985) mener at behovene for kompetanse og autonomi motiverer en søken etter optimale utfordringer.

I det neste avsnittet vil betydning av tilfredsstillelsen av hvert enkelt behov på de ulike underfaktorene av flow bli diskutert. Det ble gjort på denne måten med tanke på at det ble sett på som mest oversiktlig. To av underfaktorene for flow (tap av selvbevissthet og endret oppfattelse av tid) blir diskutert sammen med alle behovene samtidig på bakgrunn av at det var like resultater for alle behovene.

Tilfredsstillelsen av behovet for autonomis betydning på de ulike underfaktorene av flow

Resultatene viste at tilfredsstillelsen av behovet for autonomi hadde en positiv betydning på underfaktoren balanse mellom ferdighet og utfordring. Det antas at hvis en frikjører føler autonomi, har han større mulighet til selv å velge hvor vanskelige utfordringene skal være. Autonomi handler jo nettopp om at utøverne kan føle at de kan ta egne valg og være selvbestemmende (Deci & Ryan, 1985, 2000). Dette er resultater som ikke stemmer overens med resultatene til Kowal & Fortier (1999). Der hadde tilfredsstillelsen av behovet for autonomi ingen signifikant betydning på opplevelsen av en balanse mellom ferdighet og utfordring (Kowal & Fortier, 1999). En mulig forklaring av dette kan være at det er to ulike idretter som er undersøkt. Det er nødvendigvis ikke slik at svømmere og frikjørere har de samme oppfatningene i denne sammenheng. Frikjøring er i seg selv en fri aktivitet. Dermed

kan det være at frikjøerne først må ha mulighet til å selv velge utfordringen, før de kan føle en balanse mellom ferdighet og utfordring. At man selv har mulighet til å velge er noe som ligger innbakt i selve kjernen av frikjøringsaktiviteten. Dette er nødvendigvis ikke like sterkt i svømming.

Analysene viste at tilfredsstillelsen av behovet for autonomi ikke hadde noen betydning på underfaktoren; ”å gå i ett med aktiviteten”. I denne underfaktoren er det, som nevnt tidligere, viktigere å føle seg kompetent og mestre utfordringene. Dermed kan det virke som autonomi ikke er like viktig når frikjørerne føler kroppen og utstyret blir til ett. Studien til Kowal & Fortier (1999) viste også at behovet for autonomi ikke hadde noen signifikant betydning på det å gå i ett med aktiviteten.

Resultatene viste at tilfredsstillelsen av behovet for autonomi hadde en positiv betydning på underfaktoren som omhandlet klare mål. I følge SDT er det viktig med indre mål for å få en tilfredsstillelse av de psykologiske behovene (Deci & Ryan, 2000a). Videre mener Deci & Ryan (2000a) det er de psykologiske behovene som gir målene deres psykologiske innhold. Dermed kan dette være med på å forklare hvorfor autonomi hadde en positiv betydning på underfaktoren som omhandlet klare mål. I tillegg er behovet for autonomi sett på som essensielt for å forstå innholdet og prosessen i målarbeid (Deci & Ryan, 2000a). Målene kan bli klarere ved at frikjøerne er med på å bestemme og utforme sine egne mål. Dermed føler de en eiendomsrett over målene, som kan gjøre det enklere å følge dem opp.

Resultatene viste at tilfredsstillelsen av behovet for autonomi ikke hadde signifikant betydning på tydelige tilbakemeldinger. Dette virker vanskelig å forklare. Frikjøerne kan føle de får tydelige tilbakemeldinger selv om de ikke føler autonomi. Konkrete tilbakemeldinger kan også være viktig for frikjøerne om de ønsker å vite hva de skal gjøre videre (Jackson &

Csikszentmihakyi, 1999). Noe av disse resultatene kan forklares ut fra at det kan være vanskelig for utøveren å ha frie valg over hvilke tilbakemeldinger de mottar.

Autonomi handler om at utøverne tar egne valg og føler at de selv bestemmer over hva de gjør.(Deci & Ryan, 1985, 2000a). Dermed henger nødvendigvis ikke en tilfredsstillelse av behovet for autonomi sammen med kontroll. Det er to ulike former for kontroll som omtales innen flow og autonomi. Kontroll innenfor flow, handler om å ha kontroll over situasjonen og føle mestring (Jackson & Csikszentmihakyi, 1999). Innen autonomi, handler kontroll om at situasjoner og valg ikke skal være for kontrollerte av andre (Deci & Ryan, 2000a). Videre er det innen autonomi fokus på at ting ikke skal bli kontrollert av utenforstående (Deci & Ryan, 2000a), mens det innen flow er det fokus på en form for selvkontroll (Jackson & Csikszentmihakyi, 1999). Et element som er likt for begge forholdene, er at det ikke er gunstig med for mye kontroll (Deci & Ryan, 2000a; Jackson & Csikszentmihakyi, 1999). Det kan føre til at behovet for autonomi ikke blir tilfredsstilt (Deci & Ryan, 2000a) og at frikjørerne ikke vil kunne oppleve flow (Jackson & Csikszentmihakyi, 1999).

Resultatene fra analysene viste at tilfredsstillelsen av behovet for autonomi ikke hadde en signifikant betydning på opplevelsen av en autotelisk opplevelse. På bakgrunn av at behovet for autonomi ikke hadde signifikant betydning på flere av underfaktorene for flow, kan det videre antas at det faktum at autotelisk opplevelse regnes som sluttproduktet av de andre faktorene kan være med på å forklare disse resultatene. Disse resultatene kan videre sees i samsvar med de funnene som Kowal & Fortier (1999) gjorde i sin studie.

Analysene viste at tilfredsstillelsen av behovet for autonomi hadde en signifikant betydning på den sammensatte faktoren generell flow. At behovet for autonomi har signifikant

betydning på flow er i samsvar med tidligere forskning (Kowal & Fortier, 1999; 2000). Dette kan sies å være naturlig på bakgrunn av at resultatene fra analysene tidligere har vist at behovet for autonomi har en signifikant betydning på flere underfaktorer.

Tilfredsstillelsen av behovet for kompetanses betydning på de ulike underfaktorene av flow

Regresjonsanalysen viste at tilfredsstillelsen av behovet for kompetanse hadde signifikant betydning for en opplevd balanse mellom utfordring og ferdighet. Mye av underfaktoren handler om å føle seg kompetent, dermed kan dette virke nærliggende. I følge flowteorien (Csikszentmihalyi, 1975; Jackson & Csikszentmihalyi, 1999) handler det om å finne en perfekt balanse mellom ferdigheten utøveren innehar og vanskelighetsgraden på utfordringen.

Videre viste resultatene at tilfredsstillelsen av behovet for kompetanse hadde signifikant betydning på underfaktoren som omhandler å gå i ett med aktiviteten. Dette kan bety at frikjørerne må føle at de er gode nok, før de kan hengi seg helt til aktiviteten og etter hvert føle seg i ett med aktiviteten. Hvis frikjørerne føler de ikke er gode nok kan det føre til at de omhyggelig passer på at de ikke gjør noen feil, mens hvis de føler seg gode nok tenker de ikke like mye på hvordan ting skal gjøres. Ting blir utført nesten automatisk. Da kan det bli enklere å gå i ett med aktiviteten. Det handler om å søke optimale utfordringer og oppleve mestring, som er kjernen i behovet for kompetanse (Deci & Ryan, 2000a).

Resultatene viste at behovet for kompetanse hadde signifikant betydning på frikjørernes klare målsettinger. At frikjørerne føler en form for kompetanse kan være hensiktsmessig i en prosess med å forme klare og konkrete mål. Forskere mener at mål henger nøye sammen med behov og motiver slik at personer setter seg mål som er med på å hjelpe dem i oppnå deres ønsker (Elliot, McGrigor & Thrash i Deci & Ryan, 2002). Behovet for kompetanse kan være et slikt behov som hjelper til med å konstruere mål. Teorien som omhandler flow hevder at

det er viktig med klare og konkrete mål (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999). Uten mål forsvinner ofte meningen med aktiviteten. Det er derfor sport og idrett er så velegnet til å oppleve flow (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999).

Resultatene fra regresjonsanalysen viste at tilfredsstillelsen av behovet for kompetanse hadde en signifikant betydning på klare tilbakemeldinger. Det finnes to ulike former for tilbakemelding, en indre og en ytre tilbakemelding (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999). Et eksempel på en indre tilbakemelding kan være at man føler glede over å ha mestret en ny fjellside. En ytre tilbakemelding kan være at skikameratene sier at det var godt gjort å kjøre den siden. Videre viser det seg at positive tilbakemeldinger er med på å øke tilfredsstillelsen av behovet for kompetanse (Deci & Ryan, 2000a). På den andre siden er negative tilbakemeldinger med på å minske tilfredsstillelsen av kompetanse (Deci & Ryan, 2000a). I tillegg vises det at de positive tilbakemeldingene har best effekt når en selv føler seg ansvarlig for handlingen. At prestasjonen ikke beror på noen andres prestasjon (Fisher, 1978 i Deci & Ryan, 2000a). Dermed kan det se ut som om det er viktig for frikjørerne å få positive tilbakemeldinger på hvordan de kjører på ski.

Behovet for kompetanse hadde, i følge analysene, en signifikant betydning, med en høy betaverdi, på frikjørernes opplevelse av kontroll. Å føle en kontroll over elementene er en herlig følelse. Det er en følelse av uovervinnelighet og at utøveren kan greie hva det måtte være (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999). Men det er samtidig viktig å ikke ha for mye kontroll. Da kan frikjøreren miste flow og spenningen, samtidig som utfordringen forsvinner (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999). Skal frikjørerne ha mulighet til å ha kontroll over utfordringene krever dette kompetanse. Kjørerne bør inneha ferdigheter som tilsier at de har muligheten til å ta kontroll over elementene. Hvis de ikke har nok ferdigheter kan det være vanskeligere å ta kontrollen. I aktiviteter som innehar en viss risiko, slik som frikjøring kan

det være direkte farlig hvis utøverne ikke har en følelse av kontroll og trygghet (Vea, 2005). Denne kontrollen får frikjørerne når han/hun innehar ferdighetene som skal til for å mestre utfordringen (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999). Behovet for kompetanse innehar i seg selv prosesser av kontroll (Skinner & Edge, 2002, i Deci & Ryan, 2002). Dermed er det ikke unaturlig at tilfredsstillelsen av behovet for kompetanse har signifikant betydning på frikjørernes opplevelse av kontroll. En frikjører som kjører ned en bratt fjellside og føler han/hun har kontroll, vil samtidig føle en sterk mestringsfølelse og føle at han/hun er flink. Denne mestringsfølelsen er sentral både i frikjøringen som aktivitet, og i behovet for kompetanse (Deci & Ryan, 2000a). Det er en veldig god følelse å komme ned en fjellside og føle en fullstendig mestring av kjøringen. Mange frikjørere uttaler (blant annet i blader som Fri Flyt) at denne følelsen er en av hovedgrunnene til at de kjører ski (Telseth, 2005).

Av resultatene fra regresjonsanalysen kan det sees at tilfredsstillelsen av behovet for kompetanse hadde en signifikant betydning på en autotelisk opplevelse. Dette er i samsvar med tidligere forskning (Kowal & Fortier, 1999, 2000) som har kommet fram til at behovet for kompetanse har en vesentlig betydning på opplevelsen av flow. Kowal & Fortier (1999) antok i sine hypoteser at de tre psykologiske behovene var positivt relatert til opplevelsen av flow. Resultatene viste senere at det var behovene for kompetanse og tilhørighet som hadde de sterkeste betydningene på de ulike underfaktorene av flow (Kowal & Fortier, 1999). Denne underfaktoren omtales ofte som sluttproduktet av de 8 andre underfaktorene for flow (Vea, 2005). Alle disse positive følelsene som oppnås når frikjørerne opplever en autotelisk opplevelse er for mange frikjørere noen av hovedmotivene til at de driver med frikjøring.

Regresjonsanalysen viste at tilfredsstillelsen av behovet for kompetanse hadde signifikant betydning på opplevelsen av generell flow. At behovet for kompetanse har stor betydning er i samsvar med teorien (Deci & Ryan, 1985) og tidligere forskning (Kowal & Fortier, 1999, 2000) som antar at kompetanse har en stor betydning på personers opplevelse av flow. Dermed er det kanskje naturlig at behovet for kompetanse har signifikant betydning på en sammensatt faktor som generell flow.

Tilfredsstillelsen av behovet for tilhørighets betydning på de ulike underfaktorene av flow

Regresjonsanalysen viste at tilfredsstillelsen av behovet for tilhørighet ikke hadde signifikant betydning for en balanse mellom ferdigheter og utfordringer. I akkurat dette tilfellet kan det være at frikjørerne føler en balanse mellom ferdighetene sine og utfordringene de står ovenfor, uavhengig om de føler tilhørighet eller ikke. Det viser at om frikjørerne føler seg støttet og som en del av en gruppe, ikke har stor betydning for om de føler en balanse mellom ferdighet og utfordring. Med andre ord kan det sies at frikjørerne kan føle at det er en balanse mellom ferdighet og utfordring, uansett om de er på ski alene eller om de kjører sammen med flere.

I følge regresjonsanalysen hadde tilfredsstillelsen av behovet for tilhørighet ingen signifikant betydning på underfaktoren å gå i ett med aktiviteten. En stor del av forklaringen på dette kan være at en relativt stor del av denne underfaktoren omhandler aspekter ved det å føle seg kompetent og mestre en utfordring. Dermed kan det virke som frikjørerne ikke behøver en tilfredsstillelse av behovet for tilhørighet for å kunne føle at de behersker ulike ferdighetsmessige elementer innenfor frikjøringen.

Resultatene fra analysen viste at en tilfredsstillelse av behovet for tilhørighet ikke hadde en signifikant betydning på frikjørernes klare mål. Det vil si at behovet for tilhørighet ikke har noen betydning på om frikjørerne setter seg indre eller ytre mål. Dette er ikke i samsvar med

tidligere forskning (Kowal & Fortier, 1999; 2000). Resultatene kan forklares med at det er spesielle elementer ved frikjøringsaktiviteten som fører til slike resultater. Mange av målene til frikjørerne handler om å bli bedre på ulike elementer. Dette er elementer som inneholder flere aspekter fra behovet for kompetanse og ikke tilhørighet. Ut fra dette kan det antas at frikjørerne setter seg klare mål selv om de ikke føler en tilfredsstillende av behovet for tilhørighet.

Videre viste resultatene at tilfredsstillende av behovet for tilhørighet ikke hadde signifikant betydning på tydelige tilbakemeldinger. Disse resultatene synes vanskelig å forklare. Dette er heller ikke i samsvar med studien til Kowal & Fortier (1999). De fant en signifikant betydning mellom tilfredsstillende av behovet for tilhørighet og tydelige tilbakemeldinger. Derfor kan det være spesielle forhold ved denne studien som gjør at det oppstår slike resultater. Dette kan blant annet være at frikjøring er en uvanlig type idrett og inneholder dermed ikke mange av de samme elementene som andre mer typiske idretter som fotball, svømming, handball.

Resultatene av regresjonsanalysen viste at tilfredsstillende av behovet for tilhørighet ikke hadde signifikant betydning på frikjørernes opplevelse av kontroll. Dette er ikke i tråd med andre studier på området (Kowal & Fortier, 1999). Det kan være på grunn av at det i denne studien kan være spesielle forhold knyttet til dette, slik at resultatene blir annerledes enn andre studier. Dermed kan det være slik at frikjørerne ikke har et behov for å føle seg støttet og trygg i gruppa, for å kunne oppleve kontroll over utfordringene. Frikjøreren har selv ansvar og sterk påvirkningskraft på hvordan utførelsen blir. Dette kan forekomme selv om ikke kjørerne føler en tilfredsstillende av behovet for tilhørighet. Selv om den sosiale delen av flow ikke har fått stor oppmerksomhet, kan det være slik at å føle seg trygg og akseptert av andre har en viktig betydning på opplevelsen av flow (Kowal & Fortier, 1999).

Resultatene fra regresjonsanalysen viste at tilfredsstillelsen av behovet for tilhørighet hadde signifikant betydning på en autotelisk opplevelse. Dette er i samsvar med tidligere forskning (Kowal & Fortier, 1999, 2000) som har vist at behovet for tilhørighet har betydning på opplevelsen av flow. Kowal & Fortier (1999) har vist at behovet for tilhørighet har en sterk betydning på de ulike faktorene av flow.

Videre viste resultatene at tilfredsstillelsen av behovet for tilhørighet ikke hadde betydning på opplevelsen av en generell flow. Dette er uventede resultater som ikke er samsvar med studien til Kowal & Fortier (1999), der det ble vist at behovet for tilhørighet har betydning på opplevelsen av flow (Kowal & Fortier, 1999). Dette er også uventede funn ut fra de resultatene som regresjonsanalysen viste fra en autotelisk opplevelse. På bakgrunn av at begge disse underfaktorene er sett på som sluttsummer og oppsummering av de andre, kan det virke noe uventet at de to underfaktorene viser ulike resultater.

To underfaktorer der tilfredsstillelsen av behovene ikke hadde signifikant betydning

Regresjonsanalysen viste at tilfredsstillelsen av de tre psykologiske behovene ikke hadde noen signifikant betydning på underfaktoren tap av selvbevissthet. Dette kan være på grunn av måten denne underfaktoren er formulert på i spørreskjemaet, eller det kan være noe med frikjøringskonteksten. Tilfredsstillelsen av behovene forklarer bare 1,1 % av variansen, som er en veldig lav forklart varians, noe som fører til at resultatene bør sees på med forsiktighet. I studien til Kowal & Fortier (1999) hadde ikke tilfredsstillelsen av de tre grunnleggende psykologiske behovene noen betydning på underfaktoren tap av selvbevissthet. Dermed kan det være andre faktorer som kan ha større betydning på tap av selvbevissthet. En av disse kan være peak performance. Peak performance er kjennetegnet ved en total nedsenkning i opplevelsen og et smalt fokus (Ravizza, 1973 i Jackson & Roberts, 1992). Denne likheten

mellom peak performance og tap av selvbevissthet kan føre til at peak performance kan ha en positiv betydning på tap av selvbevissthet. Jackson & Roberts (1992) antar at utøvere er i flow under peak performance.

Resultatene av regresjonsanalysen viste at tilfredsstillelsen av de tre psykologiske behovene ikke hadde signifikant betydning på underfaktoren endret oppfattelse av tid. Dette er i tråd med funnene i studien til Kowal & Fortier (1999), der resultatene viste at tilfredsstillelse av autonomi, kompetanse og tilhørighet ikke hadde noen signifikant betydning på en endret oppfattelse av tid. Kowal & Fortier (1999) forklarte det ut fra at denne underfaktoren kan være mindre sensitiv overfor de tre behovene enn det de andre underfaktorene er. Videre hadde tilfredsstillelsen av behovene en forklart varians på bare 3,7 %. Dermed bør disse resultatene sees på med forsiktighet.

4.3 Praktiske implikasjoner

I dette kapitlet sees det på hvordan det best mulig kan legges til rette for at frikjørere skal kunne oppleve et mestringsklima, for igjen å få tilfredsstillt de tre psykologiske behovene, som videre kan henge sammen med flow. Et mestringsklima antas å ha en slik betydning på de andre faktorene, ut fra det forskningsarbeid som har blitt gjort tidligere (Ames, 1992a; Kowal & Fortier, 2000; Ntoumanis, 2001; Sarrazin et al, 2002; Standage, Duda & Ntoumanis, 2003). Denne betraktningen er gjort med tanke på at det er motivasjonsklimaet, eller læringsmiljøet, som er den avgjørende faktoren for at de andre elementene skal kunne oppstå. For å legge til rette for et mestringsfokusert motivasjonsklima har det tidligere, når motivasjonsklimaet er skapt av trenere og lærere, blitt benyttet TARGET som hjelpemiddel (Ames, 1992b). Det er til nå ikke blitt utarbeidet noen praktiske retningslinjer som gjelder for motivasjonsklima skapt av venner (peer motivational climate) (Vazou et al, 2005). Et annet dilemma rundt denne

oppgaven er at det handler om uorganisert idrett, noe som ikke er blitt forsket mye på i denne sammenheng.

I denne studien er derfor hovedfaktorene ved et venneskapt motivasjonsklima sammen med TARGET-prinsippet blitt brukt for å forsøke å komme frem til en mest hensiktsmessig måte å skape et oppfattet mestringsklima. PeerMCYSQ (Ntoumanis & Vazou, 2005) består av 5 faktorer; *Forbedring (Improvement)*, *Tilhørighets- støtte (Relatedness Support)*, *Innsats (Effort)*, *Konkurrans/Evner innenfor laget (Intra-Team Competition/Ability)* og *Konflikter innenfor laget (Intra-Team Conflict)*. De tre første faktorene handler om mestringsklima, mens de to siste handler om prestasjonsklima. De tre første blir brukt i og med at det er ønskelig å skape et mestringsklima.

TARGET-akronymet består av 6 elementer: *Oppgave (Task)*, *Autoritet (Authority)*, *Anerkjennelse (Recognition)*, *Sammensetning (Grouping)*, *Evaluering (Evaluation)* og *Tid (Timing)* (Epstein, 1989).

Forbedring og evaluering

Forbedringsfaktoren (*Improvement*) handler om å gi tilbakemeldinger og oppmuntre til forbedring (Vazou et al, 2005). Utøvere oppmuntrer lagkamerater til å forbedre sin egen prestasjon, ikke andres prestasjoner (Vazou et al, 2005). Dette kan utføres i en gruppe med frikjørere. Hvis frikjøreren ønsker å kjøre brattere må hun fokusere på å ta det steg for steg, slik at det passer i forhold til egne ferdigheter. Da forekommer det ofte at resten av gruppen er aktive med å gi støtte og oppmuntre slik at det kan bli enklere å tørre å prøve noe nytt.

Tilbakemeldingsdelen av forbedringsfaktoren kan passe godt sammen med evalueringsfaktoren (*Evaluation*) i TARGET. Da kan det være hensiktsmessig å gi tilbakemeldinger i forhold til egne normer for ferdighet, og ikke i forhold til sosiale normer for ferdighet (Ames, 1992b). Samtidig blir hver utøver evaluert ut fra hva han/hun selv har

prestert, hvordan han/hun har utviklet seg og ut fra sitt eget utgangspunkt, ikke ut fra hvordan de beste utøverne har gjort det. Dermed kan man skape et mestringsfokuseret klima (Ames, 1992b). Innen frikjøringskulturen kan det virke som utøverne er flinke til å gi gode tilbakemeldinger til hverandre når andre har gjort noe bra. Da er de ofte flinke til å gi tilbakemeldinger ut fra hver enkelts ståsted.

Tidsfaktoren (*timing*) i TARGET passer også bra i denne sammenheng. De fleste utøverne har ulike ferdigheter og mestrer utfordringene ulikt. Dermed bruker flere ulik tid på å mestre utfordringen. Da er det viktig at alle får bruke den tiden de trenger til å mestre utfordringene (Ames, 1992b). I andre faste kontekster som skole og idrettslag kan det ofte være vanskelig å tilrettelegge for dette. I frikjøring derimot er det ofte mye friere i forhold til tidsbruk. Der kan frikjørerne bruke nesten så lang tid de vil for å mestre utfordringene. Det er ingen som setter tidsrammer for når ulike elementer skal være utført. Dette gjør det ideelt til å skape et mestringsklima. Hvis det er noen som føler de ikke får nok tid til å mestre en utfordring kan dette føre til negative følelser (Ames, 1992a).

Tilhørighetsstøtte og gruppesammensetning

Tilhørighetsstøtte (*Relatedness Support*) handler om å fostre og øke følelsen av å høre til og være en del av en gruppe, samtidig som det skapes en vennlig atmosfære i laget/gruppa (Vazou et al, 2005). Videre er, som nevnt, tilhørighet et av de tre grunnleggende psykologiske behovene (Deci & Ryan, 2000a). Resultatene i studien til Vazou et al (2005) viste at en tilfredsstillende av behovet for tilhørighet er en viktig faktor i et mestringsklima skapt av venner. Da er det viktig å legge til rette forhold der alle har mulighet til å føle seg verdsatt, trygge og sikre i gruppa. Alle frikjørerne i ei gruppe bør støtte opp om hverandre. Generelt

bør det hele tiden være en tone i gruppa der alle hjelper og støtter alle, slik at ingen føler seg utelukket fra gruppa.

Tilhørighetsstøtte kan videre brukes i samarbeid med *grouping* faktoren i TARGET. Hvordan grupper settes sammen er viktig for utøvernes motivasjon (Ames, 1992b). Det kan være fordelaktig å dele inn gruppene slik at de blir heterogene med tanke på ferdigheter. Da vil mulighetene for at det oppstår sosial sammenlikning reduseres. Samtidig vil det kunne gi utøverne mulighet til å samarbeide (Ames, 1992b). Innen frikjøring er det ofte venner som selv velger hvem de vil kjøre sammen med. Dermed kan det være at frikjørerne ikke tenker veldig nøye over om det er noen som er bedre enn andre. De er selvsagt litt opptatt av det, men det er kanskje ikke det som er hovedkriteriet for valget. Uansett hvordan gruppa er satt sammen, er det fortsatt viktig at frikjørerne handler slik at alle føler seg støttet, trygge og sikre i gruppa. På denne måten kan behovet for tilhørighet bli støttet. For å ufarliggjøre de antatt mest utfordrende elementene innen frikjøringen, kan de ”beste” i gruppa brukes som ”rollemodeller” for de andre. Dermed ser alle hvordan de beste kjører og prøver å herme etter disse. Dette kan være en god metode å vise at enkelte elementer ikke er like vanskelige som først antatt.

Innsats og oppgaver, autoritet og belønning

Innsatsfaktoren omhandler utøvernes evner til å oppfordre lagkamerater til å fremheve viktigheten av å yte innsats og prøve å gjøre deres beste (Vazou et al,2005), i tillegg til at utøvere går sammen med lagkamerater som prøver hardest og er ivrige på treningene (Vazou et al, 2005). Det kan være hensiktsmessig for frikjørerne å yte god innsats i det de gjør. Da gjelder det samtidig å prøve å utfordre seg selv til å forsøke nye ting og forsøke å være tålmodige og yte innstats selv om det føles som om alt ikke mestres like godt hele tiden.

Ønsker utøverne å utvikle seg positivt i en aktivitet, kan det være hensiktsmessig at de utfordrer seg selv på nye elementer og elementer de ikke helt mestrer. Personlig utvikling sees på som å være en sentral del av frikjøringen. Dermed kan det antas at også viljen til å prøve nye ting er sterk. Det er tidligere påvist at å vise innsats er en viktig del av mestringsklimate skapt av trenere og lærere (Ames, 1992a). Studien til Vazou et al (2005) viser at det også er en viktig del av et mestringsklimate skapt av venner.

Innsatsfaktoren antas å ha en sammenheng med oppgavefaktoren (*task*) i TARGET. Det er viktig å gi oppgaver som gjør at utøverne yter stor innsats (Ames, 1992b). Da er det av betydning at oppgavene er varierte og meningsfulle (Ames, 1992b). Innen frikjøring kan kjørerne variere mye med hva og hvordan de kjører. Det er hele tiden noe nytt de kan lære og det er bare fantasien som setter grenser for hvordan de vil kjøre. Det kan samtidig være lett for at utøverne kjører det de er gode på. Dette kan skje selv om viljen til å prøve nytt og forbedre seg er stor. Da kan frikjørerne prøve å være observant på dette når de kjører og forsøke å variere og prøve på noe annet. En mulighet for å løse dette kan være at hver enkelt i gruppa har sin tur å bestemme hvor og hvordan det skal kjøres. På denne måten kan det lettere bli variasjon i kjøringen.

Den neste faktoren i TARGET er autoritetsfaktoren (*authority*). Et sentralt element her er å inkludere alle sammen når avgjørelser skal tas (Ames, 1992b). Det kan antas at det finnes en likhet mellom de sentrale elementene innenfor autoritetsfaktoren i TARGET og behovet for autonomi i selvbestemmelsesteorien. Det handler begge plasser om å gi utøverne frihet og muligheter til å ta egne valg (Ames 1992b; Deci & Ryan, 2000a). Videre antas det at innen frikjøring blir denne faktoren gjennomført i stor grad, gjennom at frikjørerne selv har mulighet til å bestemme hva frikjøringen skal bestå av. Det er ingen andre som forteller

frikjøerne hva de skal gjøre. Når det er venner som kjører sammen kan det oppfattes nesten som en selvfølge at kjøerne hører hva alle har å si før de bestemmer hva de skal gjøre. Selv om det er gode venner som kjører sammen, kan det være de samme som hele tiden bestemmer. Da bør utøverne prøve å slippe til andre i bestemmelsesprosessen. I nye grupper kan det for noen være vanskeligere å si sin egentlige mening, enn det er i grupper som har bestått en stund. Derfor kan det i nye grupper være viktig at det er et lett og åpent klima slik at det blir enklere for alle å si hva de faktisk mener.

Innenfor innsatsfaktoren i venneskapt mestringsklima, kan det være nærliggende å komme inn på faktoren i TARGET som omhandler anerkjennelse og belønning (*recognition*). Epstein (1989) peker på viktigheten av hvordan prestasjoner blir belønnet. For å skape et mestringsklima er det viktig at prestasjoner blir belønnet på bakgrunn av innsats og fremgang (Epstein, 1989). Blir tilbakemeldinger gitt på bakgrunn av resultat, kan det være med på å skape et prestasjonsklima (Epstein, 1989). Når frikjøerne er ute på ski kan det være hensiktsmessig å kommentere når noen presterer bra, eller får til noe de har øvd på lenge. Det kan være noen som har øvd på å kjøre sikrere og med mer flyt i bratt terreng. Hvis en frikjører har jobbet hardt med et nytt element og har gjort stor framgang, men ikke helt mestrer det ennå, sees det som viktig at man gir positiv tilbakemelding med fokus på den store framgangen som er gjort og ikke på at kjøeren ikke har mestrer hele elementet ennå.

I kapitell 5 vil det bli forsøkt å gi en kortere konkluderende oppsummering av dette studiet. Der vil sentrale funn i denne oppgaven bli tatt opp, samt sett på hva som kan være viktig for framtidig forskning.

5 Konkluderende oppsummering

Denne studien har vist sentrale relasjoner mellom det oppfattede motivasjonsklimaet skapt av venner og frikjørernes tilfredsstillelse av de tre psykologiske behovene for autonomi, kompetanse og tilhørighet, og hvilke konsekvenser dette får for frikjørernes opplevelse av flow. Resultatene viste at det er klare sammenhenger mellom et oppfattet mestringsklima og en tilfredsstillelse av de tre psykologiske behovene for autonomi, kompetanse og tilhørighet blant et utvalg norske frikjørere. Dette viser at frikjøreren kan legge til rette for mestringsklimaer som kan maksimere sjansene for å tilfredsstille behovene for autonomi, kompetanse og tilhørighet, ved å fokusere på personlig fremgang, frihet til å ta egne valg, innsats og at andre frikjørere er med på å bestemme.

Når det gjelder et oppfattet prestasjonsklima viste studien, i samsvar med hypotesen, at et slikt læringsmiljø i liten grad er med på å tilfredsstille behovene for kompetanse og tilhørighet. Videre viste det seg at et slikt læringsmiljø kan føre til en tilfredsstillelse av behovet for autonomi, noe som må sies å være et uventet resultat.

Videre ble det antatt at en tilfredsstillelse av de tre psykologiske behovene for autonomi, kompetanse og tilhørighet ville ha en positiv betydning på frikjørernes opplevelse av flow. Resultatene fra analysen viste at det er behovene for kompetanse og autonomi som har størst betydning på opplevelsen av de ulike underfaktorene for flow. Dermed har ikke en tilfredsstillelse av behovet for tilhørighet like stor betydning på frikjørernes opplevelse av flow. Likevel kan en tilfredsstillelse av de tre psykologiske behovene føre til opplevelse av flow, selv om en tilfredsstillelse av behovene ikke har signifikant betydning på flere underfaktorer for flow.

Resultatene fra denne studien kan være av interesse for dem som er opptatt av å utvikle og arbeide med andres motivasjon på et generelt nivå. De som er spesielt engasjert i skikjøring i ulike former, vil også kunne finne resultatene av denne studien av interesse. Studiet gir et litt annerledes innblikk i ulike elementer ved motivasjon, i og med at det er tatt i bruk relativt nye spørreskjemaer og uvanlige idretter.

Ved at frikjørerne som gruppe fokuser på å skape et mestringsfokusert motivasjonsklima, vil hver enkel frikjører i betydelig grad kunne oppleve en tilfredsstillende av behovene for autonomi, kompetanse og tilhørighet, som igjen kan føre til en opplevelse av flow.

Når det skal skapes et miljø i en gruppe av frikjørere som oppfattes som mestringsfokusert, er det usikkerhet rundt hvilket praktisk hjelpemiddel som egner seg best i denne sammenheng. Det som er klart er at i et tradisjonelt arbeid med å tilrettelegge for et slikt klima blir ofte TARGET-prinsippet (Epstein, 1988; Ames, 1992b) tatt i bruk som hjelpemiddel. I dette er det ikke tatt hensyn til at motivasjonsklimaet er skapt av venner og ikke av trenere og lærere. På bakgrunn av at forskningen rundt vennestyrt motivasjonsklima (Vazou et al, 2005; Ntoumanis & Vazou, 2005) er relativt ny er det ikke gjort noen studier der det er sett på bruk av TARGET i denne sammenheng. Å kombinere prinsippene innenfor TARGET med hovedfaktorene innen vennestyrt motivasjonsklima synes å fungere bra i dette arbeidet. Derimot er det behov for utvikling av et praktisk hjelpemiddel som er basert på mer helhetlighet og faste elementer.

Denne studien inneholder noen begrensinger. Den ene er at det burde vært innlemmet en del om indre og ytre motivasjon, i samsvar med Vallerands hierarkiske motivasjonsmodell (Vallerand, 1997). Istedenfor å gå rett fra tilfredsstillende av behovene til opplevelse av flow,

kunne det tas med en motivasjonsdel mellom disse to. Da ville det vært mulig å undersøke nærmere hvilken type motivasjon frikjørerne innehar. Framtidig forskning kan derfor inkludere denne delen i videre arbeid rundt dette temaet.

En annen begrensning kan være metoden informasjon ble samlet inn på. Det er ikke sikkert e-post er den mest effektive metoden å samle informasjon fra frikjørere. Her bør framtidig forskning undersøke andre metoder som kan skaffe svar fra flere informanter på en mer arbeidseffektiv måte.

I tillegg er det noen flere elementer framtidig forskning bør konsentrere seg om. Blant annet er dette metodebruk. Det kunne vært interessant å se hva en studie med kvalitative intervjuer hadde kommet fram til. Da er det muligheter til å gå mer i dybden, noe som gjør det mulig å forklare og beskrive sentrale punkter og elementer ved frikjørernes oppfattelse av motivasjonsklima og tilfredsstillelse av de psykologiske behovene, samt andre interessante relasjoner. En annen mulighet kunne vært å ha både kvantitativ spørreundersøkelse og kvalitative intervju. Da ville det vært mulig å kunne gå i dybden på elementer i spørreskjemaet som viste seg å være interessante. Dette er en arbeidsmetode som krever mye arbeid. Dermed er den vanskeligere å gjennomføre.

Videre ville det vært interessant å se om det er noen forskjeller mellom frikjørere og ordinære alpinister. Er det noen forskjeller i oppfattelse av motivasjonsklima fra frikjørerne til de andre alpinistene? Hvis det er tilfelle er det da noe den ene gruppen kan lære av den andre? Kan dette være med på å forklare hvorfor så mange unge i dag velger uorganiserte idretter istedenfor organiserte idretter (Norges Idrettsforbund, 2002).

Enda en interessant vinkling ville vært å kontakte mange nok frikjørere slik at det hadde vært mulig å se på eventuelle forskjeller mellom telemarkkjørere og alpinister. Er det noen forskjeller i oppfattelsen av viktige motivasjonelle faktorer?

6 Litteratur

- Ames, C. (1992a) "Achievement goals, motivational climate, and achievement processes" I Motivation in sport and exercise, Roberts, G. C., Editor, Champaign, Ill: Human Kinetics Books. S. 161-176
- Ames, C. (1992b) "Classrooms: Goals, structures, and student motivation" Journal of Educational Psychology, 84, s.261-271
- Baard, P. P., Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2004) "Intrinsic Need Satisfaction: A Motivational Basis of Performance and Well-Being in Two Work Settings" Journal of Applied Social Psychology, 34, s.2045-2068
- Baumeister, R. F & Leary, M. R. (1995) "The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation" Psychological Bulletin, 117, s.497-529
- Brustad, R. J., Babkes, M. L., & Smith, A. L. (2001) "Youth in sport: Psychological considerations" In R. N. Singer, H. A. Hausenblas, & C. M. Janelle (Eds) Handbook of sport psychology, pp. 604-635, New York: Wiley
- Cervelló, E., Santos Rosa, F. J., Calvo, T. G., Jiménez, R., & Iglesias, D. (2007) "Young Tennis Players' Competitive Task Involvement and Performance: The Role of Goal Orientations, Contextual Motivational Climate, and Coach-Initiated Motivational Climate" Journal of Applied Sport Psychology, 19, s. 304- 321
- Csikszentmihalyi, M. (1975) "Beyond boredom and anxiety" San Fransisco: Jossey-Bass
- deCharms, R. (1968) "Personal causation: The internal affective determinants of behavior" New York: Academic Press
- Deci, E. L. og Ryan, R. M. (1985) "Intrinsic motivation and Self-Determination in Human Behaviour Plenum Press New York

- Deci, E. L. og Ryan, R. M. (2000a) "The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and self-determination of behavior" *Psychological Inquiry*, 11, s. 227-268
- Deci, E. L. og Ryan, R. M. (2000b) "Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions" *Contemporary Educational Psychology* 25, pp. 54-67
- Deci, E. L. og Ryan, R. M. (2000c) "Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being" *American Psychologist*, American Psychological Association, Inc, 55, pp. 68-78
- Deci, E. L., Ryan, R. M., Gagne, M., Leone, D. R., Unsow, J. & Kornazheva, B. P. (2001) "Need satisfaction, motivation, and well-being in the work organizations of a former east block country: A cross-cultural study of self-determination" *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, s.930-942
- Deci, E. L. og Ryan, R. M. (2002) "Handbook of Self-Determination Research" The University of Rochester Press
- Deci, E. L. & Vansteenkiste, M. (2004) "Self-Determination Theory and Basic Need Satisfaction: Understanding Human Development in Positive Psychology" *Ricerche di Psicologia*, 1, s.23-40
- Delle Fave, A., Bassi, M., & Massimini, F. (2003) "Quality of Experience and Risk Perception in High-Altitude Rock Climbing" *Journal of Applied Sport Psychology*, 15, s 82-98
- Duda, J. L. (2001) "Goal perspectives and their implications for health related outcomes in the physical domain" In F. Cury, P. Sarrazin & F. P. Famose (Eds) *Advances in motivation theories in the sport domain*. Paris: Presses Universitaires de France

- Duda, J. L. & Hall, H. K (2001) "Achievement goal theory in sport: Recent extensions and future directions" In R. N. Singer, H. A. Hausenblas & C. M. Janelle (Eds) Handbook of research in sport psychology 2nd edition, pp. 417-434, New York: John Wiley and Sons, Inc
- Elliot, A. J., McGregor, Holly A. og Thrash, T. M. (2000) "The need for competence" i – Deci, E. L. og Ryan, R. M. (2002) "Handbook of Self-Determination Research" University of Rochester Press
- Epstein, J. L. (1988) "Effective schools or effective students: Dealing with diversity." In R. Haskins & D. Macrae (Eds.) Policies for America's public schools: Teacher equity indicators, pp. 89-126, Norwood, NJ: Ablex
- Fink, A. (2003) "The Survey Handbook" 2. utgave, Sage Publication, Inc.
- Fisher, C. D. (1978) "The effects of personal control, competence, and extrinsic reward systems on intrinsic motivation" Organizational Behavior and Human Performance, 21, s.273-288 i Deci & Ryan (2000) The Why and What
- Flatner, André (2007) "Motivasjon for kroppsøvningsfaget i ungdomskolen: et multidimensjonelt perspektiv" Mastergradsoppgave i kroppsøving, idrett og friluftsliv ved Høgskolen i Telemark avd. for allmennvitenskapelige fag
- Garfield, C. & Bennett, Z. (1984) "Peak Performance" New York: Warner Books
- Goudas, M. & Biddle, S. J. H. (1994) "Achievement goal orientations and intrinsic motivation in physical fitness testing with children" Pediatric Exercise Science, 6, s.159-167
- Hair Jr, J., Anderson, R. & Tatham, R. (1987) "Multivariate Data Analysis" 2. utgave, Macmillan Publishing Company
- Hansen, H. R. (2001) "Psykologisk utbytte av kroppsøvningsundervisningen på ungdomstrinnet" Hovedfagsoppgave. Norges Idrettshøgskole

- Horn, T. S., & Weiss, M. R. (1991) "A developmental analysis of children's self-ability judgements in the physical domain" *Pediatric Exercise Science*, 3, pp. 310-326
- Jackson, S. A. og Csikszentmihalyi M. (1999) "Flow in sport- The keys to optimal experiences and performances" *Human Kinetics*
- Jackson, S. A. & Eklund, R. C. (2002) "Assessing Flow in physical activity: The Flow State Scale-2 and Dispositional Flow Scale-2" *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 24, s.133-150
- Jackson, S. A. & Eklund, R. C. (2004) "The flow state manual" WV. USA: Fitness Information technology, Inc
- Jackson, S. A. & Roberts, G. C. (1992) "Positive performance states of athletes: Toward a conceptual understanding of peak performance" *The Sport Psychologist*, 6, pp. 156-171
- Kimielick, J.C & Jackson, S.A (2002) "Optimal Experience in Sport: A Flow Perspective" i T. S. Horn (red) *Advances in Sport Psychology* (2.utg), pp. 501-525 Champaign, Il: Human Kinetics
- Kowal, J. & Fortier, M. S. (1999) "Motivational Determinants of Flow: Contributions From Self-Determination Theory" *The Journal of Social Psychology*, 3, pp.355-368
- Kowal, J. & Fortier, M. S. (2000) "Testing Relationships From the Hierarchical Model of Intrinsic and Extrinsic Motivation Using Flow as a Motivational Consequence" *Research Quarterly for Exercise and Sport* , 71, pp. 171-181
- Loehr, J. (1986) "Mental toughness training for sports" Lexington, MA: Stephen Green
- Maslow, A. (1968) "Toward a psychology of being" New York: Van Nostrand

- McAuley, E., Duncan, T. & Tammen, V. (1989) "Psychometric properties of the Intrinsic Motivation Inventory in a competitive sport setting: A confirmatory factor analysis" *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 60, s.48-58
- Nicholls, J. G. (1989) "The competitive ethos and democratic education" Cambridge, MA: Harvard University Press
- Duda, J.L & Hall, H. K. (2001) Achievement goal theory in sport: Recent extensions and future directions
- Norges Idrettsforbund & Olympiske Komité (2002). "Tilstandsrapport for norsk idrett: medlemskap, aktivitet, frivillighet, demokrati, anlegg, økonomi, voksenopplæring, dopingprøver, OL-medaljer". Y. Eikrem, I. Tollånes & G Johannessen (Red.). Oslo.
- Ntoumanis, N. (2001) "A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education" *British Journal of Educational Psychology*, 71, pp. 225-242
- Ntoumanis, N & Vazou, S (2005) "Peer Motivational Climate in Youth Sport: Measurement Development and Validation" *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 27, pp. 432-455
- Ommundsen, Y. & Roberts, G.C. (1999) "Effect of motivational climate profiles on motivational indices in team sport." *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sport*, 9, 389-397.
- Orlick, T (2000) "In pursuit of excellence" (3. utg), Champaign, IL: Human Kinetics
- Veal (2005) "Sammenhengen mellom perfektjonisme, betinget selvværd og flow blant unge toppidrettsutøvere" Norges Idrettshøgskole
- Papaioannou, A. & Kouli, O. (1999) "The effect of task structure, perceived motivational climate and goal orientation and student's task involvement and anxiety" *Journal of Applied Sport Psychology*, 11, s.51-71

- Ravizza, K. (1973) "A study of the peak experience in sport" Unpublished doctoral dissertation, University of Southern California i Jackson, S. A. & Roberts, G. C. (1992) "Positive Performance states of athletes: Toward a conceptual understanding of Peak Performance" *The Sport Psychologist*, 6, s.156-171
- Ravizza, K. (2004) "Psychological skills training for improving coping skills in baseball and softball" Foredrag, Annual AAASP Conference Minneapolis, Minnesota, 29. sep - 02. okt 2004 i S. Veia (2005) *Sammenhengen mellom perfektjonisme, betinget selvvverd og flow blant unge toppidrettsutøvere* Norges Idrettshøgskole
- Reinboth, M., Duda, J. D. & Ntoumanis, N. (2004) "Dimensions of coaching behaviour, need satisfaction, and the psychological and physical welfare of young athletes" *Motivation and Emotion*, 28, s.297-313
- Reinboth, M., Duda, J. L.,(2006) "Perceived motivational climate, need satisfaction and indices of well-being in team sports: A longitudinal perspective" *Psychology of Sport and Exercise*, 7, pp. 269-286
- Richer, S. & Vallerand, R. J. (1998) "Construction and validation of the Perceived Relatedness Scale" *Revue Européenne de Psychologie Appliquée*, 48, s.129-137
- Roberts G. C. & Ommundsen, Y. (1996) "Effects of Goal orientation on achievement beliefs, cognition and strategies in team sport" *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 6, s.46-5
- Roberts, G.C. (2001) "Advances in Motivation in Sport and Exercise". Human Kinetics Publishers, Inc.

- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000a) "The Darker and Brighter Sides of Human Existence: Basic Psychological Needs as a Unifying Concept" *Psychological Inquiry*, vol. 11, No. 4, s. 319-338
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000b) "Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being" *American Psychologist*, vol. 55, No. 1, s. 68-78
- Sarrazin, P., Vallerand, R. J., Guillet, E., Pelletier, L. & Cury, F. (2002) "Motivation and dropout in female handballers: A 21 month prospective study" *European Journal of Social Psychology*, 32, pp. 395-418
- Simpson, J. (1989) "Oxford English Dictionary" 2. editon Oxford Universetey
- Skinner, E. & Edge, K. (2002) "Self-Determination, Coping and Development" I Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2002) "Handbook of Self-Determination Research" The University of Rochester Press
- Standage, M., Duda, J. L., & Noumanis, N. (2003) "A model of contextual motivation in physical education: Using constructs from self-determination and achievement goal theories to predict physical activity intensions" *Journal of educational Psychology*, 95, pp. 97-110
- Standage, M., Duda, J.L. & Pensgaard, A. M. (2005) "The Effect of Competitive Outcome and Task-Involving, Ego-Involving, and Cooperative Structures on the Psychological Well-Being of Individuals Engaged in a Co-Ordination Task: A Self-Determination Approach" *Motivation and Emotion*, 29, s.41-68
- Telseth, F. (2005) "Dra på: Bidrag til en forståelse av frikjørerenes og frikjøringsfenomenets meningsdimensjoner" Hovedfagsoppgave i idrett og friluftsliv, Høgskolen i Telemark, avd for allmenne fag, i samarbeid med Norges Idrettshøgskole

- Treasure, D.C (1997) "Perceptions of the motivational climate and elementary school children's cognitive and affective response". *Journal of Sport and Exercise psychology*, 19(3), 278-290
- I Roberts, G.C. (2001) "Advances in Motivation in Sport and Exercise". Human Kinetics Publishers, Inc.
- Treasure, D. C. & Roberts, G. C. (1994) "Cognitive and affective concomitants of task and ego orientations during the middle school years" *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16, s.15-28
- Vallerand, R. J. & Thill, E. E (1993) " Introduction à la psychologie de la motivation" *Etudes Vivantes: Montréal*
- Vallerand, R. J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (pp. 271-360). San Diego: Academic Press.
- Vazou, S.; Ntoumanis, N; Duda, J. L. (2005) "Peer motivational climate in youth sport: a qualitative inquiry" *Psychology of Sport and Exercise*, 6, pp.497-516
- Vazou, S.; Ntoumanis, N.; Duda, J. L. (2006) " Predicting young athletes' motivational indices as a function of their perceptions of the coach- and peer-created climate" *Psychology of Sport and Exercise*, 7, pp. 215-233
- Vea, S. (2005) "Sammenhengen mellom perfektjonisme, betinget selverd og flow blant unge toppidrettsutøvere. Hovedfagsoppgave-Norges Idrettshøgskole
- Weigand, D. A., Carr, S., Petherick, C., & Taylor, A. (2001) "Motivational climate in sport and physical education: The role of significant others" *European Journal of Sport Science*, 1 (4)
- Weiss, M. R., & Petlichkoff, L. M. (1989) "Children's motivation for participation in and withdrawal from sport: Identifying the missing links" *Pediatric Exercise Sciences*, 1, pp. 195-211

White, R.W. (1959) "Motivation reconsidered: the concept of competence" Psychological Review, 66, s. 297-333 I Deci, E. L. og Ryan, R. M. (2000) "The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and self-determination of behavior" Psychological Inquiry, 11, s. 227-268

<http://freerideworldtour.com>

www.friflyt.no

Vedlegg 1: E-post til frikjøringskonkurransene

Hallo!

Jeg har noen spørsmål til dere i sammenheng med min masteroppgave i idrett ved Høgskolen i Telemark avd. Bø. Jeg skal skrive om indre motivasjon og frikjøring.

I denne sammenheng lurte jeg på om det var mulig å få tilgang til påmeldingslistene deres slik at jeg kan adressene og få sendt ut den kvantitative spørreundersøkelsen som jeg skal gjennomføre i sammenheng med studiet. Jeg trenger ca. 400 til sammen. Hvis dere ikke har så mange er jeg fornøyd med alt jeg kan få. Det vil selvsagt være 100% anonymitet knyttet til spørreundersøkelsen. Jeg har sett på andre muligheter for distribusjon av skjemaene og funnet ut at dette er den enkleste og utføre i praksis. Det er kun resultatene som vil bli brukt i oppgaven. Da som oftest som gjennomsnittstørrelser for å se på sammenhenger mellom ulike variabler som er sentrale for oppgaven.

Masteroppgaven handler om indre motivasjon og frikjøring. Jeg har en antagelse om at frikjørerne er indre motivert. Derfor vil jeg se nærmere på hvorfor de er indre motivert. Hva er det med frikjøring som aktivitet som gjør at man blir indre motivert? Jeg vil ta for meg en gruppe frikjørere og en gruppe organiserte skikjørere (alpint/telemark) for å kunne sammenlikne å se om det eventuelt er noen forskjeller i motivasjonen. Er frikjørerne mer indre motivert enn de organiserte? Jeg ønsker også å se på motivasjonsklimaet i en slik gruppe. Siden frikjørerne ikke har noen faste trenere og treninger, tenker jeg at klimaet i gruppa er sentralt for hvordan motivasjonen er. Utfallet av indre motivasjon kan være flow-følelse og glede. Dette tror jeg også er sentrale elementer innen frikjøringskulturen. Men alle er ikke nødvendigvis indre motivert. Noen kan også være ytre motivert. Er det slik at det kun er de mest dedikerte kjørerne som er indre motivert? Eller de "beste". Er det noen av de som er så god at de kjører konkurranser som deltar for å få pengepremier og bilde av seg selv i skiblader og på internettsider.

Den forskningen som jeg gjør skal helst ha en form for verdi. Det jeg ser på som viktig i denne sammenheng er at man har muligheten til å vise en eventuell forskjell i motivasjon på utøvere i uorganiserte former for idrett i forhold til de organiserte formene. Er det noe ved de uorganiserte formene som de organiserte kan lære av? Eller omvendt. Jeg synes også det er viktig å sette fokus på en uorganisert idrett fordi mesteparten av fokuset på idrett går på den organiserte delen. Men jeg tror også at det å finne ut hvilken motivasjon frikjørerne har kan være med på å skape et "riktigere" bilde av motivene de har for å holde på med aktiviteten. Kanskje å motbevise litt at de er noen halvgale personer som liker å leke med døden. Da har jeg også muligheten til å beskrive litt av frikjørerkulturen på en litt annen måte enn det som er blitt gjort til nå. Jeg vil kunne få et litt annet syn på viktige elementer, samtidig som jeg kan understreke sentrale momenter som er kommet fram i tidligere forskning og som mange har som antagelser om kulturen.

Hvis dere godtar dette er det selvfølgelig mulig å bli enige om en form for takk fra min side. F.eks at dere får tilgang til resultatene, hvis det er interessant for dere.

Jeg har Michael Reinboth, førsteamanuensis ved Høgskolen i Telemark avd. Bø., som veileder på masteroppgaven.

Mvh Magnus Østvoll

Vedlegg 2: Spørreskjema

Dette er et spørreskjema som omhandler ulike forhold rundt din motivasjon til skikjøring.

Hvis du er uorganisert/frikjører kan du tenke i forhold til når du er ute og står på ski blant venner. Er du organisert kan du tenke i forhold til når du er på trening med laget og i konkurranser. Hvis du ikke har noen fast gruppe tar du for deg de vennene/bekjente du kjører sammen med.

UANSETT TAR DU FOR DEG DEN GRUPPA/LAGET DU KJØRER MEST SAMMEN MED.

All informasjon vil bli behandlet 100 % anonymt. Det er ingen navn som kan knyttes tilbake til spørreskjemaet. Så ingen kan gå tilbake å sjekke hva akkurat du svarte. Alle opplever de ulike områdene innen skikjøringen ulikt. Hver vennlig å svar ærlig og oppriktig, og svar det du føler er riktig. Sett ett kryss (x) i ruten under det svaralternativet som er mest riktig for deg. (som vist i eksempelet under)

Det er viktig at du leser spørsmålene nøye slik at du har forstått hva som menes med hvert spørsmål.

Eksempel:

Jeg kjører mest

Frikjøring Organisert

 | |

... jeg er fornøyd med mine prestasjoner i skikjøringen

1=Helt uenig, 2=Uenig, 3=Nøytral, 4=Enig, 5=Helt enig

 | | | | |

Først noen spørsmål om din bakgrunn som skikjører

Bakgrunnsdata

1. Alder

År

2. Kjønn

Mann Kvinne

3. Jeg kjører mest

Frikjøring Organisert

 | |

4. Jeg kjører mest

Telemark Alpint

 | |

5. Har du deltatt på en skikonkurranse (frikjøring og/eller racing)?

Ja

 |

Nei

 |

6. Hvis ja i spm 5, hvor mange?

7. Er du, eller har du vært sponset?

Ja Nei Har vært
 | | |

8. Hvor lenge har du kjørt ski?

1-3 år 4-7 år 8-11 år 11 år- eller mer
 | | | |

9. Hvor mange skidager har du i gjennomsnitt i løpet av en sesong?

0-15 16-30 31-45 46-60 60-+
 | | | | |

Ta for deg den gruppen du kjører mest sammen med. Svar på følgende spørsmål og tenk på miljøet i gruppa og forholdet ditt til resten av gruppa. Kryss av for om påstandene stemmer med det du føler. Sett ett kryss (x) i ruten under det svaralternativet som passer for deg.

De fleste skikjørerne i denne gruppe...

1=Helt uenig, 2=Uenig, 3=Nøytral, 4=Enig, 5=Helt enig

10. ... hjelper hverandre til å bli bedre

1 2 3 4 5
 | | | | |

11. ... oppmuntrer hverandre til å slå de andre i gruppa

1 2 3 4 5
 | | | | |

12. ... tilbyr seg å hjelpe de andre på gruppa til å utvikle nye ferdigheter

1 2 3 4 5
 | | | | |

13. ... legger mer vekt på synspunktene/meningene til de beste på gruppa

1 2 3 4 5
 | | | | |

De fleste skikjørerne i denne gruppa...

1=Helt uenig, 2=Uenig, 3=Nøytral, 4=Enig, 5=Helt enig

14. ... får de andre på gruppa til å føle seg verdsatt

1 2 3 4 5

| | | | |

15. ... arbeider sammen for og forbedre ferdighetene de ikke utfører bra

1 2 3 4 5
 | | | | |

16. ... kommer med negative kommentarer som får de andre på gruppa til å føle seg nedfor

1 2 3 4 5
 | | | | |

17. ... prøver å gjøre det bedre enn de andre på gruppa

1 2 3 4 5
 | | | | |

18. ... kritiserer de andre i gruppa når de begår feil

1 2 3 4 5
 | | | | |

19. ... lærer de andre i gruppa nye ferdigheter

1 2 3 4 5
 | | | | |

20. ... oppmuntrer de andre i gruppa til å yte sitt beste

1 2 3 4 5
 | | | | |

21. ... ser fornøyde ut når de har gjort det bedre enn de andre på gruppa

1 2 3 4 5
 | | | | |

22. ... får de andre i gruppa til å føle seg akseptert

1 2 3 4 5
 | | | | |

23. ... ønsker å være sammen med de beste i gruppa

1 2 3 4 5
 | | | | |

De fleste skikjørerne i denne gruppa...

1=Helt uenig, 2=Uenig, 3=Nøytral, 4=Enig, 5=Helt enig

24. ... roser de på gruppa som prøver hardt

1 2 3 4 5
 | | | | |

25. ... virker fornøyd når de andre i gruppa prøver hardt

1 2 3 4 5

| | | | |

26. ... bryr seg om synspunktet til alle i gruppa

1 2 3 4 5
 | | | | |

27. ... går foran som et godt eksempel ved å yte maksimalt

1 2 3 4 5
 | | | | |

28. ... ler av de andre i gruppa når de gjør feil

1 2 3 4 5
 | | | | |

29. ... oppmuntrer de andre i gruppa til fortsatt å prøve etter at de har mislykkes

1 2 3 4 5
 | | | | |

De neste spørsmålene handler om hvordan du føler og opplever ulike aspekter ved det å stå på ski. Svar ærlig og oppriktig, det finnes ingen riktig eller gale svar. Sett ett kryss i ruten under det svaralternativet som er mest riktig for deg.

Når jeg er ute og kjører ski ...

**1=Helt uenig, 2=Ganske uenig, 3=Litt uenig, 4=Nøytral, 5=Litt enig, 6=Ganske enig,
7=Helt enig**

30. ... føler jeg at jeg kan gi uttrykk for mine ideer og meninger

1 2 3 4 5 6 7
 | | | | | | |

31. ... føler jeg at jeg kan gjøre ting på min egen måte

1 2 3 4 5 6 7
 | | | | | | |

Når jeg er ute og kjører ski ...

**1=Helt uenig, 2=Ganske uenig, 3=Litt uenig, 4=Nøytral, 5=Litt enig, 6=Ganske enig,
7=Helt enig**

32. ... føler jeg at jeg ofte kan komme med tilbakemeldinger på hva som blir gjort

1 2 3 4 5 6 7
 | | | | | | |

33. ... har jeg muligheten til å være med å bestemme hva som skal skje

1 2 3 4 5 6 7
 | | | | | | |

34. ... føler jeg at jeg kan si meningen min

1 2 3 4 5 6 7
 | | | | | | |

35. ... jeg føler at jeg ofte kan gi tilbakemelding på hvordan jeg synes
skikjøringen skal foregå

1 2 3 4 5 6 7
 | | | | | | |

Jeg opplever at ...

1=Helt uenig, 2=Uenig, 3=Nøytral, 4=Enig, 5=Helt enig

36. ... jeg er fornøyd med mine prestasjoner i skikjøringen

1 2 3 4 5
 | | | | |

37. ... jeg klarer utfordringene i skikjøringen godt etter å ha holdt på med dem en
stund

1 2 3 4 5
 | | | | |

38. ... jeg har gode ferdigheter i skikjøring

1 2 3 4 5
 | | | | |

39. ... jeg er **ikke** særlig flink i skikjøring

1 2 3 4 5
 | | | | |

40. Hvor flink er du til å kjøre ski? (sett kryss, x)

Svært flink Flink Ikke flink/ikke dårlig Dårlig Svært dårlig

I min gruppe i skikjøring føler jeg meg ...

1=Helt uenig, 2=Uenig, 3=Nøytral, 4=Enig, 5=Helt enig

41. ... støttet

1 2 3 4 5
 | | | | |

42. ... forstått

1 2 3 4 5
 | | | | |

43. ... lyttet til

1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

44. ... satt pris på

1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

45. ... trygg

1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

De følgende spørsmålene tar for seg motiver og grunner til hvorfor du står på ski. Tenk på deg og dine grunner til hvorfor du står på ski, og ikke hva du tror er riktig eller det du tror kammeratene dine mener. Sett ett kryss i ruten under det svaralternativet som er mest riktig for deg.

Jeg kjører ski fordi...

1=Helt uenig, 2=Uenig, 3=Nøytral, 4=Enig, 5=Helt enig

46. ... gleden ved å stå på ski

1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

47. ... jeg pleide å ha gode grunner for å drive med ski, men nå spør jeg meg hvorfor jeg deltar

1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Jeg kjører ski fordi ...

1=Helt uenig, 2=Uenig, 3=Nøytral, 4=Enig, 5=Helt enig

48. ... jeg får dårlig samvittighet hvis jeg ikke driver med ski

1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

49. ... det er en fin måte å være i aktivitet på

1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

50. ... jeg får penger eller andre former for belønning for å drive med ski

1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

51. ... jeg synes det er spennende med skikjøring

1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

52. ... jeg lærer ting som er verdifulle fra skikjøringen

1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

53. ... skikjøringen er nødvendig for at jeg skal trives med meg selv

1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

54. ... jeg tror **ikke** skikjøring er noe for meg

1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

55. ... foreldrene mine, andre familiemedlemmer, lærere og venner vil at jeg skal drive med skikjøring

1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

56. ... på grunn av gleden ved å lære noe nytt

1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

57. ... jeg vet **ikke** hvorfor jeg driver med ski, for jeg kan **ikke** se at jeg har noe utbytte av det

1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Jeg kjører ski fordi...

1=Helt uenig, 2=Uenig, 3=Nøytral, 4=Enig, 5=Helt enig

58. ... jeg synes skikjøring er en god måte å holde seg i form på

1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

59. ... foreldrene mine, andre familiemedlemmer, læreren eller venner blir sinte hvis jeg **ikke** driver med skikjøring

1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

60. ... jeg vil føle meg elendig hvis jeg **ikke** drev med skikjøring

1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Vær vennlig og besvar følgende spørsmål og relater dem til dine opplevelser innenfor skikjøring. Det finnes ingen gale eller riktige svar. Tenk på hvor ofte du

opplever hver påstand. Sett ett kryss i ruten under det svaralternativet som er mest riktig for deg.

Når jeg deltar i skikjøring:

1=Aldri, 2=Sjelden, 3=Noen ganger, 4=Ofte, 5=Alltid

61. Jeg står overfor en utfordring på ski, men har tro på at ferdighetene mine gjør meg i stand til å møte utfordringen

1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

62. Jeg gjør de riktige bevegelsene uten at jeg behøver å tenke på det

1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

63. Jeg vet tydelig hva jeg ønsker å gjøre

1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

64. Jeg har det veldig klart for meg hvordan jeg presterer

1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

65. Oppmerksomheten min er fullstendig rettet mot det jeg gjør

1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Når jeg deltar i skikjøring:

1=Aldri, 2=Sjelden, 3=Noen ganger, 4=Ofte, 5=Alltid

66. Jeg har en følelse av kontroll over det jeg gjør

1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

67. Jeg er bekymret over hva andre måtte tenke om meg

1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

68. Oppfattelsen av tid synes å endres (enten at tiden går saktere eller raskere)

1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

69. Jeg liker virkelig opplevelsen av å stå på ski

1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

70. Evnene mine matcher den store utfordringen som er i skikjøring

1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

71. Ting bare skjer helt automatisk

1 2 3 4 5
 | | | | |

72. Jeg har en sterk følelse av hva jeg ønsker å gjøre

1 2 3 4 5
 | | | | |

73. Jeg er bevisst på hvor godt jeg presterer

1 2 3 4 5
 | | | | |

74. Det krever ingen innsats å holde fokus på det som skjer

1 2 3 4 5
 | | | | |

75. Jeg føler jeg har kontroll på det jeg gjør

1 2 3 4 5
 | | | | |

76. Jeg bekymrer meg over hvordan andre måtte evaluere meg

1 2 3 4 5
 | | | | |

Når jeg deltar i skikjøring:

1=Aldri, 2=Sjelden, 3=Noen ganger, 4=Ofte, 5=Alltid

77. Opplevelsen av tid virker forskjellig fra det som er vanlig

1 2 3 4 5
 | | | | |

78. Jeg elsker følelsen skikjøringen gir meg, og ønsker å oppleve det igjen

1 2 3 4 5
 | | | | |

79. Jeg føler meg kompetent nok til å møte de høye kravene skikjøringen stiller

1 2 3 4 5
 | | | | |

80. Jeg utøver skikjøring automatisk, uten å tenke for mye

1 2 3 4 5
 | | | | |

81. Jeg vet hva jeg ønsker å oppnå

1 2 3 4 5
 | | | | |

82. Jeg har en god formening om hvor godt jeg presterer når jeg kjører på ski

1 2 3 4 5

| | | | |

83. Jeg bryr meg noe om hvordan jeg tar meg ut for andre

1 2 3 4 5
 | | | | |

84. Det føles som tiden går fort

1 2 3 4 5
 | | | | |

85. Opplevelsen av å stå på ski gir meg en kjempegod følelse

1 2 3 4 5
 | | | | |

86. Kravene som stilles, og ferdighetene mine til å møte dem, er på et like høyt nivå

1 2 3 4 5
 | | | | |

Når jeg deltar i skikjøring:

1=Aldri, 2=Sjelden, 3=Noen ganger, 4=Ofte, 5=Alltid

87. Jeg gjør ting spontant og automatisk, uten at jeg behøver å tenke

1 2 3 4 5
 | | | | |

88. Mine mål er tydelig og definerte

1 2 3 4 5
 | | | | |

89. Måten jeg utøver skikjøringen på forteller meg hvor godt jeg presterer

1 2 3 4 5
 | | | | |

90. Jeg er fullstendig fokusert på oppgaven jeg står ovenfor

1 2 3 4 5
 | | | | |

91. Jeg føler jeg har full kroppskontroll

1 2 3 4 5
 | | | | |

92. Jeg er redd for hva andre måtte tenke om meg

1 2 3 4 5
 | | | | |

93. Jeg mister min vanlige oppfattelse av tid

1 2 3 4 5
 | | | | |

94. Opplevelsen av å kjøre ski er ekstremt givende

1 2 3 4 5
 | | | | |

Tusen takk for at du tok deg tid til å svare på spørsmålene!